

СІМКО РУСЛАН ТЕОДОРОВИЧ
СІМКО АЛЛА ВОЛОДИМИРІВНА

ТЕОРІЇ ОСОБИСТОСТІ

Навчально-методичний посібник

Кам'янець-Подільський

2021

УДК 159.923 (075.8)
ББК 88.37я73
С 37

Рецензенти:

– **Онуфрієва Л.А.**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та практичної психології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка;

– **Гаврилов О.В.**, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри логопедії та спеціальних методик Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка;

– **Співак В.І.**, кандидат психологічних наук, доцент, декан факультету спеціальної освіти, психології і соціальної роботи Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка;

*Рекомендовано до друку Вченою радою факультету спеціальної освіти,
психології і соціальної роботи Кам'янець-Подільського національного
університету імені Івана Огієнка
(Протокол № 8 від 30 вересня 2021 року)*

С-37 Теорії особистості : навчально-методичний посібник / Укладачі
Руслан Теодорович Сімко, Алла Володимирівна Сімко. Кам'янець-Подільський :
Видавець Ковальчук О.В., 2021. 162 с.

ISBN 978-617-95084-7-9

У навчально-методичному посібнику представлено короткий курс лекцій з навчальної дисципліни «Теорії особистості», плани практичних занять, методичні рекомендації до виконання самостійної роботи та критерії оцінювання результатів навчання

УДК 159.923 (075.8)
ББК 88.37я73

© Сімко Р.Т., Сімко А.В. 2021

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
ТЕМА 1 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК НАУКА	7
1. Предмет психології особистості.....	7
2. Принципи психології особистості.....	11
3. Основні проблеми психології особистості.....	16
ТЕМА 2 ПСИХОДИНАМІЧНИЙ НАПРЯМОК В ТЕОРІЇ ОСОБИСТОСТІ З.ФРЕЙДА	19
1. Психоаналіз та структура особистості в теорії З Фрейда.....	19
2. Інстинкти як рушійна сила поведінки. Психосексуальні стадії розвитку особистості.....	20
3. Природа тривоги за Фрейдом та захисні механізми Его.....	26
ТЕМА 3 АНАЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ К.ЮНГА	28
1. Структура особистості.....	28
2. Архетипи колективного несвідомого.....	31
3. Психологічні функції та особистісні орієнтації людини.....	34
4. Розвиток та динаміка особистості.....	36
ТЕМА 4 СОЦІОКУЛЬТУРНА ТЕОРІЯ К. ХОРНІ	38
1. Розвиток особистості.....	40
2. Базальна тривога як причина неврозів.....	41
3. Невротичні потреби (стратегії компенсації базальної тривоги).....	41
4. Основні типи міжособистісної орієнтації.....	44
ТЕМА 5 ГУМАНІСТИЧНА ТЕОРІЯ Е.ФРОМА	47
5.1. Механізми втечі.....	49
5.2. Позитивна свобода.....	50
5.3. Екзистенційні потреби людини.....	50
5.4. Соціальні типи характеру.....	52
ТЕМА 6 ЕГО-ПСИХОЛОГІЯ Е. ЕРІКСОНА	55
1. Его-психологія як результат розвитку психоаналізу.....	57
2. Епігенетичний принцип.....	58
3. Психосоціальні стадії розвитку особистості.....	60
ТЕМА 7 ГУМАНІСТИЧНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ А. МАСЛОУ	69
1. Ієрархія потреб у мотивації.....	70
2. Дефіцитарна мотивація та мотивація росту.....	80
3. Основні характеристики людей, що самоактуалізуються.....	83
ТЕМА 8 ФЕНОМЕНОЛОГІЧНА ПОЗИЦІЯ К.РОДЖЕРСА	91
1. Тенденція актуалізації – керуючий мотив.....	92
2. Я-концепція та її розвиток.....	95

3. Основні особистісні характеристики повноцінно–функціонуючої людини.....	103
ТЕМА 9 ТЕОРІЯ ОПЕРАНТНОГО НАУЧІННЯ Б.Ф. СКІНЕРА	107
1. Респондентна і оперантна поведінка.....	108
2. Режими підкріплення. Умовне підкріплення.....	112
3. Контроль поведінки з допомогою аверсивних стимулів.....	117
4. Генералізація і розрізнення стимулів.....	120
ТЕМА 10 ТЕОРІЯ СОЦІАЛЬНОГО НАУЧІННЯ ДЖ. РОТТЕРА.....	122
1. Чотири змінні у теорії соціального навчіння.....	123
2. Потреби. Компоненти потреби.....	126
3. Інтернальний та екстернальний локуси контролю.....	129
4. Основна формула прогнозу поведінки. Загальна формула прогнозу.....	132
ПЛАНІ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ.....	136
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.....	151
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ.....	154
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	159

ПЕРЕДМОВА

Психологія як наука в своїй історії пройшла довгий та складний період становлення. Можемо виокремити етапи розвитку психологічних знань: психологія як наука про душу (більше II тисяч років тому); психологія як наука про свідомість (XVII ст.); психологія як наука про поведінку – біхевіоризм (поч. XX ст.); психологія як наука про несвідоме – психоаналіз (поч. XX ст.); психологія як наука, що вивчає закономірності, прояви і механізми психіки (сучасний етап).

В свою чергу психологія особистості є самостійною галуззю психологічних знань, яка займається вивченням психічних властивостей людини як цілісного утворення, як певної системи психічних якостей, що має відповідну структуру, внутрішні зв'язки, характеризується індивідуальністю та взаємопов'язана з навколишнім природним і соціальним середовищем.

На сучасному етапі розвитку психології не існує загальноприйнятої думки щодо того, який підхід необхідно застосовувати у дослідженні особистості з метою пояснення основних аспектів поведінки людини. Фактично на даній стадії розвитку психології існують різні альтернативні теорії, які описують особистість як інтегроване ціле та разом з тим пояснюють відмінності між людьми.

Загалом, теорії особистості фокусуються на шести самостійних аспектах поведінки людини : структура, мотивація, розвиток, психопатологія, психічне здоров'я та зміни поведінки за допомогою терапевтичного впливу.

Теорія особистості – це сукупність гіпотез або припущень про природу і механізми розвитку особистості. Теорія особистості намагається не тільки пояснити, а й передбачити поведінку людини. Основні питання, на які повинна відповісти теорія особистості, полягають у наступному: який характер головних джерел розвитку особистості – вроджений чи набутий?; який віковий період найбільш важливий для формування особистості?; які процеси є домінуючими в структурі особистості – свідомі (раціональні) або несвідомі (ірраціональні)?; володіє особистість свободою волі і якою мірою людина виконує роль над своєю поведінкою?; чи є особистий (внутрішній світ людини суб'єктивним або внутрішній світ об'єктивний і може бути виявлений за допомогою об'єктивних методів?

Кожен психолог дотримується певних відповідей на поставлені вище питання. Кожна теорія дозволяє побудувати одну або кілька структурних моделей особистості.

Розроблений навчально-методичний посібник дасть змогу майбутнім психологам знайти відповіді на питання, які стосуються розвитку особистості, шляхом ознайомлення з існуючими різноманітними світовими теоріями особистості.

ТЕМА 1

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ

1. Предмет психології особистості.
2. Принципи психології особистості.
3. Основні проблеми психології особистості.

1. Предмет психології особистості

Психологія особистості – галузь психологічних знань, яка займається вивченням психічних властивостей людини як цілісного утворення, як певної системи психічних якостей, що має відповідну структуру, внутрішні зв'язки, характеризується індивідуальністю та взаємопов'язана з навколишнім природним і соціальним середовищем.

Поняття «особистість» багатопланове, і особистість є предметом вивчення багатьох наук. Кожна вивчає особистість лише в своєму специфічному аспекті.

Для психологічного аналізу особистості потрібно чітко розмежувати поняття: «людина», «індивід», «індивідуальність», «особистість».

Найбільш загальним (філософське визначення) є поняття «людина».

Людина – біосоціальна істота, яка володіє членороздільною мовою, свідомістю, вищими психічними функціями (абстрактно-логічне мислення, логічна пам'ять і т. д.), здатна створювати знаряддя праці та використовувати їх в процесі суспільної праці.

Індивід – біологічний організм, носій загальних спадкових якостей біологічного виду людина. Представник людського роду – homo sapiens.

Будь-яка людина – індивід, незалежно від рівня її фізичного і психічного здоров'я. Індивідами ми народжуємося.

Особистість – соціально-психологічна сутність людини, яка формується в результаті засвоєння індивідом суспільних форм свідомості і поведінки, суспільно-історичного досвіду людства. Особистістю ми стаємо під впливом суспільства, виховання, навчання, взаємодії, спілкування тощо.

Особистість – ступінь привласнення людиною соціальної сутності.

Особистість – соціальний індивід.

Таким чином, особистість — соціальна якість індивіда, що не може виникнути поза суспільством. При цьому процес становлення людини як особистості в результаті включеності її в різні спільноти називають *соціалізацією особистості*.

Соціалізація здійснюється в соціальних групах, в які людина послідовно включена протягом життя. Вплив на людину соціального оточення через соціальні групи опосередковується психологічними властивостями людини – типом нервової діяльності, задатками, в подальшому темпераментом, здібностями, характером, ціннісними орієнтаціями. Саме через взаємодію цих начал – психофізіологічного, природного та соціального – формується особистість.

В суспільстві сформовані певні канали, важелі соціалізації. Це виховання, навчання через заклади освіти, це заклади культури, засоби масової інформації, сім'я, література, мистецтво, комп'ютерні мережі Інтернет та ін.

Індивідуальність – неповторне співвідношення особистих рис та особливостей людини (характер, темперамент, здібності, особливості протікання психічних процесів, сукупність почуттів тощо), що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей.

Індивідуальність – особлива і несхожа на інших людина в повноті її фізичних та духовних якостей.

Приклади	собака	немовля	дорослий	“мауглі”	первісна людина	злочинець
Тип						
Індивід	-	+	+	+	+	+
Особистість	-	-	+	-	+	+
Індивідуальність	+	+	+	+	+	+

Визначення предметної області психології особистості пов'язане з вирішенням ряду істотних питань. У сучасній психологічній літературі виділяються три найбільш важливі особливості пізнавальної ситуації вивчення особистості:

- багатство феноменології особистості, що виражається в різноманітності індивідуальних особливостей людини (установок, рис, потреб, емоцій, уподобань і інш.), яке ми співвідносимо з досліджуваною областю знання;
- міждисциплінарний статус проблеми особистості, який означає, що дане поняття описує дуже широку область знання, окремі аспекти якої вивчаються не тільки психологією, але і філософією, історією, соціологією та іншими науками;

– неоднозначність положення, яке займає особистість в ході дослідження: вона може бути (поперемінно або одночасно) як об'єктом, так і суб'єктом дослідження.

Перша особливість – багатство феноменології особистості – знайшла відображення в двох різних точках зору. Згідно з однією з них все різноманіття проявів особистості може бути зведене до якогось одного психічного явищу (типу темпераменту, стилю поведінки, мотивації, темпу і швидкості мови тощо), точне і адекватне вивчення якого дозволило б досліджувати особистість в цілому. Згідно з іншою точкою зору людина як особистість являє собою системний об'єкт, який взаємодіє з іншими складними системами (природою, суспільством). Необхідність у системному підході виникає саме тоді, коли різноманіття інформації, отриманої про це явище, вимагає узагальнення та систематизації, коли з метою створення цілісної картини вивчаються не тільки іманентно властиві об'єкту властивості, а й такі особливості, які проявляються в процесі взаємодії з іншими системними об'єктами. Відомий німецький психолог, автор теорії поля, Курт Левін говорив, що дослідження особистості поза її оточення, поза контекстом призведе до виключення з аналізу важливих для розуміння сутності людини властивостей, саме тому «замість того, щоб виокремлювати з ситуації той чи інший ізольований елемент, значимість якого неможливо оцінити без розгляду ситуації в цілому, теорія поля, як правило, віддає перевагу починати з характеристики ситуації в цілому «і тільки після цього» різні аспекти і частини ситуації піддаються все більш і більш конкретного і детальному аналізу»

Отже, розглядаючи будь-яке явище як систему, ми повинні досліджувати його в різних планах:

- 1) як деяку якісну одиницю, систему, яка має свої специфічні, унікальні риси;
- 2) як частина макроструктури (наприклад, товариства);
- 3) як частина мікросистем, закономірностям яких воно підпорядковується.

Друга особливість – міждисциплінарний статус проблеми особистості – вимагає визначення специфіки її предмета в психології. З усього безлічі визначень, які даються в психології особистості, можна вибрати декілька. З точки зору І.С. Кона, «поняття особистості означає людського індивіда як члена суспільства, узагальнює інтегровані в ньому соціально значущі риси»; на думку К.К. Платонова, особистість – це «людина як носій свідомості»; згідно Б.Г. Ананьєву, «особистість – суб'єкт суспільної поведінки та

комунікацій»; по До Ясперса, «індивіда називають особистістю в тому випадку, коли він має почуття самодостатнього існування, почуттям власної, неподільного Я».

Загалом поняття особистості використовується для позначення особливостей, якостей, станів індивіда, обумовлених його предметної діяльністю і спілкуванням з іншими людьми. *Поняття людини* ширше поняття особистості і позначає суб'єкта пізнання, спілкування і діяльності. *Термін «індивід»* застосовується в тих випадках, коли людину розглядають як одного з багатьох представників деякої спільності (групи, колективу, виду) без вказівки на особливі якості та умови діяльності. *Поняття «індивідуальність»* позначає сукупність унікальних, неповторних особливостей, які в своєму своєрідному поєднанні утворюють характер людини, який відрізняє його від інших людей. Згідно С.Л. Рубінштейну, «властивості особистості ніяк не зводяться до її індивідуальних особливостей. Вони включають і загальне, і особливе, і одиничне. Особистість тим значніше, чим більше в індивідуальному ламанні представлено загальне».

Предметом психології особистості є людина, узята в системі стійких соціально зумовлених психологічних характеристик, які формуються і виявляються в суспільних зв'язках і відносинах, визначають її вчинки і дії, регулюють і обумовлюють внутрішні стани та психічні процеси.

Третя особливість – неоднозначність положення, яке займає особистість в ході дослідження – проявляється в особливій здатності людини до рефлексії, до самосвідомості, до самопізнання. З одного боку, ця здатність забезпечує різноманіття прийомів і способів діагностики особистісних властивостей, включаючи самооцінюючої техніки та методики. З іншого боку, – знижує валідність емпіричних даних, дозволяючи випробуваному маніпулювати ними у відповідності з принципом соціальної бажаності. З метою підвищення достовірності результатів психологічних тестів застосовують так звані «шкали брехні». Ці шкали складаються з питань, що стосуються незначних вчинків, які іноді відбуваються більшістю людей. Прикладами таких тверджень є наступні висловлювання: «Я ніколи не обманюю», «Я завжди приходжу вчасно на зустрічі і побачення», «Я завжди плачу за проїзд у транспорті». Набрал найбільшу кількість балів за такою шкалою розглядається як дає соціально схвалювані відповіді, а тому його показники по тесту можуть бути проігноровані. Розробка будь-якого опитувальника ґрунтується на правилах конструювання тестів, а

також на тих теоретичних і методологічних положеннях, яких зазвичай дотримується дослідник. Зупинимося на деяких методологічних принципах психології особистості.

2. Принципи психології особистості

Методологія будь-якої науки або наукового напрямку задає загальні принципи наукового дослідження. Крім усього іншого, вона визначає характер і способи зв'язку даної галузі знання з іншими галузями. Методологія – це теорія наукового методу, або теорія правил наукового дослідження.

Великі наукові школи дотримувалися різних методологічних принципів. Для поведінкової психології (біхевіоризму) істотним було становище про об'єктивність, певних психічних явищ. У психоаналізі висувалася ідея динаміки, метаморфоз психічної енергії в різні періоди життя дитини і дорослого. Концепції вітчизняних психологів будуються на принципах єдності свідомості і діяльності, принципі детермінізму, принципі активності, особистісному принципі тощо. Методологічні принципи в психології особистості визначають межі і правила побудови теорії особистості, визначають коло наукових проблем, опосередковано впливають на формулювання теоретичних і експериментальних гіпотез.

Принцип системності. Одним з принципів наукового дослідження особистості є *принцип системності*. Особливість «системного пізнання полягає в можливості опису і пояснення інтегральних утворень дійсності (цілісності)». «Динамічне єдність різного, тобто система, аналізується в термінах елементів і структури, частини і цілого, організації та координації, розвитку, ієрархії, вимірювань і рівнів, що виражають сучасний лад будь-якої позитивної науки».

Принцип системності визначає наступні напрями (завдання) дослідження: 1) виділення рівнів досліджуваної системи та її окремих компонентів, де рівень визначається як об'єднання і організація подібних за ступенем складності властивостей, а компонент як автономна одиниця певного рівня (наприклад, за К.К. Платоновим, індивідуальність представлена на чотирьох рівнях – рівні спрямованості і моральних якостей особистості; рівні знань, умінь і навичок; рівні індивідуальних особливостей протікання окремих психічних процесів і рівні темпераменту, статевих і вікових особливостей), 2) виявлення принципів і механізмів організації системи в єдине ціле (

наприклад, механізм зсуву мотиву на мету, механізм забезпечення багатозначних зв'язків, механізми витіснення і опору та ін.)

Щодо першого завдання – виділення окремих в основному компонентів особистості – йшли серйозні дискусії в 60-х рр.. ХХ ст. В основному вони стосувалися проблеми включення в структуру особистості темпераментальних, біологічно детермінованих властивостей індивідуальності.

Існує й інша точка зору, відповідно до якої всі чотири основні сторони особистості, а саме біологічно обумовлені особливості, особливості окремих психічних процесів, досвід особистості і соціально зумовлені властивості особистості тісно взаємодіють один з одним, утворюючи єдину систему

У сучасних психологічних дослідженнях обговорюється питання про статус інтелекту в структурі особистості. Особистість і інтелект взаємно обумовлені. Інтелект є модулятором психічного, в тому числі особистісного розвитку. На роль інтелекту вказують роботи, спрямовані на дослідження факторної структури особистості. Так звана лексична модель, або Велика П'ятірка (Норман, Мак Крей, Коста), включає в себе фактор, на одному полюсі якого знаходяться такі показники, як «культурність, інтелектуальність, відкритість досвіду», а на іншому – «вужкість інтересів, буденність і обмеженість».

Субординаційний або ієрархічний принцип.

Друге завдання – організованість особистісної структури – вирішується за допомогою виділення окремих механізмів і принципів організації компонентів в систему. В якості таких механізмів називаються *субординаційний, або ієрархічний, принцип*, при якому більш складні або більш загальні властивості особистості підпорядковують собі більш елементарні і приватні соціальні та психофізіологічні властивості (комунікабельність включена в більш загальний фактор екстраверсію); і *координаційний*, при якому взаємодія здійснюється на паритетних засадах, що допускають деяку незалежність, автономність властивостей (наприклад, зв'язок між динамічністю збудження і динамічністю гальмування) (Б.Г. Ананьєв).

З віком відбувається розвиток різнорівневих зв'язків (між нейродинамічними, психодинамічними і особистісними властивостями спостерігається тенденція до збільшення багатозначності. Так, сила збуджувального процесу в 6-7 років корелює з тривожністю і імпульсивністю, в 10-11 – з тривожністю, імпульсивністю, ригідністю та

емоційною збудливістю, а у дорослих – з тривожністю, ригідністю, імпульсивністю та екстраверсією-інтроверсією. У літературі обговорюються і інші принципи організації структури особистості.

Принцип активності. Згідно наступним принципом – *активності* – особистість має властивості ініціативи, свободи вибору і характеризується вибірковою поведінкою. Ця установка своєрідно переломлюється через принцип детермінізму в трактуванні С.Л. Рубінштейна – «зовнішнє через внутрішнє». Принцип активності заперечується концепціями біогенного і соціогенного аспекту: для одних – результат розгортання генетичної програми, для других – продукт соціальних впливів і комунікацій.

Принцип активності трактується по-різному:

1. Відповідно до першої точки зору активність асоціюється з поняттями вибіркової та упередженості поведінки людини. Пізнання світу залежить від її цінностей, установок, інтересів. Цей підхід знайшов відображення в концепціях Н.А. Бернштейна, П.К. Анохіна, Д.Н. Узнадзе.

2. У відповідності з другою точкою зору поведінка розглядається не стільки з точки зору упередженості, скільки з позиції творчої діяльності, продуктивності (П.Я. Гальперін, О.М. Леонт'єв). Стверджується, що в реальному житті людина зустрічається з невизначеністю, стикається з проблемою зіставлення власних цілей і вимог ситуації, неузгодженість між якими призводить до необхідності творчо мислити і приймати самостійні рішення.

3. Третя точка зору визначає активність через неадаптовану природу людської діяльності, через поняття надситуативної поведінки, що долає стереотипи, шаблони, звичні дії.

На теоретичному рівні дослідження принцип активності пов'язаний з вивченням динамічних аспектів поведінки, зокрема з проблемою мотивації.

Принцип розвитку передбачає вивчення психічних процесів і властивостей з точки зору їх закономірних змін. Вже З. Фрейд визначав генезис психічного як одну з важливих детермінант повноцінного функціонування дорослої людини. Л.С. Виготський вважав, що адекватним підходом до дослідження натуральних і вищих психічних функцій є розкриття історія їх виникнення та розвитку. Термін розвиток використовується для позначення загального, парадигмального підходу до аналізу проблеми і позначає зміну, пов'язану з перетворенням у внутрішній будові об'єкта, в

його структурі, перехід від структури однієї якості до структури іншої якості. Поняття «розвиток» асоціюється з формою зміни (еволюцією або революцією) і напрямом (прогресом і регресом). Онтогенез розглядається як закономірна зміна організму, що відбувається від моменту його народження до моменту смерті. Поряд з онтогенезом використовують поняття пре- і перинатального розвитку організму, термін «філогенез».

У свою чергу онтогенез може вивчатися з двох точок зору:

- 1) преформізма, в руслі якого зміна розуміється як простий кількісний ріст;
- 2) епігенеза, який вважає, що зміни в організмі утворюють ланцюг, послідовність якісних (у тому числі і структурних) перетворень.

У рамках принципу розвитку виділяються наступні завдання:

1. Проблема детермінант розвитку (вплив середовища, соціуму і / або природи, спадковості на особистість). Генетичні чинники грають важливу роль у детермінації особистості. Особливо істотно їх вплив на інтелект і темперамент. Цінності, ідеали і переконання практично не схильні до впливу спадковості. Роль генетичних детермінант підкреслюється й у дослідженнях, присвячених проблемам еволюційного спадщини, розвитку філогенезу, в яких вивчаються стереотипи, патерни поведінки, що забезпечують його адаптивний характер.

2. До середовищних детермінант відноситься вплив таких чинників як культура, соціальний клас, сім'я, однолітки. Крім автономного впливу генотипу і середовища враховується фактор генотип-середовищної взаємодії, коли при певному поєднанні рівнів двох детермінант спостерігається різкий підйом або спад у конкретних значеннях досліджуваної змінної, наприклад, в здібностях.

3. Проблема стадій розвитку і критеріїв переходу від однієї стадії до іншої. У різноманітних теоріях особистості кількість виділених стадій і їх якісна характеристика не збігаються. Так, З. Фрейд співвідносив розвиток особистості з психосексуальним розвитком дитини; по Еріксону, він визначається встановленням нових орієнтирів по відношенню до змінених у зв'язку з дорослішанням соціальним вимогам тощо.

Принцип суб'єкта передбачає розглядати людину як автономну, ініціативну особистість, здатну в певних межах змінювати себе і навколишній світ. Сучасні дослідження в галузі психології особистості дозволили посилити розроблювальне С.Л. Рубінштейном поняття, категорію суб'єкта. Суб'єкт – це людина, що знаходиться на вищому рівні активності, цілісності та автономності, який є індивідуальним для

кожного. Для суб'єкта навколишня дійсність – не тільки система подразників, а й об'єкт дії і пізнання. Суб'єкт – більш широке поняття, ніж поняття людини, це єдність всіх її якостей – природних, соціальних, громадських, індивідуальних. Особистість – менш широке поняття, що означає людський індивід в сукупності його соціально-значущих якостей. Людина стає суб'єктом єдності природного і соціального в міру того, як починає виділяти себе з навколишньої дійсності і протиставляти себе їй як об'єкту пізнання і споглядання. Людина як суб'єкта відрізняє творчий підхід до вирішення проблем, ініціативність, власна цілеспрямована активність, свобода волі.

Принцип детермінізму заснований на ідеї причинної обумовленості будь-якого психічного процесу. Він формулюється як антитеза такого розуміння психічного, при якому воно розглядає або як даність, епіфеномен, детермінований тільки внутрішніми причинами, або як об'єктивно спостережуване явище, викликане зовнішніми впливами. Згідно С.Л. Рубінштейну, психічне має свою специфіку, але при цьому не є чимось, що за своєю суттю протистоїть явищам матеріального світу. Психічне і матеріальне тісно взаємопов'язані, утворюючи цілісне буття, де перше являє собою один з вищих рівнів цього буття, володіючи власною специфічною природою, виступаючи «не тільки як обумовлене, але і як обумовлююче, тобто визначає, регулює, спрямовує діяльність людини. «Формула детермінації», запропонована Рубінштейном, «зовнішнє через внутрішнє» була не тільки відповіддю і способом вирішення конкретних методологічних проблем, що стояли перед психологією. Вона була результатом глибокого узагальнення різних типів детермінації в різних галузях науки і філософського знання: виявлення специфіки детермінації, розкривається теорією відображення, специфіки детермінації природно-наукового рівня, представленої в рефлексивній теорії, нарешті, специфіки соціальної детермінації.

Сучасна психологія, і психологія особистості зокрема, застосовують принцип детермінізму для пояснення закономірностей психічного життя людини, для пошуку зв'язків і відносин, що виникають між свідомістю і діяльністю. Центром цих відносин, на думку С.Л. Рубінштейна, є особистість.

Принцип єдності методології, теорії та експерименту дозволяє здійснювати достовірну перевірку теоретичних гіпотез як припущень про каузальні або кореляційні залежності, що виникають між теоретичними конструктами і його наслідками – операціональними змінними.

Необхідність створення наукової теорії викликана прагненням вченого систематизувати отриману інформацію і, одночасно, передбачити поведінку людини на основі висунутих психологічних законів.

3. Основні проблеми психології особистості

Базовими проблемами психології особистості є:

- проблема структури особистості;
- проблема мотивації поведінки;
- проблема розвитку особистості;
- проблема психічного здоров'я та психопатології.

1. Проблема **структури особистості** тісно пов'язана з принципом системності, який передбачає дослідити об'єкт з точки зору його ієрархічної будови і типів зв'язку між окремими рівнями. Існують два підходи до вирішення проблеми структури особистості. Перший (Г. Олпорт, Р. Кеттелл, Г. Айзенк) заснований на теорії рис та ідеї факторної організації вторинних властивостей, другий (К. Юнг, К. А. Абульханова) реалізується через принцип, згідно з яким все різноманіття проявів особистості може бути описано за допомогою категорії «тип особистості». Ці два підходи мають різні теоретичні підстави. Перший відноситься до апостеріорної теорії, логіка побудови яких заснована на принципі «від приватного до загального», другий – до апріорної, спирається на принцип «від загального до приватного».

2. Проблема **мотивації поведінки особистості** заснована на принципі активності і пов'язана з вирішенням наступного кола питань:

- 1) класифікації мотивів,
- 2) зміни мотиваційної системи,
- 3) вимірювання мотивів,
- 4) актуалізації мотивів,
- 5) динаміки мотиваційного процесу,
- 6) співвідношення мотиву і мети,
- 7) різноманіття впливу мотивації на поведінку.

Задача *класифікації мотивів* формулюється на основі загальноприйнятого положення про полімотивованість людської поведінки, про наявність одночасно

декількох мотивів, які спонукають індивіда до дії. У руслі цієї проблеми формулюються такі приватні задачі, як визначення критеріїв класифікації мотивів, виділення біогенних і соціогенних потреб, вивчення принципів зв'язку різнорівневих мотивів (наприклад, принципу функціональної автономії мотивів за Г. Олпортом та ін.).

Проблема *зміни мотивів* включає в себе механізми утворення нових потреб шляхом мотиваційного опосередкування (В. Вілюнас), за допомогою механізму зсуву мотиву на мету (О.М. Леонтьєв), ідентифікації та прийняття ролей.

Питання про *вимірювання мотивів* виникає у зв'язку з їх частою неусвідомлюваності внаслідок цього неможливістю застосування традиційних тестів і опитувальників, саме тому обговорюється питання про використання проєктивних тестів та їх психометричних характеристиках.

Проблема *актуалізації мотивів* викликана впливом фактору ситуації на поведінку людини, тим, що певні умови можуть створювати внутрішню напругу (інтенсивність стимуляцію, новизну, складність) і провокувати індивіда на вчинення однотипних дій (наприклад, реактивних агресивних дій, поведінки опіки, орієнтації на успіх чи невдачу та ін.)

Вивчення *динаміки мотиваційного процесу* полягає у з'ясуванні етапів розпаду діяльності або її відновлення, причин, що їх зумовлюють, послідовності, черговості стадій.

Питання про *співвідношення мотиву і мети* пов'язане з встановленням сенсу діяльності, характеру відносин між тим, що спонукає індивіда діяти, і тим, що направляє його дії.

3. Проблема **розвитку особистості** пов'язана з низкою методологічних принципів, у першу чергу з принципом детермінізму і розвитку. Джерелом розвитку особистості є умови її життя, соціально-історичний контекст. Як соціальна істота людина проходить окремі етапи соціалізації, привласнюючи собі та виконуючи певні соціальні ролі, встановлюючи власні орієнтири по відношенню до загальноприйнятих нормативів і стандартів.

Людина як суб'єкт проходить три рівні розвитку:

1. Перший рівень характеризується тим, що «суб'єкт недостатньо адекватно усвідомлює свої справжні спонукання, він не враховує ступінь свого впливу на ситуацію

... якості суб'єкта на цьому рівні проявляються через акти визначення мети й дії з подолання труднощів на шляху досягнення цілей».

2. Другий рівень означає, що особистість починає виступати як «суб'єкт, свідомо співвідносить цілі і мотиви своєї поведінки, що прагне передбачити прямі і непрямі результати власних дій», вона здатна регулювати свої цілі і поведінку, усвідомлювати мотиви.

3. Особистість на третьому рівні розвитку «стає суб'єктом свого життєвого шляху, який вона свідомо вимірює масштабами історичного часу своєї епохи. На перший план тут виступають якості індивідуальності – не просто унікальності, яка характеризує кожної людини, але суспільно-історичної (в граничному випадку загальнолюдської) значущості неповторності суб'єкта. На цьому рівні особистість має найбільші ступені свободи – свободи виявляти, переживати і власними діями дозволяти назрілі протиріччя розвитку суспільства.

4. Проблема психічного здоров'я та психопатології стосується, перш за все, критеріїв здорової особистості. Так, за З. Фрейдом, таким критерієм є вміння підтримувати задовільні міжособистісні відносини, за А. Маслоу, – зрушення від примітивних потреб до більш складних, зрілим, наприклад, самоактуалізації, за Е. Еріксоном, – вміння позитивним чином вирішити основну проблему тієї стадії розвитку, на якій знаходиться особистість. Одне з найважливіших питань, що обговорюються в руслі цієї проблеми, полягає в стратегіях діагностики захворювання. Існує думка, що діагностика має ряд недоліків, зокрема, вона як би спрощує уявлення про людину, робить спілкування з нею дуже формальним і поверхневим.

Проте Н. Мак-Вільямс відзначає п'ять взаємопов'язаних достоїнств діагностики: 1) діагноз необхідний для планування лікування, 2) він тісно пов'язаний з прогнозом, тобто майбутнім станом клієнта, 3) діагноз забезпечує захист інтересів клієнтів; 4) він може забезпечити емпатійне ставлення терапевта до клієнта; 5) він зменшує ймовірність відхилитися від лікування деяких клієнтів.

Діагноз – результат збору інформації, уважного вислуховування, він дає терапевту впевненість у своїх подальших кроках, визначеність в індивідуальному процесі виліковування і орієнтацію тривалості цього процесу.

Для діагностики ступеня збереження / незбереження особистості використовують два критерії: 1) оцінка рівня розвитку особистісної організації, рівня індивідуалізації або ступеня патології (психотичний, прикордонний, невротичний, нормальний), 2) оцінка захисного стилю всередині цієї організації, або тип характеру людини – параноїдний, депресивний, шизоїдний та інші.

ТЕМА 2

ПСИХОДИНАМІЧНИЙ НАПРЯМОК В ТЕОРІЇ ОСОБИСТОСТІ З.ФРЕЙДА

1. Психоаналіз та структура особистості в теорії З.Фрейда.
2. Інстинкти як рушійна сила поведінки. Психосексуальні стадії розвитку особистості.
3. Природа тривоги за Фрейдом та захисні механізми Его.

Зігмунд Фрейд (повне ім'я Сигизмунд Шломо Фрейд) – австрійський лікар психіатр, психолог.

Зігмунд Фрейд народився 6 травня 1856 року в невеличкому австрійському містечку Фрайберг (Австрійська імперія, зараз – Пршибор, Чехія). Він був старшим з семи дітей. Батько був торговцем вовною. Коли З.Фрейду було 4 роки його сім'я переїхала до Відня де він постійно проживав, а в 1938 році, за рік до смерті, він емігрував в Англію де і помер 23 вересня 1939 року.

Наукова сфера психіатрія, неврологія, психоаналіз. Відомий як засновник психоаналізу.

Місце психодинамічної теорії особистості, розробленої З. Фрейдом серед інших теорій

Коли психологія відділилася від філософії та в другій половині XIX століття стала науковою дисципліною – головною її метою було розкриття основних елементів психічного життя за допомогою методу інтроспекції в лабораторних умовах.

Цей напрямок отримав назву структурної школи. у 1879 році В. Вундт відкрив першу психологічну лабораторію в Лейпцигу. В якості основного завдання психології Вундт висував розклад процесів свідомості на основоположні елементи та вивчення закономірних зв'язків між ними.

Психологи того часу були просто здивовані появою радикально нового підходу до вивчення людей, розробленого майже без сторонньої допомоги З. Фрейдом, тоді ще молодим лікарем з Відня:

1. Замість того щоб ставити в центр психічного життя людини свідомість, Фрейд порівняв його з айсбергом: люди знаходяться у стані постійного конфлікту, джерела якого лежать в іншій (не в свідомості), більш широкій сфері психічного життя – в неусвідомлюваних сексуальних та агресивних спонуках. Термі «психодинамічний» вказує саме на постійну боротьбу між різними аспектами особистості.

2. Майже за 45 років роботи З Фрейд створив:

- першу розгорнуту теорію особистості;
- систему клінічних спостережень;
- оригінальний метод лікування невротичних розладів;
- метод дослідження тих психічних процесів, які майже неможливо вивчити якимось іншими способами.

Вплив З. Фрейда на західну цивілізацію ХХ століття був глибоким і міцним. Можна стверджувати, що у всій історії людства дуже мало ідей мали такий широкий та потужний вплив.

1. Психоаналіз та структура особистості в теорії З. Фрейда

Термін «психоаналіз» має три значення:

- 1) теорія особистості і психопатології;
- 2) метод терапії особистісних розладів;
- 3) метод вивчення неусвідомлених думок і почуттів індивідуума.

Це поєднання теорії з терапією та з оцінкою особистості пронизує всі аспекти уявлень Фрейда про людську поведінку. Однак під усіма цими хитросплетіннями та складнощами лежить відносно невелике число вихідних концепцій та принципів, в яких відбивається психоаналітичний підхід Фрейда до особистості.

Розглянемо спочатку його погляди на організацію психіки, яку часто називають «топографічною моделлю» Фрейда. Згідно з якою в психічному житті можна виділити три рівні: свідоме, передсвідоме, безсвідоме.

Розглядаючи їх в єдності Фрейд застосовував цю схему для того, щоб показувати ступінь усвідомлення таких психічних явищ, як думки та фантазії:

1. **Свідомість** складається з відчуттів та переживань, які усвідомлюються в даний момент часу.

Наприклад, зараз ваша свідомість може вмщати в себе думки авторів, які написали цей текст, а також неясне відчуття, що насувається голод. Фрейд наполягав на тому, що тільки незначна частина психічного життя (думки, сприйняття, почуття, пам'ять) входить в сферу свідомості. Що б у даний момент часу ні сприймалося в свідомості людини, це слід розглядати як результат процесу вибіркового сортування, в значній мірі регульованого зовнішніми сигналами. Більш того, певний зміст усвідомлюється лише протягом короткого періоду часу, а потім швидко занурюється на рівень підсвідомого або несвідомого в міру того, як увага людини переміщується на інші сигнали. Свідомість охоплює тільки малий відсоток всієї інформації, що зберігається в мозку.

2. **Передсвідомість**, називають «доступною пам'яттю», включає в себе весь досвід, який не усвідомлюється в даний момент, проте може легко повернутися до свідомості або спонтанно, або в результаті мінімального зусилля.

Наприклад, ви можете згадати все, що ви робили минулої суботи ввечері; всі місця, в яких вам довелося жити; свої улюблені книги або аргумент, який ви висловили вчора своєму другові. З точки зору Фрейда, перед свідоме наводить мости між усвідомлюваними та несвідомими областями психічного.

Найглибша і значима область людського розуму – це несвідоме. Несвідоме являє собою сховище примітивних інстинктивних спонукань плюс емоції та спогади, які настільки загрожують свідомості, що були придушені або витіснені в область несвідомого. Прикладами того, що може бути виявлено в несвідомому, слугують забуті травми дитинства, приховані ворожі почуття до батьків і подавлені сексуальні бажання, які ви не усвідомлюєте. Згідно Фрейду, такий неусвідомлений матеріал багато в чому визначає наше повсякденне функціонування.

3. **Безсвідомість** сама глибока та важлива сфера. Це місце збереження примітивних інстинктів та витіснення спогадів.

Фрейд підкреслював, що несвідоме слід розглядати не як гіпотетичну абстракцію, а скоріше, як реальність, яку можна продемонструвати і перевірити. Фрейд твердо вірив в те, що дійсно значущі аспекти поведінки людини оформляються та направляються імпульсами та мотивами, цілком знаходяться поза сферою свідомості. Ці впливи не

тільки не усвідомлюються, але, більш того, якщо вони починають усвідомлюватися або відкрито виражатися в поведінці, це зустрічає сильний внутрішній опір індивідуума. Несвідомі переживання, на відміну від передсвідомих, повністю недоступні для усвідомлення, але вони в значній мірі визначають дії людей. Однак неусвідомлений матеріал може виразитися в замаскованій або символічній формі, подібно до того, як неусвідомлювані інстинктивні спонукання побічно знаходять задоволення в снах, фантазіях, грі та роботі. Цю гіпотезу Фрейд використовував у своїй роботі з хворими.

Структура особистості в теорії З. Фрейда:

1. **Ід** – походить від лат. «воно» і, за Фрейдом, означає виключно примітивні, інстинктивні та вроджені аспекти особистості (принцип задоволення).

Ід функціонує цілком у несвідомому та тісно пов'язане з інстинктивними біологічними спонуканнями (їжа, сон, дефекація, копуляція), які наповнюють нашу поведінку енергією. Згідно Фрейд, ід – щось темне, біологічне, хаотичне, яке не знає законів, що не підкоряється правилам. Ід зберігає своє центральне значення для індивідуума протягом усього його життя. Будучи примітивним в своїй основі, воно вільно від усяких обмежень. Будучи найстарішою вихідною структурою психіки, ід виражає первинний принцип усього людського життя – негайну розрядку психічної енергії, виробленої біологічно обумовленими прагненнями (особливо сексуальними та агресивними). Останні, коли вони стримуються та не знаходять розрядки, створюють напругу в особистісному функціонуванні. **Негайна розрядка напруги отримала назву принцип задоволення.** Ід підпорядковується цьому принципу, виражаючи себе в імпульсивній, ірраціональній та нарцисичній (перебільшено себелюбній) манері, незважаючи на наслідки для інших або всупереч самозбереженню. Оскільки ід не знає страху або тривоги, воно не обережне в вираженні своєї мети – цей факт може, як вважав Фрейд, становити небезпеку для індивідуума і для суспільства. Інакше кажучи, ід можна порівняти зі сліпим королем, чия брутальна влада та авторитет змушують підкорятися, але, щоб реалізувати владу, він змушений спиратися на своїх підданих.

2. **Его** (від лат. «Я») це компонент психічного апарату, який відповідає за прийняття рішень. Его прагне виразити та задовольнити бажання Ід у відповідності з обмеженнями, що накладає зовнішній світ (принцип реальності).

Его отримує свою структуру та функцію від ід, еволюціонує з нього та запозичує частину енергії ід для своїх потреб, щоб відповідати вимогам соціальної реальності.

Таким чином, его допомагає забезпечувати безпеку та самозбереження організму. У боротьбі за виживання як проти зовнішнього соціального світу, так та інстинктивних потреб ід, его повинно постійно здійснювати диференціацію між подіями в психічному плані та реальними подіями в зовнішньому світі. **Наприклад**, голодна людина в пошуках їжі повинна розрізняти образ їжі, що виникає в уяві, і образ їжі в реальності, якщо їй хочеться зняти напругу. Тобто він або вона повинні навчитися діставати та споживати їжу перш, ніж напруга знизиться. Ця мета досягається за допомогою певних дій, що дають ід можливість висловлювати свої інстинктивні потреби відповідно до норм та етики соціального світу – мистецтво не завжди досягне. Ця мета змушує людину вчитися, думати, міркувати, сприймати, вирішувати, запам'ятовувати тощо. Відповідно его використовує когнітивні та перцептивні стратегії в своєму прагненні задовольняти бажання та потреби ід.

3. Суперего (від лат. «над» та «Я») це останній компонент особистості, який розвивається. Він являє собою інтерорізовану версію суспільних норм та стандартів поведінки. Процес соціалізації, засвоєння цінностей та норм стандартів поведінки. **Фрейд поділяв суперего на дві підсистеми:** совість та его-ідеал.

Вона пов'язана з такими вчинками, які батьки називають «неслухняним поведінкою» і за які дитина отримує догану. Совість включає здатність до критичної самооцінки, наявність моральних заборон та виникнення почуття провини в дитини, коли вона не зробила того, що повинна була зробити. Заохочувальний аспект суперего – це его – ідеал. Він формується з того, що батьки схвалюють або високо цінують; він веде індивідуума до встановлення для себе високих стандартів. І, якщо мета досягнута, це викликає почуття самоповаги і гордості. **Наприклад**, дитина, яку заохочують за успіхи в школі, буде завжди пишатися своїми академічними досягненнями.

Суперего вважається повністю сформованим, коли батьківський контроль замінюється самоконтролем. Однак цей принцип самоконтролю служить цілям принципу реальності. Суперего, намагаючись повністю загальмувати будь-які суспільно осуджені імпульси з боку ід, намагається спрямовувати людину до абсолютної досконалості в думках, словах і вчинках. Коротше кажучи, воно намагається переконати его в перевазі ідеалістичних цілей над реалістичними.

2. Інстинкти як рушійна сила поведінки. Психосексуальні стадії розвитку особистості

На самому початку життя статевий потяг невіддільний від інстинкту самозбереження, але на відміну від останнього має здатність до витіснення і складної трансформації.

Інстинкти як рушійна сила поведінки:

1. Поведінка людини активується єдиною енергією, згідно закону збереження енергії.
2. Джерелом психічної енергії є нейрофізіологічний стан збудження.
3. У кожної людини є певна обмежена кількість енергії, яка підтримує психічну активність.
4. Мотивація людини повністю ґрунтується на енергії збудження, яка породжується тілесними потребами.
5. За Фрейдом, психічні образи тілесних потреб, виявлені як бажання, називаються інстинктами.
6. Фрейд стверджував, що будь-яка активність людини (мислення, сприймання, пам'ять, уява) визначається інстинктами.

Психосексуальні стадії розвитку особистості

Стадія	Віковий період	Зона зосередження лібідо (сексуальної енергії)	Завдання та досвід, які відповідають даному рівню розвитку
Оральна	0-18 місяц.	Рот (смоктання, кусання, жування)	Відвикання від грудей. Відділення себе від тіла матері
Анальна	1,5-3 роки	Анус (утримання або виштовхування фекалій)	Привчання до туалету (самоконтроль)
Фалічна	3-6 років	Статеві органи (мастурбація)	Ідентифікація з дорослими тієї ж статі, що є зразками для наслідування
Латентна	6-12 років	Відсутня (сексуальна бездіяльність)	Розширення соціальних контактів з однолітками
Геніальна	Пубертат (статеве дозрівання)	Статеві органи (здатність до гетеро сексуальних відношень)	Встановлення інтимних сосунків або закоханість, внесення свого трудового вкладу в суспільство

Основна потреба дитини після народження – це потреба в харчуванні. Тому велика частина енергії (лібідо) зосереджена в області рота. Під час годування дитину втішають ласкою, погойдуванням, вмовляннями. Всі ці «побічні» ритуали допомагають зменшити напругу, так як асоціюються дитиною з процесом годування. Немовля відчуває явне задоволення під час годування не тільки грудьми, але і інших предметів, що імітують груди (соска, пальці, іграшка). Таким чином, рот – перша область організму, яким дитина може керувати та роздратування якого приносить максимум задоволення. **По Фрейду, це оральна стадія сексуального розвитку.**

У міру дорослішання «зони задоволення» поширюються на нові області тіла, проте певна частина енергії залишається постійно «прив'язаною» до оральної зони. У дорослих залишається багато оральних звичок та постійний інтерес до підтримки оральних задовольень: їжа, смоктання, жування, куріння, облизування губ тощо. Деякі оральні звички, такі, як гризіння нігтів, куріння, кусання, розцінюються як прояв неповної психічної зрілості, як фіксація на оральній стадії розвитку. Терміном «фіксація» Фрейд позначав затримку, застрягання на одній зі стадій сексуального розвитку. У таких випадках людині іноді краще задовольнити свої потреби більш приємними «дитячими» способами, а не адекватними нормальному розвитку.

У віці від 2 до 4 років дитина особливу увагу зосереджує на акті урінації і дефекації – це анальна стадія. «Проблема туалету, – пише Фрейд, – розпалює природний інтерес до відкриття себе. Збільшення психологічного контролю пов'язане з розумінням, що такий контроль може бути новим джерелом задоволення». Дитина спочатку не розуміє, що її сеча та кал не представляють ніякої цінності; чому її хвалять за те, що вона «це «зробила», і лають, якщо вона це зробила на підлогу або взяв шматочок калу в руки? Заохочення та похвали постійно змінюються заборонами та табу ...

Фіксація на анальній стадії розвитку веде до формування таких рис характеру, як надмірна акуратність, ощадливість, упертість. Фрейд в таких випадках каже про «анальний характер».

Далі йде фалічна стадія сексуального розвитку. Щонайменше з 3 років дитина вперше звертає увагу на наявність або відсутність у неї пеніса. Фрейд вважає, що бажання дівчинки мати пеніс та розуміння того, що його немає, – критичний період у розвитку жінки. У цей період дитинства сексуальність досягає вершини та нерідко

пов'язана з безпосереднім роздратуванням геніталій. Основним об'єктом лібідо стає батько, тому що він протилежної статі. Хлопчик закохується в матір, одночасно ревнує і любить батька (Едипів комплекс); дівчинка – навпаки (комплекс Електри). Виходом з конфлікту є ототожнення себе з конкуруючими батьками. Так формується основа моралі – супер-Его та можливість активного придушення сексуальних потягів.

До 5 років сексуальна напруженість у дитини слабшає, і вона переключається на навчання, спорт, різного роду захоплення. З цього часу настає так званий **латентний період (6-12 років)**.

У підлітковому та юнацькому віці сексуальність оживає з новою силою. Спочатку вона проявляється в еротичних снах, полюції, перехідному онанізмі, а потім лібідозна енергія повністю перемикається на статевого партнера. **Настає стадія статевої зрілості – генітальна стадія**.

При нормальному розвитку особистості сексуальні уявлення, пов'язані з прегенітальним періодом, повністю витісняються в сферу несвідомого, а відповідні їм уявлення сублимує. Однак нерідкі випадки, при яких витіснення інфантильних сексуальних уявлень відбувається неповністю, і тоді «защемлений комплекс» проявляється у вигляді помилкових дій, застережень, в сновидіннях, а в більш важких випадках – у формі невротичних розладів.

3. Природа тривоги за З. Фрейдом та захисні механізми Его

Спочатку Фрейд уявляв, що тривога є наслідком неадекватної розрядки енергії лібідо (1980р). Він казав, що збудження, яке не завершується розрядкою, перетворюється та проявляється в неврозах страху. Через 30 років Фрейд прийшов до висновку, що подібна інтерпретація тривоги та страху є помилковою.

Тривога є функцією Его та її призначення полягає в тому, щоб попереджувати про небезпеку, яка насувається та яку потрібно уникнути.

Захисні механізми Его.

Всі захисні механізми мають дві загальні характеристики:

- вони діють на неусвідомленому рівні та є засобами самообману;
- вони спотворюють, відкидають або фальсифікують сприймання реальності, щоб зробити тривогу менш загрозливою.

Захисні механізми за Фрейдом:

1. **Витіснення** – первинний захист, основа для більш складних захистів забезпечує прямий шлях уникнення тривоги. Це мотивоване забування думок та почуттів, які спричиняють страждання (затрати психічної енергії).

2. **Заперечення** – це спроба не приймати за реальність події, небажані для Его. Примітна здатність у таких випадках «пропускати» у своїх спогадах неприємні пережиті події, замінюючи їх вигадкою. Як характерний приклад Фрейд наводить спогади Чарльза Дарвіна: «Протягом багатьох років я слідував золотому правилу, а саме, коли я стикався з опублікованими фактом, спостереженням або ідеєю, які суперечили моїм основним результатам, я негайно записував це; я виявив з досвіду, що такі факти та ідеї набагато легше вислизають з пам'яті, ніж сприятливі».

3. **Раціоналізація** – це знаходження прийнятних причин і пояснень для неприйнятних думок та дій. Природно, що ці «виправдувальні» пояснення думок та вчинків більш етичні і шляхетні, ніж їх істинні мотиви.

4. **Реактивні утворення** – це поведінка або почуття, протиставлювані бажанням; це явна або неусвідомлена інверсія бажання.

5. **Проекція** – це підсвідоме приписування власних якостей, почуттів і бажань іншій людині.

6. **Ізоляція** – це відділення психотравмуючої ситуації від пов'язаних з нею душевних переживань. Заміна ситуації відбувається як би неусвідомлено, принаймні не зв'язується з власними переживаннями. Все відбувається ніби з кимось іншим. Ізоляція ситуації від власного Его особливо яскраво проявляється у дітей. Взяти ляльку або іграшкову тваринку, дитина, граючи, може «дати» їй робити та говорити все, що їй самій забороняється: бути безрозсудною, саркастичною, жорстокою, лаятися, висміювати інших тощо.

7. **Регресія** – зісковзування на більш примітивний рівень поведінки або мислення. Навіть здорові люди, щоб якось захиститися від постійного емоційного пресингу, «спустити пар», час від часу вдаються до різних форм регресії. Вони курять, напиваються, колупають в носі, белькочуть по-дитячому, читають бульварні романи, псують речі, вірять містифікаторам, ризиковано водять автомобіль та роблять ще масу «дурниць».

8. **Сублімація** – це найбільш поширений захисний механізм, за допомогою якого лібідо та агресивна енергія трансформуються в різні види діяльності, прийнятні для

індивіда та суспільства. Різновидом сублимації може бути спорт, інтелектуальна праця, творчість. Сублимована енергія, на думку Фрейда, створює цивілізацію.

Таким чином, «механізми захисту – це способи, за допомогою яких Его захищає себе від внутрішніх та зовнішніх напруг». Ці механізми, в розумінні Фрейда, відіграють значну роль в патогенезі неврозів. Невротичний синдром є наслідком невдалого захисного процесу. Психоневроз – прояв захисту свідомої частини духовного життя від неприйнятних переживань і прагнень. З механізмами витіснення, зокрема, Фрейд пов'язує деякі симптоми істерії, імпотенцію, фригідність, психосоматичні захворювання (бронхіальна астма, виразка шлунка). Для неврозу нав'язливих станів характерними є механізми ізоляції і реактивного утворення.

ТЕМА 3

АНАЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ К. ЮНГА

1. Структура особистості.
2. Архетипи колективного несвідомого.
3. Психологічні функції та особистісні орієнтації людини.
4. Розвиток та динаміка особистості.

Карл Густав Юнг (Carl Gustav Jung) народився в Кессвілі, в Швейцарії, в 1875 році. Виріс в Базелі, Швейцарія. Єдиний син пастора швейцарської реформаторської церкви, він був глибоко інтровертированою дитиною, але чудово вчився. Він жадібно читав, особливо філософську та релігійну літературу, і насолоджувався відокремленими прогулянками, під час яких захоплювався таємницями природи. У шкільні роки, згадував Юнг, він був цілком поглинений мріями, надприродними баченнями і фантазіями (Jung, 1961). Він був переконаний в тому, що володіє таємним знанням про майбутнє; була у нього і фантазія про те, що в ньому співіснують дві різні людини.

Юнг вивчав медицину в Базельському університеті і отримав медичну ступінь за спеціальністю психіатрія в 1900 році. У цьому ж році він зайняв посаду асистента в Цюрихському госпіталі для душевнохворих, де працював під керівництвом Ежена Блейлера, автора терміна «шизофренія». Інтерес Юнга до складного психічного життя хворих на шизофренію скоро привів його до робіт Фрейда (Jung, 1906/1960). Після знайомства з «Тлумачення сновидінь» Юнг почав регулярно листуватися з Фрейдом.

Нарешті, вони зустрілися в будинку Фрейда у Відні, в 1907 році. Цей візит Юнга до Фрейда поклав початок тісним особистим і професійним відносинам. Освіченість Юнга справила глибоке враження на Фрейда. Він вважав, що Юнг міг би ідеально представляти психоаналіз у світовому науковому співтоваристві, тому що не був євреєм. Юнг був прийнятий як «старший син» з присвоєнням титулу «спадкоємця і кронпринца». Він був обраний першим президентом Міжнародної психоаналітичної асоціації в 1910 році. Однак в 1913 році двоє вчених розірвали відносини за класичним едиповим сценарієм (Alexander, 1982). У наступному році Юнг склав з себе повноваження президента психоаналітичної асоціації і вийшов з неї. Розрив прискорили причини як особистого характеру, так і теоретичні розбіжності. Більше вони жодного разу не зустрічалися.

Протягом наступних чотирьох років Юнг переживав важку душевну кризу, і це настільки послабило його, що він відмовився читати курс лекцій в Цюрихському університеті. Він був буквально одержимий вивченням власних снів і фантазій, що, на думку деяких вчених, ледь не призвело його до божевілля (Stern, 1976). Тільки до кінця першої світової війни він зміг перервати свою подорож по лабіринтах внутрішнього світу, щоб створити новий підхід до вивчення особистості, де в якості основних ідей виступали людські устремління і духовні потреби. Юнг приписував усі свої пізні роботи і творчу активність впливу цього періоду болісної інтроспекції безодень свого несвідомого. Його автобіографія «Спогади, сновидіння, роздуми» починається з твердження: «Моє життя – це історія самовиявлення несвідомого» (Jung, 1961, р. 3).

Трагічний епізод у житті Юнга пов'язаний із звинуваченнями його в симпатіях до нацистів. Юнг з усією пристрасною відкидав ці нападки і був врешті-решт реабілітований. Своє подальше життя він присвятив подорожам по всьому світу і читання лекцій. Вивчення різних культур в Америці, Африці та Азії дало йому можливість розширити своє розуміння природи людини. Аналітична психологія в кінцевому рахунку знайшла дуже широку аудиторію в різних країнах, а багато його книги не втратили своєї актуальності і сьогодні.

Юнг помер в 1961 році у віці 86 років в Куснахте, Швейцарія.

Основні концепції і принципи аналітичної психології:

В результаті переробки Юнгом психоаналізу з'явився цілий комплекс складних ідей з таких різних областей знання, як психологія, філософія, астрологія, археологія, міфологія, теологія та література. Ця широта інтелектуального пошуку в поєднанні з непростим і загадковим авторським стилем Юнга є причиною того, що його психологічна теорія найбільш важка для розуміння. Розуміючи ці складнощі, ми, тим не менш, сподіваємося, що коротке знайомство з поглядами Юнга послужить вам відправною точкою для подальшого читання його праць.

1. Структура особистості

Юнг стверджував, що душа (в теорії Юнга термін, аналогічний особистості) складається з трьох окремих, але **взаємодіючих структур**:

1. Его.
2. Особистого несвідомого.
3. Колективного несвідомого (Jung, 1931/1969).

Его є центром сфери свідомості. Воно являє собою компонент *psyche*, що включає в себе всі ті думки, почуття, спогади і відчуття, завдяки яким ми відчуваємо свою цілісність, сталість і сприймаємо себе людьми. Его є основою нашої самосвідомості, і завдяки йому ми здатні бачити результати своєї звичайної свідомої діяльності.

Особисте несвідоме вміщає в себе конфлікти і спогади, які колись зізнавалися, але тепер пригнічені або забуті. У нього входять і ті почуттєві враження, яким бракує яскравості для того, щоб бути відзначеними в свідомості. Таким чином, юнгівська концепція особистого несвідомого у чомусь схожа на таку як у Фрейда. Однак Юнг пішов далі Фрейда, зробивши наголос на тому, що особисте несвідоме містить у собі комплекси, або скупчення емоційно заряджених думок, почуттів і спогадів, винесених індивідумом з його минулого особистого досвіду або з спадкового досвіду (Jung, 1921/1973). Згідно з уявленнями Юнга, ці комплекси, скомпоновані навколо самих звичайних тем, можуть надавати досить сильний вплив на поведінку індивідуума. **Наприклад,** людина з комплексом влади може витратити значну кількість психічної енергії на діяльність, прямо або символічно пов'язану з темою влади. Те ж саме може бути вірним і по відношенню до людини, що знаходиться під сильним впливом матері, батька або під владою грошей, сексу або який-небудь інший різновид комплексів.

Одного разу сформувавшись, комплекс починає впливати на поведінку людини та її світовідчуття. Юнг стверджував, що матеріал особистого несвідомого у кожного з нас унікальний і, як правило, доступний для усвідомлення. В результаті компоненти комплексу або навіть весь комплекс можуть усвідомлюватися і надавати надмірно сильний вплив на життя індивідуума.

І нарешті, Юнг висловив думку про існування більш глибокого шару в структурі особистості, який він назвав колективним несвідомим (Jung, 1936/1969). Колективне несвідоме являє собою сховище латентних слідів пам'яті людства і навіть наших людиноподібних предків. У ньому відбиті думки і почуття, загальні для всіх людських істот що є результатом нашого спільного емоційного минулого. Як говорив сам Юнг, «в колективному несвідомому міститься вся духовна спадщина людської еволюції, відроджене в структурі мозку кожного індивідуума» (Campbell, 1971). Таким чином, зміст колективного несвідомого складається завдяки спадковості і однаково для всього людства. Важливо відзначити, що концепція колективного несвідомого була основною причиною розбіжностей між Юнгом і Фрейдом.

2. Архетипи колективного несвідомого та его-спрямованість

Архетипи. Юнг висловив гіпотезу про те, що колективне несвідоме складається з потужних первинних психічних образів, так званих архетипів (буквально, «первинних моделей») (Jung, 1968). Архетипи – уроджені ідеї чи спогади, які привертають людей сприймати, переживати і реагувати на події певним чином. Насправді, це не спогади або образи як такі, а швидше, саме сприятливі фактори, під впливом яких люди проявляють в своїй поведінці універсальні моделі сприйняття, мислення і дії у відповідь на який-небудь об'єкт або подію. Вродженої тут є саме тенденція реагувати емоційно, когнітивно і поведінково на конкретні ситуації, – наприклад, при раптовому зіткненні з батьками, коханою людиною, незнайомцем, зі змією або смертю.

Серед безлічі архетипів, описаних Юнгом, стоять мати, дитина, герой, мудрець, божество Сонця, шахрай, Бог і смерть.

Приклади архетипів, описані Юнгом

Архетип	Визначення	Символи
Аніма	Несвідома жіноча сторона особистості чоловіка	Жінка, Діва Марія, Мона Ліза

Анімус	Несвідома чоловіча сторона особистості жінки	Чоловік, Ісус Христос, Дон Жуан
Персона	Соціальна роль людини, що виникає з суспільних очікувань і навчання в ранньому віці	Маска
Тінь	Несвідома протилежність того, що індивід наполегливо стверджує у свідомості	Сатана, Гітлер, Хусейн
Самість	Втілення цілісності і гармонії, який регулює центр особистості	Мандала. Тибетський переклад санскритського слова «мандала» буквально означає «те, що оточує центр».
Мудрець	Персоніфікація життєвої мудрості і зрілості	Пророк
Бог	Кінцева реалізація психічної реальності, спроектованої на зовнішній світ	Сонячне око

Юнг вважав, що кожен архетип пов'язаний з тенденцією висловлювати певного типу почуття і думки щодо відповідного об'єкта або ситуації. **Наприклад**, в сприйнятті дитиною своєї матері присутні аспекти її дійсних характеристик, пофарбовані несвідомими уявленнями про такі архетипові материнські атрибути, як виховання, можливість народжувати і залежність. Далі, Юнг припускав, що архетипічні образи та ідеї часто відображаються в сновидіннях, а також нерідко зустрічаються в культурі у вигляді символів, які використовуються в живописі, літературі та релігії. Особливо він підкреслював, що символи, характерні для різних культур, часто виявляють разючу подібність, тому що вони сходять до загальних для всього людства архетипів. **Наприклад**, у багатьох культурах йому зустрічалися зображення мандали, які є символічними втіленнями єдності і цілісності Я. Юнг вважав, що розуміння архетипових символів допомагає йому в аналізі сновидінь пацієнта.

Деякі найбільш важливі архетипи

Кількість архетипів у колективному несвідомому може бути необмеженою. Однак особливу увагу в теоретичній системі Юнга приділяється масці, аніме і анімусу, тіні і самості.

Маска або персона (від латинського слова «persona», що позначає театральну маску, личину) – це наше публічне обличчя, тобто те, як ми проявляємо себе у

відносинах з іншими людьми. Маска позначає безліч ролей, які ми граємо відповідно до соціальних вимог. У розумінні Юнга, маска має на меті справляти враження на інших або приховувати від інших свою справжню сутність. Маска як архетип необхідна нам, щоб ладити з іншими людьми в повсякденному житті. Однак Юнг попереджав про те, що якщо цей архетип набуває дуже великого значення, то людина може стати неглибокою, поверховою, зведеною до однієї тільки ролі і відчуженою від істинного емоційного досвіду.

На противагу тій ролі, яку виконує в нашому пристосуванні до навколишнього світу маска, архетип тіні представляє пригнічену темну, погану і тваринну сторону особистості. Тінь містить наші соціально неприйнятні статеві і агресивні імпульси, аморальні думки і пристрасті. Але у тіні є і позитивні властивості. Юнг розглядав тінь як джерело життєвої сили, спонтанності та творчого начала в житті індивідуума. Згідно з Юнгом, функція его полягає в тому, щоб направляти в потрібне русло енергію тіні, приборкувати згубний бік нашої природи до такої міри, щоб ми могли жити в гармонії з іншими, але в той же час відкрито виражати свої імпульси і насолоджуватися здоровим і творчим життям .

В архетипах аніме і анімуса знаходить вираз визнання Юнгом вродженої андрогинної природи людей. Аніма представляє внутрішній образ жінки в чоловікові, його несвідому жіночу сторону, в той час як анімус - внутрішній образ чоловіка в жінці, її несвідома чоловіча сторона. Ці архетипи засновані, принаймні частково, на тому біологічному факті, що в організмі чоловіків і жінок виробляються і чоловічі, і жіночі гормони. Цей архетип, як вважав Юнг, еволюціонував протягом багатьох століть в колективному несвідомому як результат досвіду взаємодії з протилежною статтю. Багато чоловіків, принаймні до певної міри, «фемінізовані» в результаті багаторічної спільного життя з жінками, а для жінок є вірним зворотне. Юнг наполягав на тому, що аніма і анімус, як і всі інші архетипи, повинні бути виражені гармонійно, не порушуючи загального балансу, щоб не гальмувати розвиток особистості в напрямку самоздійснення. Іншими словами, чоловік повинен виражати свої фемінні якості поряд з маскулініними, а жінка повинна проявляти свої маскулініні якості, так само як і фемінні. Якщо ж ці необхідні атрибути залишаються нерозвиненими, в результаті з'явиться одностороннє зростання і функціонування особистості.

Самість, я сам – найбільш важливий архетип в теорії Юнга. Самість є серцевина особистості, навколо якої організовані й об'єднані всі інші елементи. Коли досягнута інтеграція всіх аспектів душі, людина відчуває внутрішню єдність, гармонію і цілісність. Таким чином, в розумінні Юнга розвиток самого себе – це головна мета людського життя.

Основним символом архетипу самості або самого себе є мандала та її численні різновиди (абстрактне коло, німб святого, вікно-розетка). За Юнгом, цілісність і єдність Я, символічно виражені в завершеності фігур на кшталт мандали, можна виявити в снах, фантазіях, міфах, в релігійному і містичному досвіді. Юнг вважав, що релігія є великою силою, що сприяє прагненню людини до цілісності і повноти. У той же час, гармонізація всіх частин душі – складний процес. Справжньою врівноваженості особистісних структур, як вважав він, досягти неможливо, щонайменше, до цього можна прийти не раніше середнього віку. Більш того, архетип «себе», самості не проявляється до тих пір, поки не відбудеться об'єднання і гармонізація всіх аспектів душі, свідомих і несвідомих. Тому досягнення зрілого Я вимагає сталості, наполегливості, інтелекту і великого життєвого досвіду.

Его-спрямованість

Найбільш відомим внеском Юнга в психологію вважаються описані їм дві основні спрямованості, або життєві установки: екстраверсія і інтроверсія (Jung, 1921/1971). Відповідно до теорії Юнга, обидві орієнтації співіснують в людині одночасно, але одна з них зазвичай стає домінантною. У екстравертній установці проявляється спрямованість інтересу до зовнішнього світу – інших людей та предметів.

Екстраверт рухливий, говіркий, швидко встановлює відносини і прихильності, зовнішні чинники є для нього рушійною силою.

Інтроверт, навпаки, занурений у внутрішній світ своїх думок, почуттів і досвіду. Він споглядальний, стриманий, прагне до самоти, схильний віддалятися від об'єктів, його інтерес зосереджений на самому собі. Згідно з Юнгом, в ізольованому вигляді екстравертна і інтровертна установки не існує. Зазвичай вони присутні обидві та знаходяться в опозиції один до одного: якщо одна виявляється як ведуча і раціональна, інша виступає в якості допоміжної та ірраціональної. Результатом комбінації ведучої та допоміжної его-орієнтації є особи, чії моделі поведінки визначені та передбачувані.

3. Психологічні функції та особистісні орієнтації людини

Незабаром після того, як Юнг сформулював концепцію екстраверсії та інтроверсії, він прийшов до висновку, що за допомогою цієї пари протилежних орієнтацій неможливо досить повно пояснити всі відмінності у ставленні людей до миру. Тому він розширив свою типологію, включивши в неї психологічні функції. **Чотири основні функції, виділені ним (Jung, 1921/1971), – це мислення, відчуття, почуття та інтуїція.**

Мислення та почуття Юнг відніс до розряду раціональних функцій, оскільки вони дозволяють утворювати судження про життєвий досвід. **Мислячий тип** судить про цінність тих чи інших речей, використовуючи логіку і аргументи. **Протилежна мисленню функція – почуття** – інформує нас про реальність мовою позитивних чи негативних емоцій. **Тип почуття** фокусує свою увагу на емоційній стороні життєвого досвіду та судить про цінність речей в категоріях «поганий або хороший», «приємний або неприємний», «спонукає до чогось або викликає нудьгу». За Юнгом, коли мислення виступає в ролі провідної функції, особистість орієнтована на побудову раціональних суджень, мета яких – визначити, є оцінюваний досвід істинним або хибним. А коли провідною функцією є почуття, особистість орієнтована на винесення суджень про те, чи є цей досвід, насамперед, приемним або неприємним.

Другу пару протилежних функцій – відчуття та інтуїція – Юнг назвав ірраціональними, тому що вони просто пасивно «схоплюють», реєструють події в зовнішньому (відчуття) або у внутрішньому (інтуїція) світі, не оцінюючи їх та не пояснюючи їх значення.

Відчуття є безпосереднє, безоціночне реалістичне сприйняття зовнішнього світу. Тип, особливо проникливий щодо смаку, запаху та інших відчуттів від стимулів з навколишнього світу.

Навпаки, **інтуїція** характеризується сублімінальним та неусвідомленим сприйняттям існуючого досвіду. Інтуїтивний тип покладається на передчуття та припущення, схоплюючи суть життєвих подій. Юнг стверджував, що, коли провідною функцією є відчуття, людина осягає реальність мовою явищ, як якби вона фотографувала її. З іншого боку, коли провідною функцією є інтуїція, людина реагує на неусвідомлені образи, символи та приховане значення пережитого.

Кожна людина наділена всіма чотирма психологічними функціями. Однак як тільки одна особистісна орієнтація (екстраверсія або інтроверсія) зазвичай є домінуючою, усвідомлюваною, так само тільки одна функція з раціональної або ірраціональної пари зазвичай переважає та зізнається. Інші функції занурені в несвідоме та відіграють допоміжну роль в регуляції поведінки людини. Будь-яка функція може бути провідною. Відповідно, спостерігаються типи індивідумів, які мислять, відчувають, мають почуття та інтуїтивні. Відповідно до теорії Юнга, цільна, або «індивідуалізована» особистість, щоби впоратися з життєвими обставинами використовує всі протилежні функції.

Дві еґо-орієнтації та чотири психологічних функції, взаємодіючи, утворюють вісім різних типів особистості. **Наприклад, екстравертний мислячий тип** фокусується на об'єктивних фактах, що мають практичне значення для навколишнього світу. Він зазвичай справляє враження холодної та догматичної людини, що живе відповідно до встановлених правил. Цілком можливо, що прототипом екстравертного мислячого типу був Фрейд (Hogan, 1976). **Інтровертний інтуїтивний тип,** навпаки, зосереджений на реальності власного внутрішнього світу. Цей тип зазвичай ексцентричний, тримається осторонь від навколишніх та індіферентний до них. В даному випадку Юнг, ймовірно, як прототип мав на увазі себе (Hogan, 1976).

4. Розвиток та динаміка особистості

На відміну від Фрейда, який надавав особливого значення раннім рокам життя, як вирішальному етапу у формуванні моделей поведінки особистості, Юнг розглядав розвиток особистості як динамічний процес, як еволюцію протягом усього життя. Він майже нічого не говорив про соціалізацію в дитинстві та не поділяв поглядів Фрейда щодо того, що визначальними для поведінки людини є тільки події минулого (особливо психосексуальні конфлікти).

З точки зору Юнга, людина постійно набуває нових вмінь, досягає нових цілей та проявляє себе все більш повно. Він надавав великого значення такій життєвій меті індивіда, як «набуття себе», що є результатом прагнення різних компонентів особистості до єдності. Ця тема прагнення до об'єднання, гармонії та цілісності надалі повторилася в екзистенціальній та гуманістичній теоріях особистості.

Згідно з Юнгом, кінцева життєва мета – це найповніший вияв Себе, тобто становлення єдиного, неповторного та цілісного індивіда. Розвиток кожної людини в цьому напрямку унікальний, він триває протягом усього життя та включає в себе процес, який отримав назву індивідуація. Говорячи спрощено, **індивідуація** – це динамічний та еволюціонуючий процес об'єднання, включення до складу цілого багатьох протидіючих внутрішньо-особистісних сил та тенденцій. У своєму кінцевому вираженні індивідуація припускає свідомий прояв людиною своєї унікальної психічної реальності, повний розвиток та вираз всіх елементів особистості.

Таким чином, архетип самої стає центром особистості та врівноважує багато протилежних якостей, що входять до складу особистості як єдиного головного цілого. Завдяки цьому вивільняється енергія, необхідна для триваючого особистісного зростання. Підсумок здійснення індивідуації, досягається дуже непросто, Юнг називав само-здійсненням. Він вважав, що ця кінцева стадія розвитку особистості доступна тільки здатним та високоосвіченим людям, що мають, до того ж, достатньо для цього часу. Через ці обмежень самоздійснення недоступно переважній більшості людей.

Висновки

1. Відійшовши від теорії Фрейда, Юнг збагатив наші уявлення про зміст та структуру особистості.

2. Його концепції про колективне несвідоме та архетипи важкі для розуміння та не піддаються емпіричній перевірці, але продовжують захоплювати дуже багатьох.

3. Його розуміння несвідомого як багатого та життєво необхідного джерела мудрості викликало нову хвилю зацікавленості до його теорії у сучасного покоління студентів та професійних психологів (Dry, 1981; Stevens, 1983).

4. Юнг одним з перших визнав позитивний внесок релігійного, духовного та навіть містичного досвіду в розвиток особистості. У цьому полягає його особлива роль як попередника гуманістичного спрямування в персонології.

В останні роки серед інтелектуальної громадськості Сполучених Штатів спостерігається зростання популярності аналітичної психології та згоду з багатьма її положеннями (Mattoon, 1981). Теологи, філософи, історики та представники багатьох інших дисциплін вважають творчі знахідки Юнга надзвичайно корисними в своїй роботі.

5. Теорія Юнга здебільшого не піднімається вище рівня припущень. Його основні гіпотези не пропонують достатніх можливостей для серйозної перевірки. В більшості випадків, причиною служить той факт, що багато його концепцій не визначені настільки чітко, щоб можна було оцінити їх валідність. Також треба взяти до уваги ту обставину, що сам Юнг скептично оцінював роль наукового методу в валідизації своїх ідей (Hillman, 1979). За винятком використання методу словесних асоціацій при вивченні комплексів (Jung, 1909/1973), Юнг шукав підтвердження своєї теорії в міфах, легендах, фольклорі, а також у сновидіннях та фантазіях своїх пацієнтів.

Рідкісні дослідження, присвячені перевірці юнгівської теорії, стосуються майже виключно його класифікації психологічних типів. У цих дослідженнях широко використовується опитувальник самооцінки «Індикатор типу Майєрс-Бріггс» (Myers, McCaulley, 1985), призначений для вимірювання індивідуальних відмінностей на основі типології Юнга. Експериментальні роботи, в яких використовується цей тест, підтверджують деякі передбачення Юнга про відмінності в індивідуальних спогадах та змісті сновидінь у представників різних типів особистості (Cann, Donderi, 1986; Carlson, 1980; Fling et al., 1981). Однак значення отриманих результатів даних знижується тим фактом, що в опитувальнику використовуються не 8 юнговських основних типів, а 16 різних типів особистості, причому деякі з них не є незалежними. Як і у випадку багатьох інших теорій, теорія Юнга має потребу в набагато більшій кількості емпіричних досліджень, щоб її вплив в області теорії особистості не слабшав.

ТЕМА 4

СОЦІОКУЛЬТУРНА ТЕОРІЯ К. ХОРНІ

1. Розвиток особистості.
2. Базальна тривога як причина неврозів.
3. Невротичні потреби (стратегії компенсації базальної тривоги).
4. Основні типи міжособистісної орієнтації.

Карен Хорні (Karen Horney), уроджена Даніельсон, народилася в Німеччині, неподалік від Гамбурга в 1885 році. Її батько був морським капітаном, глибоко віруючою людиною, переконаним у перевазі чоловіків над жінками. Її мати, датчанка,

приваблива і вільнодумна жінка була на 18 років молодша за свого чоловіка. Більшу частину дитинства і отрочтва Хорні мучили сумніви в своїх перевагах, що посилювалося відчуттям зовнішньої непривабливості. Почуття своєї малоцінності вона компенсувала, ставши чудовою студенткою. Пізніше вона зізналася: «Оскільки я не могла стати красунею, я вирішила стати розумною» (Rubins, 1978, p. 14) .

У 14 років Хорні прийняла рішення стати лікарем. Мета була досягнута в 1906 році, коли вона вступила в Університет у Фрайбурзі і стала першою жінкою в Німеччині, що отримала дозвіл вивчати медицину. Там вона зустріла Оскара Хорні, студента-політолога, і вийшла за нього заміж у 1910 році. Хорні отримала медичну ступінь в Берлінському університеті в 1915 році. Протягом наступних п'яти років вона вивчала психоаналіз в Берлінському психоаналітичному інституті. Майже весь цей час Хорні страждала від важких нападів депресії і одного разу, як повідомляють її біографи, була врятована чоловіком при спробі самогубства (Rubins, 1978).

У 1926 році шлюб Хорні почав руйнуватися в міру того, як росла лавина її особистих проблем. Раптова смерть брата, розлучення батьків і їх смерть протягом одного року, зростаючі сумніви в цінності психоаналізу – все це привело її до абсолютно пригніченого стану. Тим не менш, після розлучення з чоловіком в 1927 році вона почала робити успішну кар'єру як психіатр. Вона працювала в Берлінському психіатричному інституті і була дуже захоплена викладанням, написанням наукових робіт і подорожами.

У 1932 році, під час Великої депресії, Хорні переселилася в Сполучені Штати. Вона була прийнята на посаду помічника директора в Чиказькому психоаналітичному інституті. Через два роки вона переїхала у Нью-Йорк, де читала лекції в Нью-Йоркському психоаналітичному інституті. Посилення розбіжностей її поглядів з доктриною Фрейда змусило співробітників інституту дискваліфікувати її як інструктора з психоаналізу в 1941 році. Незабаром після цього вона заснувала Американський інститут психоаналізу. Хорні була деканом цього інституту до самої своєї смерті від раку в 1952 році.

Соціокультурна теорія: основні концепції та принципи.

Карен Хорні так само, як Адлер, Юнг, Еріксон і Фромм, наслідувала принципи, які лежали в основі Теорії Фрейда. Найбільш важливе питання, за яким вона дискутувала з Фрейдом, – це вирішальна роль – фізичної анатомії в обслуговуванні

психологічних відмінностей між жінками та чоловіками. Хорні вважала, що висловлювання Фрейда про психологію жінки, особливо його заяви про те, що жінками рухає «заздрість до пеніса», є нелогічними і прив'язаними до культури Відня XIX століття. Хорні також заперечувала проти його теорії інстинктів і вважала, що психоаналіз повинен дотримуватися більш широкої соціокультурної орієнтації.

У своїх роботах Хорні підкреслювала важливість культурних і соціальних впливів на особистість. Хоча її теорія відноситься більшою мірою до хворих невротиками, ніж до здорових особистостей, багато з її ідей привели до значних відкриттів в розумінні індивідуальних відмінностей та міжособистісних відносин.

Поштовхом до формування соціокультурного погляду на особистість послужили три основні міркування Хорні:

1. **По-перше**, вона відкидала висловлювання Фрейда щодо жінок і особливо його твердження про те, що їх біологічна природа зумовлює заздрість до пеніса. Це була відправна точка в її розбіжностях з ортодоксальною фрейдівською позицією.

2. **По-друге**, під час перебування в Чикаго і Нью-Йорку вона обмінювалася думками з такими видатними вченими, як Еріх Фромм, Маргарет Мід і Гаррі Стек Саллівен. Завдяки їм зміцніла її переконаність у тому, що соціокультурні умови роблять глибокий вплив на розвиток і функціонування індивідуума.

3. **По-третє**, клінічні спостереження над пацієнтами, яких вона вела в Європі та Сполучених Штатах, показали вражаючі відмінності в їх особистісній динаміці, що стало підтвердженням впливу культурних чинників. Ці спостереження привели її до висновку, що в основі порушень функціонування особистості лежать унікальні стилі міжособистісних відносин.

1. Розвиток особистості

Хорні погоджувалася з думкою Фрейда про значення дитячих переживань для формування структури і функціонування особистості у дорослого (Horney, 1959). Незважаючи на спільність основних позицій, обидва вчених розходилися в думках з питання про специфіку формування особистості. Хорні не прийняла тверджень Фрейда про існування універсальних психосексуальних стадій і про те, що статеві анатомія дитини диктує певну спрямованість подальшого розвитку особистості. **Згідно з її**

переконанням, вирішальним фактором у розвитку особистості є соціальні відносини між дитиною і батьками.

Згідно Хорні, для дитинства характерні дві потреби:

1. Потреба в задоволенні.
2. Потреба в безпеці (Horney, 1939).

Задоволення охоплює всі основні біологічні потреби: в їжі, сні і т.д. Хоча Хорні надавала значення задоволенню потреб у забезпеченні фізичного виживання, вона не вважала, що вони відіграють основну роль у формуванні особистості. Головною в розвитку дитини є потреба в безпеці. В даному випадку основоположний мотив – бути коханим, бажаним і захищеним від небезпеки або ворожого світу. Хорні вважала, що в задоволенні цієї потреби безпеки дитина повністю залежить від своїх батьків. Якщо батьки виявляють справжню любов і тепло у відношенні до дитини, тим самим задовольняється її потреба в безпеці. Завдяки цьому найімовірніше сформується здорова особистість. І навпаки, якщо поведінка батьків перешкоджає задоволенню потреби в безпеці, досить імовірно патологічний розвиток особистості. Багато моментів в поведінці батьків можуть фруструвати потреби дитини в безпеці: нестійка, навіжена поведінка, глузування, невиконання обіцянок, надмірна опіка, а також надання явної переваги її братам і сестрам (Horney, 1945). **Проте основним результатом подібного поганого поводження з боку батьків є розвиток у дитини установки базальної ворожості.** У цьому випадку дитина опиняється між двох вогнів: вона залежить від батьків і в той же час відчуває по відношенню до них почуття образи і обурення. Цей конфлікт приводить в дію такі захисні механізми, як витіснення. У результаті поведінка дитини, яка не відчуває безпеки в батьківській родині, направляється почуттями безпорадності, страху, любові і провини, які виконують роль психологічного захисту, мета якого – придушення ворожих почуттів по відношенню до батьків, щоб вижити (Horney, 1950, p. 18).

На жаль, пригнічені почуття обурення і ворожості, причиною виникнення яких є батьки, не існують самі по собі: вони проявляються у всіх взаєминах дитини з іншими людьми як у сьогоденні, так і в майбутньому. У подібному випадку говорять, що у дитини спостерігається базальна тривога, «відчуття самотності і безпорадності перед обличчям потенційно небезпечного світу» (Horney, 1950, p. 18).

2. Базальна тривога як причина неврозів

Базальна тривога – це інтенсивне і всеохоплююче відчуття відсутності безпеки – є однією з основних концепцій Хорні.

На відміну від Фрейда, Хорні не вважала, що тривога є необхідним компонентом в психіці людини. Навпаки, вона стверджувала, що:

1. Тривога виникає в результаті відсутності почуття безпеки в міжособистісних відносинах.

2. Все те, що у відносинах з батьками руйнує відчуття безпеки у дитини, призводить до базальної тривоги.

3. Етіологію невротичної поведінки слід шукати в порушених відносинах між дитиною та батьками.

4. Якщо дитина відчуває любов і прийняття себе, вона відчуває себе в безпеці і швидше за все буде розвиватися нормально.

5. Якщо дитина не відчуває себе в безпеці, у неї розвивається ворожість по відношенню до батьків, і ця ворожість, врешті–решт, трансформувалась в базальну тривогу, буде направлятися на кожного.

З погляду Хорні, виражена базальна тривога у дитини веде до формування неврозу у дорослого.

3. Невротичні потреби (стратегії компенсації базальної тривоги)

Щоб справитися з почуттями недостатньої безпеки, безпорадності і ворожості, які властиві базальній тривозі, дитина часто змушена вдаватися до різних захисних стратегій. Хорні описала десять таких стратегій, що одержали назву невротичних потреб, або невротичних тенденцій (Horney, 1942).

Таблиця 4.1

Десять невротичних потреб, описаних Хорні

Надлишкова потреба	Прояви в поведінці
1. У любові і схваленні	Ненаситне прагнення бути коханим і об'єктом захоплення з боку інших; підвищена чутливість і сприйнятливність до критики, відкидання або недружелюбність
2. У керівному партнері	Надмірна залежність від інших і боязнь отримати відмову або залишитися на самоті; переоцінка любові – переконаність у тому, що любов може вирішити все

3. У чітких обмеженнях	Перевага такого життєвого стилю, при якому першорядне значення мають обмеження і встановлений порядок; невимогливість, задоволення малим і підпорядкування іншим
4. У владі	Домінування і контроль над іншими як самоціль; презирливе ставлення до слабкості
5. У експлуатуванні інших	Побоювання бути використовуваним іншими або боязнь виглядати «тупим» в їхніх очах, але небажання зробити що-небудь таке, щоб перехитрити їх
6. У суспільному визнанні	Бажання бути об'єктом захоплення з боку інших; уявлення про себе формується залежно від суспільного статусу
7. У захопленні собою	Прагнення створити прикрашений образ себе, позбавлений недоліків і обмежень; потреба в компліментах і лестощах з боку оточуючих
8. У честолюбстві	Сильне прагнення бути найкращим, незважаючи на наслідки; страх невдачі
9. У самодостатності і незалежності	Уникання будь-яких відносин, що передбачають взяття на себе будь-яких зобов'язань; дистанціювання від всіх і вся
10. У бездоганності і незаперечності	Спроби бути морально непогрішним і бездоганим в усіх відношеннях; підтримання враження досконалості і чесноти

Хорні стверджувала, що ці потреби присутні у всіх людей. Вони допомагають справлятися з почуттями знехтування, ворожості і безпорадності, які є неминучими в житті. Однак невротик, реагуючи на різні ситуації, використовує їх негнучко. Він примусово покладається лише на одну з усіх можливих потреб. Здорова людина, навпаки, легко замінює одну інший, якщо цього вимагають мінливі обставини. **Наприклад**, коли виникає потреба в любові, здорова людина намагається її задовольнити. Коли виникає потреба у владі, вона також намагається її задовольнити тощо. Хорні пояснює, що невротик, на відміну від здорового, обирає якусь одну потребу і використовує її без розбору у всіх соціальних взаємодіях. «Якщо він потребує любові, то повинен отримати її від друга і ворога, від роботодавця і чистильника взуття» (Horney, 1942, p. 39). Коротше кажучи, потреба виразно має характер невротичної, якщо людина невтомно намагається перетворити її задоволення в спосіб життя.

Орієнтація на людей, від людей і проти людей

У своїй книзі «Наші внутрішні конфлікти» (1945) Хорні розділила список з десяти потреб на три основні категорії. Кожна з категорій являє собою стратегію оптимізації міжособистісних відносин з метою досягнення почуття безпеки в навколишньому світі. Інакше кажучи, їх дія полягає в зниженні тривоги і досягненні більш–менш прийняттого життя. Крім того, кожна стратегія супроводжується певною основною орієнтацією у відносинах з іншими людьми.

Стратегії оптимізації міжособистісних відносин:

1. Орієнтація на людей: поступливий тип. Орієнтація на людей передбачає такий стиль взаємодії, для якого характерні залежність, нерішучість і безпорадність. Людиною, яку Хорні відносить до поступливого типу, керує ірраціональне переконання: «Якщо я поступлюся, мене не чіпатимуть» (Horney, 1937, p 97) .

Поступливому типу необхідно, щоб його потребували, любили, захищали і керували ним. Такі люди зав'язують стосунки з єдиною метою уникнути почуття самотності, безпорадності або непотрібності. Однак за їх люб'язністю може ховатися пригнічена потреба вести себе агресивно. Хоча і здається, що така людина ніяковіє у присутності інших, тримається в тіні, під цією поведінкою часто ховаються ворожість, злість і лють.

2. Орієнтація від людей: відокремлений тип. Орієнтація від людей як стратегія оптимізації міжособистісних відносин виявляється в тих індивідуумів, які дотримуються захисної установки: «Мені все одно». Такі люди, яких Хорні відносить до відокремленого типу, керуються помилковим переконанням: «Якщо я відсторонився, зі мною буде все гаразд» (Horney, 1937, p. 99) .

Для відокремленого типу характерна установка жодним чином не дати себе захопити, чи йде мова про любовний роман, роботу чи відпочинок. В результаті вони втрачають справжню зацікавленість у людях, звикають до поверхневих насолод – вони просто безпристрасно йдуть по життю. Для цієї стратегії характерно прагнення до відокремленості, незалежності та самодостатності.

3. Орієнтація проти людей: ворожий тип. Орієнтація проти людей – це такий стиль поведінки, для якого характерне домінування, ворожість і експлуатація. Людина, що відноситься до ворожого типу, діє, виходячи з ілюзорного переконання: «У мене є влада, ніхто мене не чіпатиме» (Horney, 1973, p. 98) .

Ворожий тип дотримується думки, що всі інші люди агресивні і що життя – це боротьба проти всіх. Тому будь-яку ситуацію або відносини він розглядає з позиції: «Що я буду від цього мати?», Незалежно від того, про що йде мова – гроші, престиж, контакти чи ідеї. Хорні зазначала, що ворожий тип здатний діяти тактовно і дружньо, але його поведінка в підсумку завжди націлена на набуття контролю і влади над іншими. Усе спрямовано на підвищення власного престижу, статусу або задоволення особистих амбіцій. Таким чином, в даній стратегії виражається потреба експлуатувати інших, отримувати суспільне визнання і захоплення.

Як і всі 10 невротичних потреб, кожна з трьох міжособистісних стратегій призначена для зменшення відчуття тривоги, викликаного соціальними впливами в дитинстві. З погляду Хорні, ці основоположні стратегії в міжособистісних відносинах коли-небудь застосовує кожен з нас. Більш того, за Хорні, всі ці три стратегії знаходяться між собою в стані конфлікту як у здорової, так і у невротичної особистості. Однак у здорових цей конфлікт не несе в собі такого сильного емоційного заряду, як у хворих невротиками. Здоровій людині властива велика гнучкість, вона здатна змінювати стратегії по обставинам. А невротик не в змозі зробити правильний вибір між цими трьома стратегіями, коли він вирішує питання, які постають перед ним або буде відносини з іншими. Він використовує тільки одну з трьох стратегій, незалежно від того підходить вона в даному випадку чи ні. **З цього випливає, що невротик, у порівнянні зі здоровою людиною, поводить і менш гнучко, і не так ефективно при вирішенні життєвих проблем.**

4. Основні типи міжособистісної орієнтації

Психологія жінки

Як згадувалося вище, Хорні не погоджувалася майже ні з одним твердженням Фрейда щодо жінок (Horney, 1926). Вона повністю відкидала його погляд, згідно з яким жінки заздрять чоловічому пенісу і дорікають своїх матерів за те, що позбавлені цього органу. Вона також вважала помилковою думку Фрейда, який стверджував, що жінка не усвідомлено прагне народити сина і таким чином символічно знайти пеніс. Хорні висловила протест проти подібного принизливого для жінок погляду у своїх міркуваннях про те, що чоловіки відчувають заздрість до матки, в чому виражається неусвідомлена ревності чоловіків до здатності жінок народжувати і годувати дітей.

Нарешті, Хорні прийшла до висновку, що психоаналіз був створений «чоловічим генієм, і майже всі, хто розвивав ідеї психоаналізу, були чоловіками» (Horney, 1926/1967, p. 54). Треба відзначити, що опозиція Хорні поглядам Фрейда на жінок у той час викликала велику полеміку. Її дискваліфікували як інструктора з психоаналізу і врешті–решт усунули від цього переважно чоловічого наукового напрямку. Однак, будучи першою великою феміністкою, вона добила більшого, ніж просто критика Фрейда.

Хорні висунула свою теорію психології жінки, яка містить новий погляд на відмінності між чоловіками і жінками в контексті соціокультурних впливів:

1. Хорні наполегливо стверджувала, що жінки часто відчують себе неповноцінними у порівнянні з чоловіками, тому що їхнє життя ґрунтується на економічній, політичній та психосоціальної залежності від чоловіків. Історично склалося так, що до жінок ставилися, як до істот другого сорту, не визнавали рівності їхніх прав з правами чоловіків і виховували так, щоб вони визнавали чоловічу «перевагу». Соціальні системи, з їх чоловічим домінуванням, постійно змушують жінок відчувати себе залежними і неспроможними. Хорні доводила, що багато жінок прагнуть стати більш маскуліні, але не із заздрості до пеніса. Вона розглядала «переоцінку» жінками маскуліності радше як вияв прагнення до влади і привілеїв.

«У бажанні бути чоловіком може виражатися прояв бажання володіти всіма тими чи привілеями, які наша культура вважає маскулініними – такі як сила, сміливість, незалежність, успіх, статевая свобода, право вибирати партнера» (Horney, 1939, p. 108).

2. Хорні також звертала увагу на рольові контрасти, від яких страждають багато жінок у відносинах з чоловіками, особливо виділяючи контраст між традиційною жіночою роллю дружини і матері і такою більш ліберальною роллю, як вибір кар'єри або досягнення інших цілей (Horney, 1926/1967). Вона вважала, що цей рольовий контраст пояснює ті невротичні потреби, які ми можемо побачити у жінок в любовних відносинах з чоловіками.

Ідеї Хорні, підкреслюють значення культури і статевих ролей, добре узгоджуються з сьогодишнім феміністським світоглядом (Westkott, 1986). Хорні вітала стрімкі зміни в рольовій поведінці і відносинах між статями, що спостерігаються в сучасному суспільстві. Її численні статті, присвячені психології жінки, часто цитують сучасні дослідники.

Висновки.

Теорія Хорні майже цілком заснована на клінічних спостереженнях. Її пояснення неврозів як прояви порушених відносин, що супроводжується описом клінічних випадків, можна вважати найбільш значним внеском у сучасну теорію особистості. Тим не менш, інтерес Хорні майже виключно до клінічних проявів неврозів, до патології, істотно знижує сферу застосування її теорії. До честі Хорні, вона завжди прагнула до точності та ясності в міркуваннях про причини й розвиток неврозів. У її роздумах відчувається також оптимістичний погляд на людство, заснований на переконанні в тому, що у кожної людини є здібності до позитивного особистісного зростання.

На жаль, в літературі, присвяченій експериментальним дослідженням, не зустрічається ні прямих доказів її концепцій, ні спростувань. Але, незважаючи на це, її теоретичні та клінічні ідеї мають величезний відгук. Вона багато писала спеціально для людей, які не мають професійної підготовки в цій області, та її книги користуються сьогодні великою популярністю. Таким чином, підхід Хорні до особистості представляє не тільки історичний інтерес.

ТЕМА 5

ГУМАНІСТИЧНА ТЕОРІЯ Е.ФРОМА

1. Механізми втечі.
2. Позитивна свобода.
3. Екзистенційні потреби людини.
4. Соціальні типи характеру.

Еріх Фромм (Erich Fromm) народився в 1900 році у Франкфурті, Німеччина. Він був єдиною дитиною батьків–євреїв. Фромм виріс, знаючи два різних світи – ортодоксальний єврейський і християнський, де він час від часу зіштовхувався з антисемітизмом. Сім'я Фромма була далеко не ідеальною. Він описував своїх батьків як «дуже невротичних», а себе як «нестерпно невротичною дитиною» (Funk, 1982).

Коли в Європі спалахнула перша світова війна, Фромму було 14 років. Хоча він був занадто молодий, щоб воювати, він був вражений людською ірраціональністю і руйнівними нахилами, які його оточували. Пізніше він писав: «Я був глибоко занепокоєною молодою людиною, яку мучило питання, як виявилася можливою ця

війна, а також бажання зрозуміти ірраціональність поведінки людських мас і пристрасне бажання миру і розуміння між народами» (Fromm, 1962, р. 9). У відповідях на ці питання видно величезний вплив Фрейда і Карла Маркса. Праці Фрейда допомогли йому зрозуміти, що люди не усвідомлюють причин своєї поведінки. Читаючи Маркса, він засвоїв, що соціально–політичні сили істотно впливають на життя людей.

На відміну від Фрейда, Юнга й Адлера, Фромм не мав медичної освіти. Він вивчав психологію, соціологію та філософію, отримав ступінь доктора філософії в Гейдельберзькому університеті в 1922 році. Він продовжив свою психоаналітичну освіту в Берлінському психоаналітичному інституті. У 1934 році Фромм емігрував до Сполучених Штатів Америки, прагнучи уникнути нацистської загрози. Він почав вести приватну практику в Нью–Йорку. Першу свою книгу «Втеча від свободи» Фромм опублікував у 1941 році. У ній він показав особливе значення способів, якими суспільні сили й ідеології формують структуру характеру індивідуума. Це напрямок, який одержав розвиток у великій кількості наступних книг, принесло Фромму членство в Міжнародній психоаналітичній асоціації (Roazen, 1973).

У 1945 році Фромм став співробітником Інституту психіатрії Вільяма Алансона Уайта. Надалі він читав лекції в багатьох університетах США і займав посаду професора психіатрії в Національному університеті в Мехіко з 1949 року до свого звільнення в 1965 році. Разом зі своєю дружиною Фромм в 1976 році перебрався до Швейцарії, де помер від серцевого нападу в 1980 році.

Гуманістична теорія: основні концепції та принципи.

Жоден теоретик не зміг настільки виразно змалювати соціальні детермінанти особистості, як Еріх Фромм. Як представник гуманістичного напрямку, Фромм стверджував, що поведінка людини може бути зрозумілою тільки у світлі впливів культури, існуючої в даний конкретний момент історії. Він був переконаний, що потреби, властиві тільки людині, еволюціонували в ході історії людства, а різні соціальні системи, у свою чергу, впливали на вираз цих потреб. З погляду Фромма, особистість є продуктом динамічної взаємодії між вродженими потребами та тиском соціальних норм і приписів. **Він першим сформулював теорію типів характеру, засновану на соціологічному аналізі того, як люди в суспільстві активно формують соціальний процес і саму культуру.**

Фромм прагнув розширити горизонти психоаналітичної теорії, підкреслюючи роль соціологічних, політичних, економічних, релігійних і антропологічних факторів у формуванні особистості. Його інтерпретація особистості починається з аналізу умов існування людини та їх змін, починаючи з кінця Середньовіччя (кінець XV століття) по наш час. По завершенні свого історичного аналізу Фромм зробив висновок про те, що невід'ємною рисою людського існування в наш час є самотність, ізоляція і відчуженість (Fromm, 1941/1956). У той же час він був упевнений в тому, що для кожного історичного періоду було характерно прогресивний розвиток індивідуальності в міру того, як люди боролися за досягнення більшої особистої свободи у розвитку всіх своїх потенційних можливостей. Однак значна ступінь самостійності та свободи вибору, якими насолоджуються люди, що живуть в сучасному західному суспільстві, були досягнуті ціною втрати почуття повної безпеки і появи відчуття особистої незначущості. На думку Фромма, перед сьогоднішніми чоловіками та жінками постає хвороблива дилема. Небачена свобода від жорстких соціальних, політичних, економічних та релігійних обмежень (які мають місце сьогодні в американській культурі) зажадала компенсації у вигляді почуття безпеки і почуття приналежності до соціуму. Фромм вважав, що ця прірва між свободою і безпекою стала причиною безприкладних труднощів у людському існуванні. Люди борються за свободу та самостійність, але сама ця боротьба викликає почуття відчуження від природи та суспільства. Люди потребують того, щоб мати владу над своїм життям та мати право вибору, але їм також необхідно відчувати себе об'єднаними та пов'язаними з іншими людьми. Інтенсивність цього конфлікту та способи його вирішення залежать, відповідно до Фромма, від економічних і політичних систем суспільства.

1. Механізми втечі

Як люди долають почуття самотності, власної незначущості і відчуженості, які супутні свободі? Один шлях – відмовитися від свободи і придушити свою індивідуальність.

Стратегії, що використовуються людьми, щоб «втекти від свободи»:

1. **Авторитаризм, який визначається як «тенденція з'єднати самого себе з кимось або чимось зовнішнім, щоб знайти силу, втрачену індивідуальним Я»** (Fromm, 1941/1956, p. 163). Авторитаризм проявляється як в мазохістських, так і в

садистських тенденціях. При мазохістській формі авторитаризму люди виявляють у відносинах з оточуючими надмірну залежність, підпорядкованість і безпорадність. Садистська форма, навпаки, виражається в експлуатації інших, домінуванні і контролі над ними. Фромм стверджував, що в одного і того ж індивідуума зазвичай присутні обидві тенденції. Наприклад, в високоавторитарній військовій структурі людина може добровільно підкорятися командам вищих офіцерів і принижувати або жорстоко експлуатувати підлеглих.

2. **Деструктивність.** Дотримуючись цієї тенденції, людина намагається долати почуття неповноцінності, знищуючи або підкоряючи інших. За Фроммом, борг, патріотизм і любов – загальнопоширені приклади раціоналізації деструктивних дій.

3. **Конформність.** Люди можуть позбутися самотності й відчуженості шляхом абсолютного підпорядкування соціальним нормам, регулюючим поведінку. Термін конформність автомата Фромм застосовував до людини, яка використовує дану стратегію, завдяки чому вона стає абсолютно такою, як усі інші, і веде себе так, як загальноприйнято. «Індивідуум припиняє бути самим собою; він перетворюється на такий тип особистості, якого вимагає модель культури, і тому стає абсолютно схожим на інших – таким, яким вони хочуть його бачити» (Fromm, 1941/1956, р. 208). Фромм вважав, що подібна втрата індивідуальності міцно вкоренилася в соціальному характері більшості сучасних людей. Як тварини з захисним забарвленням, люди з конформністю автоматів не відрізняються від свого оточення. Вони поділяють ті ж цінності, переслідують ті ж кар'єрні цілі, набувають ті ж продукти, мислять і відчують як майже кожен в їх культурі.

Відповідно до Фромма, на противагу трьом перерахованим механізмам втечі від свободи, існує також досвід позитивної свободи, завдяки якому можна позбутися відчуття самотності і відстороненості.

2. Позитивна свобода

Фромм вважав, що люди можуть бути самостійними і унікальними, не втрачаючи при цьому відчуття єднання з іншими людьми і суспільством.

Позитивна свобода це вид свободи, при якій людина відчуває себе частиною світу і в той же час не залежить від нього.

Досягнення позитивної свободи вимагає від людей спонтанної активності в житті. Фромм зазначав, що спонтанну активність ми спостерігаємо у дітей, які зазвичай діють у відповідності зі своєю внутрішньою природою, а не відповідно до соціальних норм і заборон. У своїй книзі «Мистецтво любові» (1956/1974), однією з найбільш відомих, Фромм підкреслював, що **любов і праця** – це ключові компоненти, за допомогою яких здійснюється розвиток позитивної свободи шляхом прояву спонтанної активності.

Завдяки любові і праці люди знову об'єднуються з іншими, не жертвуючи при цьому своїм відчуттям індивідуальності або цілісності.

3. Екзистенційні потреби людини

Дотепер ми говорили про те, що Фромм описує існування людини в термінах відділення від природи та ізоляції від оточуючих. Крім цього, на його переконання, в природі людини закладені унікальні екзистенційні потреби. Вони не мають нічого спільного з соціальними і агресивними інстинктами. Фромм стверджував, що конфлікт між прагненням до свободи і прагненням до безпеки являє собою найбільш потужну мотиваційну силу в житті людей (Fromm, 1973). Дихотомія свобода–безпека, цей універсальний і неминучий факт природи людини, обумовлений екзистенційними потребами. **Фромм виділив п'ять основних екзистенційних потреб людини:**

1. Потреба у встановленні зв'язків. Щоб подолати відчуття ізоляції від природи й відчуженості, всім людям необхідно про когось піклуватися, приймати в комусь участь і нести відповідальність за когось. Ідеальний шлях зв'язку зі світом здійснюється за допомогою «продуктивної любові», що допомагає людям трудитися разом і в той же час зберігати свою індивідуальність. Якщо потреба у встановленні зв'язків не задоволена, люди стають нарцисічними: вони відстоюють тільки свої егоїстичні інтереси і не здатні довірятися іншим (нарцисизм це риса характеру, яка полягає у виключній самозакоханості. Термін походить з грецького міфу про Нарциса, прекрасну молоду людину, який відкинув кохання німфи Ехо).

2. Потреба в подоланні. Всі люди мають потребу в подоланні своєї пасивної тваринної природи, щоб стати активними і творчими творцями свого життя. Оптимальне вирішення цієї потреби полягає у творінні. Справа творіння (ідеї, мистецтво, матеріальні цінності чи виховання дітей) дозволяє людям піднятися над випадковістю і пасивністю

їх існування і тим самим досягти почуття свободи і власної значущості. Неможливість задоволення цієї життєво важливої потреби є причиною деструктивності.

3. Потреба в корінні. Люди потребують того, щоб відчувати себе невід'ємною частиною світу. Відповідно до Фромма, ця потреба виникає з самої появи на світ, коли розриваються біологічні зв'язки з матір'ю (Fromm, 1973). До кінця дитинства кожна людина відмовляється від безпеки, яку забезпечує батьківська опіка. У пізній зрілості кожна людина стикається з реальністю відриву від самого життя, коли наближається смерть. Тому протягом всього свого життя люди відчують потребу в коренях, основах, в почутті стабільності та міцності, подібним з відчуттям безпеки, яке в дитинстві давав зв'язок з матір'ю. Навпаки, ті, хто зберігають симбіотичні зв'язки зі своїми батьками, будинком або співтовариством як спосіб задоволення своєї потреби в коренях, не здатні відчувати свою особистісну цілісність і свободу.

4. Потреба в самототожності. Фромм вважав, що всі люди відчують внутрішню потребу тотожності з самими собою, – в самототожності, завдяки якій вони відчують свою несхожість на інших і усвідомлюють, хто вони і що собою являють насправді. Коротше кажучи, кожна людина повинна бути здатна сказати: «Я – це я». Індивідууми з ясним і виразним усвідомленням своєї індивідуальності сприймають себе як господарів свого життя, а не як постійно підпорядковуючись чиймись вказівкам. Копіювання поведінки будь-кого, що доходить навіть до ступеня сліпої конформності, не дає можливості людині досягти справжньої самототожності, відчути себе собою.

5. Потреба в системі поглядів і відданості. Нарешті, відповідно до Фромма, людям необхідна стабільна і постійна опора для пояснення складності світу. Ця система орієнтації являє собою сукупність переконань, що дозволяють людям сприймати і осягати реальність, без чого вони постійно виявлялися б в тупику і були нездатні діяти цілеспрямовано. Фромм особливо підкреслював значення формування об'єктивного і раціонального погляду на природу і суспільство (Fromm, 1981). Він стверджував, що раціональний підхід абсолютно необхідний для збереження здоров'я, у тому числі і психічного.

Люди також мають потребу і в об'єкті відданості, у посвяченні себе чомусь або комусь (вищої мети або Богу), у чому полягав би для них сенс життя. Таке посвячення дає можливість подолання ізольованого існування і наділяє життя сенсом.

Розглядаючи людські потреби в економіко–політичному контексті, Фромм стверджував, що вираз і задоволення цих потреб залежить від типу соціальних умов, в яких живе індивідуум. По суті, можливості задоволення екзистенціальних потреб, які надає людям певне суспільство, формують у них структуру особистості – те, що Фромм називав «основними орієнтаціями характеру». Більш того, в теорії Фромма, як і у Фрейда, орієнтації характеру людини розглядаються як стабільні і не змінюються з часом.

4. Соціальні типи характеру

Фромм виділяє п'ять соціальних типів характеру, що превалюють у сучасних суспільствах (Fromm, 1947). Ці соціальні типи, або форми встановлення відносин з іншими, являють собою взаємодію екзистенціальних потреб і соціального контексту, в якому живуть люди.

Фромм розділив їх на два великі класи: непродуктивні (нездорові) і продуктивні (здорові) типи.

До категорії непродуктивних відносяться:

1. Рецептний тип. Люди цього типу переконані в тому, що джерело всього хорошого в житті знаходиться поза їх самих. Вони відкрито залежні і пасивні, не здатні робити що–небудь без сторонньої допомоги і думають, що їх основне завдання в житті – швидше бути коханими, ніж любити. Рецептних індивідуумів можна охарактеризувати як пасивних, довірливих і сентиментальних. Якщо відкинути крайнощі, то люди з рецептною орієнтацією можуть бути оптимістичними й ідеалістичними.

2. Експлуатуючий тип. Беруть все, що їм потрібно або про що вони мріють, силою або винахідливістю. Вони теж нездатні до творчості, і тому домагаються любові, володіння, ідей та емоцій, запозичуючи все це в інших. Негативними рисами експлуатуючого характеру є агресивність, гордовитість і самовпевненість, егоцентризм і схильність до зваблення. До позитивних якостей відносяться впевненість у собі, почуття власної гідності та імпульсивність.

3. Накопичуючий тип. Намагаються володіти якомога більшою кількістю матеріальних благ, влади і любові; вони прагнуть уникати будь–яких зазіхань на свої накопичення. На відміну від перших двох типів, «накопичувачі» тяжіють до минулого,

їх відлякує все нове. Вони нагадують анально–утримуючу особистість за Фрейдом: ригідні, підозрілі і вперті. Відповідно до Фромма, у них є і деякі позитивні особливості – передбачливість, лояльність і стриманість.

4. Ринковий тип виходить з переконання, що особистість оцінюється як товар, який можна продати або вигідно обміняти. Ці люди зацікавлені в збереженні приємної зовнішності, знайомствах з потрібними людьми і готові продемонструвати будь-яку особистісну рису, яка підвищила б їх шанси на успіх у справі продажу себе потенційним замовникам. Їхні стосунки з оточуючими поверхневі, їх девіз – «Я такий, яким ви хочете мене бачити» (Fromm, 1947, p. 73).

Крім граничної відстороненості, ринкова орієнтація може бути описана за допомогою наступних ключових рис характеру: опортуністичний, безцільний, нетактовний, нерозбірливий у засобах і спустошений. Їх позитивні якості – відкритість, допитливість і щедрість. Фромм розглядав «ринкову» особистість як продукт сучасного капіталістичного суспільства, який сформувався в США і західноєвропейських країнах.

Категорію продуктивних представляє тип ідеального психічного здоров'я в розумінні Фромма. На противагу непродуктивній орієнтації, продуктивний характер являє собою, з точки зору Фромма, кінцеву мету у розвитку людини. Цей тип – незалежний, чесний, спокійний, люблячий, творчий і здійснює соціально–корисні вчинки. З робіт Фромма видно, що він розглядав цю орієнтацію як відповідь на суперечності людського існування, властиві суспільству (Fromm, 1955, 1968). У ній проявляється здатність людини до продуктивного логічного мислення, любові і праці. Завдяки продуктивному мисленню люди дізнаються, хто вони такі, і тому звільняються від самообману. Сила продуктивної любові дає можливість людям гаряче любити все живе на Землі (біофілія). Фромм визначав біофілію за допомогою таких якостей, як турбота, відповідальність, повага і знання. Нарешті, продуктивна праця забезпечує можливість виробництва предметів, необхідних для життя, завдяки творчому самовираженню. Результатом прояву всіх вищеперелічених сил, властивих всім людям, є зріла і цілісна структура характеру.

По суті, продуктивна орієнтація в гуманістичній теорії Фромма – це ідеальний стан людини. Навряд чи хто–небудь досягав всіх характеристик продуктивної особистості. У той же час Фромм був переконаний, що в результаті корінної соціальної реформи продуктивна орієнтація може стати домінуючим типом в

будь-якій культурі. Досконале суспільство малювалося Фроммом таким, в якому знаходять задоволення базисні потреби людини (Fromm, 1968). Він називав це суспільство гуманістичним обцинним соціалізмом.

Фромм зазначав, що жоден з цих типів характеру не існує в чистому вигляді, оскільки непродуктивні і продуктивні якості поєднуються у різних людей в різних пропорціях. Отже, вплив даного соціального типу характеру на психічне здоров'я або хвороба залежить від співвідношення позитивних і негативних рис, що виявляються у індивідуума.

Теорія Фромма намагається показати, як загальні соціокультурні впливи взаємодіють з унікальними людськими потребами в процесі формування особистості. **Його принципова теза полягає у тому, що структура характеру (типи особистості) пов'язана з певними соціальними структурами.** Дотримуючись гуманістичних традицій, він також стверджував, що в результаті радикальних соціальних та економічних змін можна створити суспільство, в умовах якого задовольнялися б і індивідуальні, і суспільні потреби.

На жаль, більшість теоретичних переконань Фромма, особливо його теорія розвитку характеру, були сформульовані настільки глобально, що вони недоступні емпіричному вивченню. Фактично, було зроблено дуже мало подібних спроб (Массову, 1981, 1988). Вивчення клінічних випадків і спостереження над іншими культурами являє собою єдине джерело підтвердження його концепції. Тим не менш, книги Фромма не втратили своєї популярності як в професійному середовищі, так і серед простих читачів у всьому світі. Незліченна безліч людей вважають його переконливі та нашоувуючи на роздуми коментарі по широкому спектру соціальних проблем співзвучними сучасності.

ТЕМА 6

ЕГО-ПСИХОЛОГІЯ Е. ЕРІКСОНА

1. Его-психологія як результат розвитку психоаналізу.
2. Епігенетичний принцип.
3. Психосоціальні стадії розвитку особистості.

Ерік Еріксон – відомий психолог, чудовий письменник, блискучий теоретик, один із найвпливовіших вчених постфрейдизму.

Народився Ерік Еріксон 15 червня 1902 року в німецькому Франкфурті-на-Майні. Після одруження з канадською художницею та танцівницею Джоан Серсон Ерік у 1933 р. емігрував до США, прийняв християнство та американське громадянство.

До 18 років Еріксон здобував освіту в класичній гімназії, де, варто зазначити, відмінником не був.

В 1927 році друг дитинства запросив Еріксона до Відня, щоб малювати дітей в експериментальній школі. Тоді той не цікавився психоаналізом та й не мав найменшого уявлення, що він собою являє, проте знайомство з Анною Фрейд, молодшою донькою Зигмунда Фрейда, змінило плани Еріка на майбутнє. Збори вчених, які займалися психоаналізом, у 20-ті роки не були офіційними і мали форму неформальних зборів, пікніків. Під час таких зборів Еріксон започатковував вигідні нові знайомства і поступово вивчав психоаналіз. Він зумів поєднати художника з психоаналітиком, і саме це допомогло йому стати оригінальним у кар'єрі. Еріксон почав проходити щоденні психоаналітичні сеанси з Анною в домі її батька.

Також Еріксон пройшов навчання в Асоціації вчителів Монтесорі [Педагогіка Монтесорі — система педагогічного виховання, запропонована в першій половині ХХ століття італійським педагогом, ученим і мислителем Марією Монтесорі. Полягає вона в індивідуальному підході до кожного малюка, підкреслює і розвиває потенційні здібності дитини, задовольняє індивідуальні потреби. – визначення статті]. Саме під впливом Монтесорі Еріксон зацікавився психологією дітей.

У 1936 році Еріксон отримав місце в Єльській медичній школі. Потім поїхав у свою першу антропологічну експедицію в Південну Дакоту – спостерігати за дітьми індіанського племені сіу, рівень освіти яких був на дуже низькому рівні. В індіанців Еріксон побачив синдром неврозу, душевного сум'яття, а це пояснюється відсутністю твердого ґрунту під ногами, відірваністю від свого коріння. Індіанці відчували прірву не тільки позаду себе, а й попереду. Вихід Еріксон знайшов у відновленні і підтриманні попередньої системи цінностей.

В 1939 році сім'я Еріксона переїхала в Каліфорнію і прожила в Сан-Франциско 10 років, а Ерік продовжив працювати з дітьми.

Під час подорожі на кораблі в Америку Еріксон проаналізував, чому молодь Німеччини потяглася за Гітлером. Свої роздуми Еріксон виклав у книзі «Дитинство і суспільство» в окремому розділі про Гітлера.

Загалом Еріксон першим розробив таке поняття, як психобіографія, почав оцінювати діяльність особистості через призму її життєвого шляху. Ерік ніби проклав місток між історією хвороби й історією життя. Еріксон пояснював, що його цікавила біографія «великих людей», адже всі «великі» не просто творчі, сильні й енергійні. В їх душі відбувається постійна боротьба, їх турбують тривоги, і саме такі люди наполегливо добиваються вирішення своїх проблем. Вони чітко розуміють власне призначення та несуть особливу відповідальність за певну частину людства. Наприклад, Еріксон вважав: ми повинні захоплюватися Лютером, бо він намагався підняти свої проблеми до рівня всезагальних і вирішити для всіх людей ту проблему, яку не міг вирішити для себе. А Ганді, на думку психолога, хотів свободи для людей, ним керувала любов до істини.

Також Еріксон досліджував психобіографії Максима Горького, Адольфа Гітлера, Зигмунда Фрейда, Джорджа Бернарда Шоу, Томаса Джефферсона, Вудро Вільсона та ін. Всі ці праці свідчать про його глибоку обізнаність із історією та європейською літературою.

В 1960 році Еріксон став професором у Гарварді. А через два роки він поїхав в Індію, де спілкувався з індусами, що знали особисто Махатма Ганді та по-різному ставилися до його першого мирного протесту в Індії. Особистість Ганді дуже зацікавила Еріксона, тому він і почав грандіозну роботу над книжкою про цього революціонера. Вже в 1969 році її опублікував, і праця мала неабиякий успіх – була нагороджена Національною книжковою премією США і Пулітцерівською премією.

У 1975 році Еріксон повернувся з дружиною в Сан-Франциско з Гарварда. До самої смерті в 1994 році Еріксон досліджував останню стадію в своєму поділі життєвого циклу – старість. У 1980-х Ерік зробив висновок, що роль старших людей із часом змінилася, тривалість життя збільшилася, стало більше здорових і активних людей похилого віку.

1. Его-психологія як результат розвитку психоаналізу

Теоретичні формулювання Еріксона стосуються виключно розвитку Я (его). Хоча він незмінно наполягав на тому, що його ідеї не більш, ніж подальший систематичний розвиток концепції Фрейда про психосексуальний розвиток в світлі нових відкриттів у соціальних та біологічних науках.

Еріксон рішуче відійшов від класичного психоаналізу за чотирма важливими пунктами:

1. **По-перше, в його роботі чітко видно рішучий зсув акценту від Воно до Я, що сам Фрейд лише частково визнавав в останні роки своєї діяльності.** З позиції Еріксона, скоріше саме Я становить основу поведінки та функціонування людини. Він розглядав Я як самостійну структуру особистості, основним напрямком розвитку якої є соціальна адаптація; паралельно йде розвиток Воно та інстинктів. Подібний погляд на природу людини, названий его-психологією, радикально відрізняється від раннього психодинамічного мислення тим, що его-психологія описує людей як більш раціональних та приймаючих усвідомлені рішення і таких, які свідомо вирішують життєві проблеми. У той час як Фрейд вважав, що Я бореться, намагаючись розв'язати конфлікт між інстинктивними спонуканнями та моральними обмеженнями, Еріксон доводив, що Я – це автономна система, що взаємодіє з реальністю за допомогою сприйняття, мислення, уваги та пам'яті. Приділяючи особливу увагу адаптивним функціям Я, Еріксон вважав, що людина, взаємодіючи з оточенням в процесі свого розвитку, стає все більш і більш компетентною.

2. **По-друге, Еріксон розвиває новий погляд щодо індивідуальних взаємини з батьками та культурним контекстом, в якому існує сім'я.** Якщо Фрейда цікавив вплив батьків на становлення особистості дитини, то Еріксон підкреслює історичні умови, в яких формується Я у дитини. Він ґрунтується на результатах спостережень за людьми, які належать до різних культур, щоб показати: розвиток Я неминуче та тісно пов'язане з мінливими особливостями соціальних приписів та системою цінностей.

3. **По-третє, теорія розвитку Я охоплює весь життєвий простір індивідуума (тобто від дитинства до зрілості і старості).** Фрейд, навпаки, обмежився впливом ранніх дитячих переживань та не приділяв уваги питанням розвитку за межами генітальної стадії.

4. По-четверте, у Фрейда та Еріксона різні погляди на природу та вирішення психосексуальних конфліктів. Метою Фрейда було розкриття сутності та особливостей

впливу на особистість, яка не усвідомлює психічне життя, а також пояснення того, як рання травма може привести до психопатології в зрілості. Еріксон, навпаки, бачив своє завдання в тому, щоб привернути увагу до здатності людини долати життєві труднощі психосоціального характеру. Його теорія ставить на чільне місце якості Я, тобто його гідності, що розкриваються в різні періоди розвитку. Можливо, ця остання відмінність є ключовою для розуміння концепції Еріксона про організацію та розвиток особистості. Фрейдівському фаталістичному попередженню про те, що люди приречені на соціальне згасання, якщо віддадуться своїм інстинктивним прагненням, протистоїть оптимістичне положення про те, що кожна особиста та соціальна криза являє собою свого роду виклик, що призводить індивідуума до особистісного зростання та подолання життєвих перешкод. Знання того, як людина справляється з кожною із значущих життєвих проблем або як неадекватне вирішення ранніх проблем позбавило її можливості справлятися з подальшими проблемами, становить, на думку Еріксона, єдиний ключ до розуміння її життя.

Ми розглянули основні теоретичні розбіжності між Еріксоном та Фрейдом.

Однак варто зазначити, що існують також питання, за якими вони мають одну точку зору:

1. Стадії розвитку особистості визначені, і порядок їх проходження є незмінним.
2. Еріксон також визнає біологічні та статеві основи всіх більш пізніх мотиваційних та особистісних диспозицій.
3. Приймає фрейдівську структурну модель особистості (Воно, Я, Над-Я) тощо.

Однак, незважаючи на наявність подібних положень, багато персонологів вважають, що теоретичні погляди Еріксона відрізняються від поглядів у класичному психоаналізі.

2. Епігенетичний принцип

Центральним для створеної Еріксоном теорії розвитку Я є положення про те, що людина протягом життя проходить через кілька універсальних для всього людства стадій.

Процес розгортання цих стадій регулюється відповідно до епігенетичних принципів дозрівання. Під цим Еріксон розуміє наступне:

1) в принципі, особистість розвивається поступово, перехід від однієї сходинки до іншої передбачений готовністю особистості рухатися в напрямку подальшого зростання, розширення усвідомлюваного соціального кругозору та радіусу соціальної взаємодії;

2) суспільство, в принципі, влаштовано так, що розвиток соціальних можливостей людини приймається схвально, суспільство намагається сприяти збереженню цієї тенденції, а також підтримувати як належний темп, так і правильну послідовність розвитку (Еріксон, 1963).

У книзі «Дитинство і суспільство» (1963) Еріксон розділив життя людини на вісім окремих стадій психосоціального розвитку Я (як кажуть, на «вісім вікових груп людини»). Згідно з його твердженням, ці стадії є результатом епігенетичного розгортання «плану особистості», який успадковується генетично.

Епігенетична концепція розвитку базується на наступному:

1. Уявленні про те, що кожна стадія життєвого циклу настає у визначений для неї час («критичний період»).

2. Повноцінно функціонуюча особистість формується тільки шляхом проходження у своєму розвитку послідовно всіх стадій.

3. Кожна психосоціальна стадія супроводжується кризою – поворотним моментом у житті індивідуума, який виникає як наслідок досягнення певного рівня психологічної зрілості та соціальних вимог, що пред'являються до індивідуума на цій стадії.

4. Кожна з восьми фаз життєвого циклу людини характеризується специфічною саме для даної фази («фазо-специфічною») еволюційною завдання – проблемою в соціальному розвитку, яка свого часу пред'являється індивідууму, але не обов'язково знаходить своє вирішення. Характерні для індивідуума моделі поведінки обумовлені тим, яким чином в кінці кінців вирішується кожне з цих завдань або як долається криза.

Конфлікти відіграють життєву важливу роль в теорії Еріксона, тому що зростання та розширення сфери міжособистісних відносин пов'язані зі зростаючою уразливістю функцій Я на кожній стадії. У той же час він відзначає, що криза означає «не загрозу катастрофи, а поворотний пункт, і тим самим онтогенетичне джерело як сили, так і недостатньої адаптації» (Еріксон, 1968).

Кожна психосоціальна криза, якщо розглядати її з точки зору оцінки, містить і позитивний, і негативний компоненти:

1. Якщо конфлікт вирішений задовільно (тобто на попередній стадії Я збагатилося новими позитивними якостями), то тепер Я вбирає в себе новий позитивний компонент (наприклад, базальну довіру та самостійність), і це гарантує здоровий розвиток особистості в подальшому.

2. Якщо конфлікт залишається невирішеним або отримує незадовільне вирішення, тим самим наноситься шкода Я яке розвивається, і в нього вбудовується негативний компонент (наприклад, базальна недовіра, сором та сумніви).

Хоча на шляху розвитку особистості виникають теоретично передбачувані та цілком певні конфлікти, це не означає, що на попередніх стадіях успіхи та невдачі обов'язково одні і ті ж. Якості, які Я набуває на кожній стадії, не знижують його сприйнятливості до нових внутрішніх конфліктів або мінливих умов (Еріксон, 1964а). **Завдання полягає в тому**, щоб людина адекватно вирішувала кожен кризу, і тоді у неї буде можливість підійти до наступної стадії розвитку більш адаптованої та зрілою особистістю.

3. Психосоціальні стадії розвитку особистості

Еріксон виділяє вісім стадій розвитку. Перехід від однієї стадії до іншої характеризується кризами. Криза – «як поворотний пункт», «момент вибору між прогресом та регресом, інтеграцією та затримкою». Цей вибір між двома полярними відношеннями до світу, до себе закріплюється в певних властивостях та якостях особистості.

Вісім стадій психосоціального розвитку

Стадія	Вік	Психосоціальна криза	Сильна сторона
Дитинство (орально-сенсорна)	Народження - 1 рік	Базальна довіра – базальна недовіра	Надія
Раннє дитинство (м'язово-анальна)	1 - 3 роки	Автономія – сором та сумнів	Сила волі
Вік гри (локо- моторно-генітальна)	3 - 6 років	Ініціативність – вина	Мета
Шкільний вік (латентна)	6 - 12 років	Працьовитість –	Компетентність

		неповноцінність	
Юність (підліткова)	12 - 19 років	Его-ідентичність – рольове змішання	Вірність
Рання зрілість	20 - 25 років	Інтимність – ізоляція	Любов
Середня зрілість	26 - 64 роки	Продуктивність – застій	Турбота
Пізня зрілість	65 років - смерть	Его-інтеграція – відчай	Мудрість

Оральнo-сенсорна стадія

Перша психосоціальна стадія охоплює перший рік життя. За Еріксоном, у цей період наріжним каменем формування здорової особистості є загальне почуття довіри; інші вчені називають ту ж саму характеристику «упевненістю». Це почуття визначеності лише частково усвідомлюється в період дитинства.

За Еріксоном, ступінь розвитку в дитини почуття довіри до інших людей та світу залежить від якості одержуваної нею материнської турботи. Матері формують почуття довіри у своїх дітей завдяки такому поводженню, що по своїй суті складається з чуйної турботи про індивідуальні потреби дитини та виразного відчуття того, що вона сама – та людина, якій можна довіряти, у тім розумінні слова довіра, що існує в даній культурі стосовно до даного стилю життя. Завдяки цьому в дитини закладається основа для почуття «усе добре», для появи почуття тотожності; для становлення тим, ким вона стане, відповідно до надій інших.

Таким чином, почуття довіри не залежить від кількості їжі чи від проявів батьківської ніжності, скоріше воно пов'язано зі здатністю матері передати своїй дитині почуття упізнаваності, сталості та тотожності переживань. Діти повинні довіряти не тільки зовнішньому світу, але також і світу внутрішньому, вони повинні навчитися довіряти собі й особливо повинні набути здатності до того, щоб їхні органи ефективно справлялися з біологічними спонуканнями.

Питання про те, що є причиною першої важливої психологічної кризи, глибоко проаналізоване Еріксоном. Він зв'язує цю кризу з якістю материнського догляду за дитиною – причиною кризи є ненадійність, неспроможність матері й нехтування дитиною. Це сприяє появі в дитини психосоціальної установки страху, підозрливості та побоювань за своє благополуччя. Дана установка спрямована як на світ у цілому, так і на окремих людей; вона буде виявлятися у всій своїй повноті на більш пізніх стадіях

особистісного розвитку. Еріксон також вважає, що почуття недовіри може підсилитися тоді, коли дитина перестає бути для матері головним центром уваги; коли мама повертається до тих занять, що залишила на час вагітності (скажемо, відновляє перервану кар'єру чи народжує наступну дитину).

Адекватне розв'язання кризи довіри має важливі наслідки для розвитку особистості дитини надалі. Зміцнення довіри до себе та до матері дає можливість дитині переносити стани фрустрації, що вона неминуче буде переживати протягом наступних стадій свого розвитку.

Раннє дитинство

Придбання почуття базальної довіри підготовляє ґрунт для досягнення певної автономії та самоконтролю, уникання почуттів сорому, сумніву та приниження. Цей період продовжується протягом другого і третього років життя.

До настання цієї стадії діти майже цілком залежать від людей, що піклуються про них. Однак, оскільки в них швидко розвивається нервово-м'язова система, мова та соціальна вибірковість, вони починають досліджувати своє оточення та взаємодіяти з ним більш незалежно. Особливо вони пишаються своїми тільки що виявленими локомоторними навичками й усе хочуть робити самі (наприклад, умиватися, вдягатися та їсти). Ми спостерігаємо в них величезне бажання досліджувати предмети та маніпулювати ними, а також установку стосовно батьків: «Я сам» і «Я – те, що я можу».

На думку Еріксона, задовільне розв'язання психосоціальної кризи на цій стадії залежить насамперед від готовності батьків поступово надавати дітям свободу самим здійснювати контроль над своїми діями. Коли батьки постійно надмірно опікують дитину чи залишаються глухими до її потреб, у неї з'являється або почуття сорому перед іншими, або сумніву у своїй здатності контролювати навколишній світ та володіти собою. Замість того, щоб бути упевненими в собі та ладити з оточенням, такі діти думають, що інші пильно їх розглядають, відносяться з підозрою та несхваленням; або ж вони вважають себе зовсім нещасливими. У них слабка «сила волі» – вони пасують перед тими, хто над ними головує чи їх експлуатує. У результаті формуються такі риси, як непевність у собі, приниженість і слабовілля.

Вік гри

Конфлікт між ініціативою та провинною – останній психосоціальний конфлікт у дошкільному періоді, що Еріксон називав «віком гри». Він триває від чотирьох років до того моменту, коли дитина йде до школи.

У цей час соціальний світ дитини потребує від неї активності, рішення нових задач та придбання нових навичок; похвала є нагородою за успіхи. Крім того, у дітей з'являється додаткова відповідальність за себе і за те, що складає їхній світ (іграшки, домашні тварини і, можливо, брати та сестри). Успіхи в освоєнні мови та розвиток моторики дають можливість контактувати з однолітками та більш старшими дітьми за межами будинку, що дозволяє їм брати участь у різноманітних суспільних іграх. Це вік, коли діти починають відчувати, що їх сприймають як людей і зважають на них і що життя для них має мету. **«Я – те, що я буду» – стає в дитини головним почуттям ідентичності під час періоду гри.**

Чи буде в дитини після проходження цієї стадії почуття ініціативи благополучно перевершувати почуття провини, у значній мірі залежить від того, як батьки відносяться до прояву в неї власного волевиявлення. Діти, чиї самостійні дії заохочуються, відчувають підтримку своєї ініціативи. Почуття провини в дітей викликають батьки, що не дозволяють їм діяти самостійно. Появі почуття провини також сприяють батьки, які надмірно карають дітей у відповідь на їхню потребу любити й одержувати любов від батьків протилежної статі. Ступінь ініціативності, що здобувається дитиною на цій стадії розвитку, Еріксон пов'язує з економічною системою суспільства. **Він стверджує, що потенційні здібності дитини трудитися продуктивно в майбутньому, її самодостатність у контексті даної соціально-економічної системи істотно залежать від її здатності розв'язати кризу вищеприписаної фази.**

Шкільний вік

Четвертий психосоціальний період продовжується від шести до 12 років. Передбачається, що на початку цього періоду дитина освоює культурні елементарні навички, навчаючись в школі. Цей період життя характеризується зростаючими здібностями дитини до логічного мислення та самодисципліни, а також здатністю взаємодіяти з однолітками відповідно до запропонованих правил.

У даний період у дітей розвивається працьовитість. Згідно Еріксону, це відбувається тоді, коли діти починають осягати технологію своєї культури, навчаючись в школі. Термін «працьовитість» відображає в собі основну тему даного періоду

розвитку, оскільки діти в цей час поглинені тим, що прагнуть довідатися, що з чого виходить і як воно діє. Інтерес цей підкріплюється та задовольняється оточуючими людьми та школою, де їм дають основні знання про «технологічні елементи» соціального світу. Его-ідентичність дитини тепер виражається так: «Я – те, чому я навчився».

Небезпека на цій стадії криється в можливості появи почуття неповноцінності, чи некомпетентності. Наприклад, якщо діти сумніваються у своїх здібностях чи статусі в середовищі однолітків, це може відбити в них бажання вчитися далі (у цьому періоді поступово здобуваються установки стосовно вчителів та навчання).

Стадія – юність

Юність, на яку приходиться п'ята стадія в схемі життєвого циклу Еріксона, вважається дуже важливим періодом у психосоціальному розвитку людини. Уже не дитина, але ще і не дорослий (від 12-13 до приблизно 19-20 років), підліток зіштовхується з різними соціальними вимогами та новими ролями, що і складає суть задачі, яка пред'являється людині в цьому віковому періоді.

Новий психосоціальний параметр на позитивному полюсі з'являється у виді его-ідентичності, на негативному полюсі – у виді рольового змішання. Задача, з якою зустрічаються підлітки, полягає в тому, щоб зібрати воедино всі наявні до цього часу знання про самих себе (які вони сини чи дочки, студенти, спортсмени, музиканти тощо) та інтегрувати ці численні образи себе в особисту ідентичність, яка представляє усвідомлення як минулого, так і майбутнього, що логічно впливає з нього.

У визначенні ідентичності, даному Еріксоном, можна виділити три елементи:

1. Перше: молоді люди і дівчата повинні постійно сприймати себе «внутрішньо тотожними самим собі». У цьому випадку в індивідуума повинний сформуватися образ себе, що склався в минулому та з'єднується з майбутнім.

2. Друге: інші люди теж повинні бачити «тотожність та цілісність» в індивідуумі. Це значить, що юним потрібна впевненість у тому, що вироблена ними раніш внутрішня цілісність буде прийнята іншими людьми, значимими для них.

3. Третє: молоді люди повинні досягти «зростаючої впевненості» у тому, що внутрішній та зовнішній плани цієї цілісності погоджуються між собою. Їхне

сприйняття себе повинно підтверджуватися досвідом міжособистісного спілкування за допомогою зворотного зв'язку.

Згідно Еріксону, основа для благополучної юності та досягнення інтегрованої ідентичності закладається в дитинстві. Однак за межами того, що підлітки виносять зі свого дитинства, розвиток особистої ідентичності відбувається під сильним впливом тих соціальних груп, з якими вони себе ідентифікують. Крім того, пошук ідентичності може бути більш важким процесом для певних груп людей. Наприклад, молодій жінці важче досягти ясного відчуття ідентичності в суспільстві, що розглядає жінок як людей «другого сорту». З погляду Еріксона, феміністський рух тому одержав велику підтримку, що суспільство донедавна перешкоджало зусиллям жінок досягти позитивної ідентичності. Групи соціальних меншостей теж постійно стикаються з труднощами в досягненні чіткого і погодженого почуття ідентичності.

Нездатність юних досягти особистої ідентичності приводить до того, що Еріксон назвав кризою ідентичності. Криза ідентичності, чи рольове змішання, найчастіше характеризується нездатністю вибрати кар'єру чи продовжити освіту. Багато підлітків, що страждають від специфічного для цього віку конфлікту, відчувають пронизливе почуття своєї непотрібності і безцільності. Вони відчувають свою непристосованість, деперсоналізацію, відчуженість і іноді кидаються у бік «негативної» ідентичності - протилежної тієї, що наполегливо пропонують їм батьки й однолітки.

У багатьох, а може бути і у всіх суспільствах певної частині підліткової популяції дозволені і законодавчо закріплені визначені відстрочки в прийнятті ними ролей дорослих. Для позначення цих інтервалів між підлітками і дорослими Еріксон ввів термін психосоціальний мораторій. У багатьох країнах психосоціальний мораторій має форму системи вищої освіти, що дає можливість молодим людям спробувати певну кількість різних соціальних і професійних ролей до того, як вони вирішать, що їм потрібно насправді. Є й інші приклади: багато молодих людей бродяжать, звертаються до різних релігійних систем чи пробують альтернативні форми шлюбу і родини до того, як знайдуть своє місце в суспільстві.

Рання зрілість

Шоста психосоціальна стадія позначає формальний початок дорослого життя. У цілому, це період залицяння, раннього шлюбу та початку сімейного життя. Він продовжується від пізньої юності до ранньої зрілості (від 20 до 25 років).

Протягом цього часу молоді люди зазвичай орієнтуються на одержання професії та «улаштування».

Основна проблема даної стадії – вибір між інтимністю й ізоляцією. Еріксон використовує термін «інтимність» як багатоплановий і за значенням і по широті охоплення. Насамперед, він має на увазі інтимність як те почуття, що ми відчуваємо до дружини, чоловіка, друзів, братів і сестер, батьків чи інших родичів. Однак він говорить і про власне інтимність, тобто здатність злити воедино вашу ідентичність з ідентичністю іншої людини без побоювання, що ви втрачаєте щось у собі. Саме цей аспект інтимності (тобто злиття вашої власної ідентичності з ідентичністю іншої людини) Еріксон розглядає як необхідну умову міцного шлюбу. Однак, заявляє він, справжнє почуття інтимності неможливо відчутися доти, поки не досягнута стабільна ідентичність.

Головна небезпека на цій психосоціальній стадії полягає в зайвій зануреності у себе чи в униканні міжособистісних відносин. Нездатність встановлювати спокійні та довірливі особисті відносини веде до почуття самотності, соціального вакууму й ізоляції. Занурені в себе люди можуть вступати в зовсім формальну особистісну взаємодію (роботодавець-працівник) і встановлювати поверхневі контакти. Їм також властиво займати позицію відчуженості та не зацікавленості у відносинах з товаришами по службі.

Середня зрілість

Сьома стадія приходить на середні роки життя (від 26 до 60 років); її основна проблема – вибір між продуктивністю й інертністю. Продуктивність з'являється разом із занепокоєністю людини не тільки благополуччям наступного покоління, але також і станом суспільства, у якому буде жити, працювати це майбутнє покоління.

Кожен дорослий, за твердженням Еріксона, повинний чи прийняти, чи відкинути думку про свою відповідальність за поновлення та поліпшення усього, що могло б сприяти збереженню й удосконалюванню нашої культури. Таким чином, продуктивність виступає як турбота більш старшого покоління про тих, хто прийде їм на зміну. Гарний приклад у даному випадку – почуття самореалізації в людини, зв'язане з досягненнями його нащадків. Однак продуктивність властива не тільки батькам, але і тим, хто вносить свій внесок у виховання та керівництво молодими людьми. Творчі та продуктивні елементи продуктивності персоніфіковані в усьому, що передається від покоління до

покоління (наприклад, технічні вироби, ідеї і твори мистецтва). Отже, основною темою психосоціального розвитку особистості в другій фазі зрілості є турбота про майбутнє благополуччя людства.

Ті дорослі люди, кому не вдається стати продуктивними, поступово переходять у стан зануреності у себе, при якому основним предметом турботи є особисті потреби та комфорт. Ці люди не піклуються ні про кого і ні про що, вони лише потурають своїм бажанням. З утратою продуктивності припиняється функціонування особистості як діяльного члена суспільства – життя перетворюється на задоволення власних бажань, збіднюються міжособистісні відносини. Це явище – «криза старшого віку» – загальновідомо. Воно виражається в почутті безнадійності, безглуздості життя.

Пізня зрілість

Остання психосоціальна стадія (від 60 років до смерті) завершує життя людини. Практично у всіх культурах цей період знаменує початок старості, коли приходиться пристосовуватися до того, що убуває фізична сила та погіршується здоров'я, до відокремленого способу життя та більш скромного матеріального становища, до смерті дружини чи чоловіка і близьких друзів, а також до установа відносин з людьми своєї вікової групи. У цей час фокус уваги людини зрушується від турбот про майбутнє до минулого досвіду.

По переконанню Еріксона, для цієї останньої стадії зрілості характерна не стільки нова психосоціальна криза, скільки підсумовування, інтеграція й оцінка всіх минулих стадій розвитку его. Почуття інтеграції его виникає зі здатності людини оглянути усе своє минуле життя (включаючи шлюб, дітей, онуків, кар'єру, досягнення, соціальні відносини) і смиренно, але твердо сказати собі: «Я задоволений». Невідворотність смерті більше не страшить, оскільки такі люди бачать продовження себе чи в нащадках, чи у творчих досягненнях.

На протилежному полюсі знаходяться люди, що відносяться до свого життя як до низки нереалізованих можливостей та помилок. Недолік чи відсутність інтеграції виявляється в цих людей у схованому страху смерті, відчутті постійного неуспіху та стурбованості тим, що «може статися». **Еріксон виділяє два переважаючих типи настрою в роздратованих та обурених людей похилого віку: жаль про те, що життя**

не можна прожити заново та заперечення власних недоліків та дефектів шляхом проектування їх на зовнішній світ.

ТЕМА 7

ГУМАНІСТИЧНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ А.МАСЛОУ

1. Ієрархія потреб у мотивації.
2. Дефіцитарна мотивація та мотивація росту.
3. Основні характеристики людей, що самоактуалізуються.

Абрахам Гарольд Маслоу народився 1 квітня 1908 року. Настільки дивно для американця звучить прізвище нам, напевно, слід було б вимовляти в звичній манері – Маслов. Це прізвище носив батько майбутнього психолога, виходець з південних губерній Російської імперії, який, подібно до десятків тисяч своїх єврейських одноплемінників, вражених безжальними погромами початку століття, перебрався в Новий Світ. Там він відкрив майстерню з виготовлення бочок, «став на ноги» і виписав з батьківщини свою наречену. Так що їхній первісток, який в інших обставинах міг би бути нашим співвітчизником і зватися Абрамом Григоровичем Масловим, народився вже в Брукліні, не респектабельному районі Нью-Йорка.

У віці 18 років Абрахам Маслоу поступив в Нью-Йоркський Сіті-Коледж. Батько хотів, щоб син став адвокатом, однак юридична кар'єра юнака абсолютно не приваблювала. Коли батько запитав, чому ж він все-таки має намір займатися, Абрахам відповів, що хотів би «вивчати все».

Інтерес до психології виник у нього на передостанньому курсі коледжу, і тема для курсової роботи була ним обрано суто психологічна. Це відбулося під впливом яскравих виступів батька американського біхевіоризму Джона Уотсона.

Систематичні заняття психологією Маслоу почав, вступивши в Корнелльський університет, і це ледь не погасило його зароджувався інтерес до цієї науки. Справа в тому, що перший прослуханий ним в Корнелле курс психології читав учень Вундта структураліст Едвард Титченер.

На тлі чарівною чарівності Уотсона і зростаючої популярності його біхевіористских ідей академічні міркування Титченера звучали похмури

анахронізмом. За словами Маслоу, це було щось невимовно сумне і абсолютно неживе, нічого загального не має з реальним світом, і тому я з жахом тікав звідти».

Він перевівся в університет штату Вісконсін, де активно зайнявся експериментальними дослідженнями поведінки тварин. Тут він у 1930 році отримав ступінь бакалавра, в 1931 – магістра, а в 1934 році, у віці 26 років, ступінь доктора філософії. Його науковим керівником виступав Гаррі Харлоу, який прославився своїми унікальними експериментами над дитинчатами мавп. Під його керівництвом Маслоу виконав дослідну роботу з проблем домінування і сексуальної поведінки приматів.

Перша його наукова публікація побачила світ у 1937 році і являла собою главу про крос-культурних дослідженнях у збірнику «Психологія особистості» під редакцією Росса Стагнера. У цій публікації знайшов відображення досвід, набутий Маслоу в ході дослідницької роботи в індіанській резервації. Навіть при самому уважному аналізі ніяких натяків на його наступні теоретичні побудови в цій роботі углядіти не вдається, і про неї знають лише деякі історики науки.

У другій половині тридцятих Маслоу вдалося особисто познайомитися з багатьма видатними психологами, яких історичні катаклізми змусили перебратися з Європи в Америку. З перерахування цих блискучих імен можна було б скласти досить представницьке зміст хрестоматії з історії психології ХХ століття – крім уже згаданого Адлера, це були Еріх Фромм, Карен Хорні, Курт Коффка, Курт Гольдштейн, Макс Вертгеймер.

У 1951 році він отримав запрошення у знову відкритий університет Брэдєйса під Бостоном. Маслоу прийняв запрошення і працював у цьому університеті до 1968 року, завідуючи кафедрою психології.

Слід зазначити, що спроби Маслоу гуманізувати психологію зустрічали запеклий відкидання з боку більшості колег, зберігались на якісному біхевіорістської орієнтації. Хоча студенти Маслоу мало не обожнювали, редакції провідних психологічних журналів протягом ряду років без розгляду відкидали будь-які його рукописи.

По суті справи, студенти і внесли його на руках у крісло президента Американської психологічної асоціації. Але сталося це вже в іншу епоху, в кінці 60-х – в епоху Боба Ділана і Енді Уорхолла, Тімоті Лірі і Кена Кізі. Напевно, коли кажуть, що молодь 60-х змінила обличчя Америки, в цьому є частка правди. Принаймні, для психології це справедливо.

У 50-ті і особливо в 60-і роки, в епоху радикальної переоцінки багатьох цінностей, теорія Маслоу здобула чималу популярність і визнання. Хоча навіть тоді в наукових колах продовжували лунати закиди на її адресу.

У своїх пізніх роботах «До психології буття» (1962) і «Дальні межі людської природи» (опублікована посмертно в 1971 році) Маслоу суттєво модифікував свою концепцію мотивації й особистості, фактично відмовившись від тієї багатоступінчастої піраміди потреб, яку продовжують старанно заучувати сьогоднішні студенти.

Всі людські потреби він поділив на нижчі, «дефіцітарні», продиктовані нестачею чого-небудь і тому насичується, і вищі, «буттєві», орієнтовані на розвиток і зростання, а отже – такі, які ненасичуються. (Знову мимоволі згадується фроммівське «Мати чи бути»). Втім, і ці роботи сам автор розглядав як попередні, сподіваючись, що в майбутньому вони отримають якесь підтвердження.

До здійснення своїх надій він не дожив – раптово помер від серцевого нападу 8 червня 1970 року. Правда, треба сказати, що доживи він хоч до ста років, його сподіванням не судилося збутися. Бо і сьогодні справедливо звучить вирок, винесений авторами американської «Історії сучасної психології» – подружжям Шульц: «Теорія самоактуалізації піддається лабораторним дослідженням досить слабо, а в більшості випадків і зовсім не підтверджується».

Гуманістична психологія – напрям персонології, який пропонує радикально протилежну психоаналізу і біхевіоризму трактування людської природи. Вчені, що зараховують себе до цієї течії (також розглядається як «третя сила» або «рух за здійснення можливостей людини»), заявляють, що людина від природи гарна і здатна до самовдосконалення. З погляду гуманістичної психології, сама сутність людини постійно рухає її в напрямку особистого зростання, творчості і самодостатності, якщо тільки надзвичайно сильні обставини оточення не заважають цьому. Прихильники гуманістичної психології також стверджують, що люди – найвищою мірою свідомі й розумні створення без домінуючих несвідомих потреб і конфліктів. Загалом, гуманістичні персонологи розглядають людей як активних творців власного життя, що володіють свободою обирати і розвивати стиль життя, яка обмежена тільки фізичними або соціальними впливами.

1. Ієрархія потреб у мотивації

Питання про мотивацію, можливо, є найбільш важливим у всій персонології. Маслоу (Maslow, 1968, 1987) вважав, що люди мотивовані для пошуку особистих цілей, і це робить їх життя значним і осмисленим. Дійсно, мотиваційні процеси є серцевиною гуманістичної теорії особистості. Маслоу описав людину як «істоту яка бажає», яка рідко досягає стану повного, завершеного задоволення. Повна відсутність бажань і потреб, коли (і якщо) вона існує, у кращому випадку недовговічно. Якщо одна потреба задоволена, інша спливає на поверхню і направляє увагу і зусилля людини. Коли людина задовольняє її, ще одна шумно вимагає задоволення. Життя людини характеризується тим, що люди майже завжди чогось бажають.

Маслоу припустив, що всі потреби людини вроджені, або перебувають на рівні інстинктів, і що вони організовані в ієрархічну систему пріоритету чи домінування. На рис. 1 схематично представлена ця концепція ієрархії потреб у мотивації людини.

Потреби в порядку їх черговості:

- фізіологічні потреби;
- потреби безпеки та захисту;
- потреби приналежності і любові;
- потреби самоповаги;
- потреби самоактуалізації, або потреби особистого вдосконалення.

В основі цієї схеми лежить припущення, що домінуючі потреби, розташовані внизу, повинні бути більш–менш задоволені до того, як людина може усвідомити наявність і бути мотивованим потребами, розташованими вгорі. Отже, потреби одного типу повинні бути задоволені повністю перш, ніж інша, розташована вище, потреба проявиться і стане діючою. Задоволення потреб, розташованих внизу ієрархії, уможливорює усвідомлення потреб, розташованих вище в ієрархії, і їхня участь у мотивації. Таким чином, фізіологічні потреби повинні бути в достатній мірі задоволені перш, ніж виникнуть потреби безпеки; фізіологічні потреби і потреби безпеки та захисту повинні бути задоволені до деякої міри перш, ніж виникнуть і будуть вимагати задоволення потреби приналежності і любові. За Маслоу, це послідовне розташування основних потреб в ієрархії є головним принципом, що лежить в основі організації мотивації людини. Він виходив з того, що ієрархія потреб поширюється на всіх людей і

що чим вище людина може піднятися в цій ієрархії, тим більшу індивідуальність, людські якості і психічне здоров'я вона продемонструє.

Маслоу допускав, що можуть бути винятки з цього ієрархічного розташування мотивів. Він визнавав, що якісь творчі люди можуть розвивати і виражати свій таланти, незважаючи на серйозні труднощі і соціальні проблеми. Також є люди, чії цінності й ідеали настільки сильні, що вони готові скоріше переносити голод і спрагу або навіть померти, ніж відмовитися від них.

Наприклад, громадські та політичні активісти в Південній Африці, Балтійських державах і східноєвропейських країнах продовжують свою боротьбу, незважаючи на втому, тюремне покарання, фізичні позбавлення і загрозу смерті. Голодування, організована сотнями китайських студентів на площі Тяньаньмін, – ще один приклад. Нарешті, Маслоу припускав, що деякі люди можуть створювати власну ієрархію потреб завдяки особливостям своєї біографії. Наприклад, люди можуть віддавати більший пріоритет потребам поваги, а не потребам любові і приналежності. Таких людей більше цікавить престиж і просування по службі, а не близькі стосунки чи сім'я. **В цілому, однак, чим нижче розташована потреба в ієрархії, тим вона сильніше та має вищий пріоритет.**

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

Маслоу зробив припущення, що середня людина задовольняє свої потреби приблизно в наступним чином:

85% – фізіологічні, 70% – безпека і захист, 50% – любов і приналежність, 40% – самоповага і 10% – самоактуалізація (Maslow, 1970).

До того ж потреби, які з'являються у ієрархії, виникають поступово. Люди не просто задовольняють одну потребу за іншою, але одночасно частково задовольняють і частково не задовольняють їх. Слід також зазначити, що неважливо, наскільки високо просунулася людина в ієрархії потреб: якщо потреби більш низького рівня перестануть задовольнятися, людина повернеться на даний рівень і залишиться там, поки ці потреби не будуть у достатній мірі задоволені.

Тепер давайте розглянемо категорії потреб Маслоу і з'ясуємо, що включає в себе кожна з них:

1. Фізіологічні потреби – самими основними, сильними і невідкладними з усіх людських потреб є потреби, істотні для фізичного виживання.

У цю групу включаються потреби: в їжі, воді, кисні, у фізичній активності, сні, захисті від екстремальних температур і в сенсорній стимуляції.

Ці фізіологічні потреби безпосередньо стосуються біологічного виживання людини і повинні бути задоволені на якомусь мінімальному рівні перш, ніж будь-які потреби більш високого рівня стануть актуальними. Інакше кажучи, людина, якій не вдається задовольнити ці основні потреби, досить довго не буде зацікавлена в потребах, які займають вищі рівні ієрархії.

Звичайно, соціальне і фізичне оточення в американській культурі забезпечує задоволення первинних потреб для більшості людей. Однак, якщо у людини одна з цих потреб залишається незадоволеною, вона дуже швидко стає настільки домінуючою, що всі інші потреби зникають або відходять на задній план. **Хронічно голодна людина навряд чи прагне писати музику, робити кар'єру або будувати чудовий новий світ. Така людина занадто зайнята пошуками хоч якоїсь їжі.**

Потреби підтримки життя є вирішальними для розуміння поведінки людини. Руйнівний вплив, який чинить на поведінку недолік їжі або води, описано в численних експериментах і автобіографіях. **Один із прикладів того, наскільки голод може панувати над поведінкою людини,** отриманий при вивченні чоловіків, які відмовилися від несення військової служби під час другої світової війни з релігійних чи інших міркувань. Вони погодилися брати участь в експерименті, в якому їх посадили на напівголодну дієту для вивчення впливу чинника харчової депривації на поведінку (Keys et al., 1950). Під час дослідження, у міру того як чоловіки почали втрачати у вазі, вони стали байдужими майже до всього, крім їжі. Вони постійно говорили про їжу, і поварені книги стали їх улюбленим читанням. Багато хто з чоловіків навіть втратив інтерес до своїх дівчат! Цей та багато інших зареєстрованих випадків показують, як увага зазвичай переміщається від більш високих потреб до більш низьких, якщо останні перестають задовольнятися.

2. Потреби безпеки і захисту.

Коли фізіологічні потреби в достатній мірі задоволені, для людини набувають значення інші потреби, часто звані потребами безпеки і захисту. **Сюди включені потреби:** в організації, стабільності, в законі і порядку, в передбачуваності подій і у

свободі від таких загрозливих сил, як хвороба, страх і хаос. Таким чином, ці потреби відображають зацікавленість у довготривалому виживанні.

Маслоу припустив, що прояв потреб безпеки і захисту найпростіше спостерігати у немовлят і маленьких дітей зважаючи на їх відносну беспорядність і залежність від дорослих. Немовлята, наприклад, демонструють реакцію переляку, якщо їх несподівано кинуть чи злякають гучним шумом або спалахом світла. Прояв потреби безпеки так само очевидно, коли діти хворіють. Дитина зі зламаною ногою може відчувати страхи, страждати від нічних кошмарів і проявляти потребу в захисті і втісі, не надто очевидно до нещасного випадку.

Інший показник потреби в безпеці – перевага дитини певного роду залежності, стабільного розпорядку. За Маслоу, маленькі діти найбільш ефективно функціонують в родині, де, принаймні до певної міри, встановлені чіткий режим і дисципліна. Якщо дані елементи відсутні в оточенні, дитина не відчуває себе в безпеці, вона стає тривожною, недовірливою і починає вишукувати більш стабільні життєві території. Маслоу далі зауважував, що батьки, які виховують дітей, нічим не обмежуючи і все дозволяючи, не задовольняють їх потребу в безпеці та захисті. Якщо від дитини не вимагають, щоб вона лягала спати в певний час або їла через якісь регулярні проміжки часу, це тільки викличе замішання і переляк. У цьому випадку у дитини не буде в оточенні нічого стабільного, від чого можна залежати. Маслоу розглядав батьківські сварки, випадки фізичної образи, розлуку, розлучення і смерть в родині в якості моментів, особливо шкідливих для благополуччя дитини. Ці фактори роблять її оточення нестабільним, непередбачуваним і, отже, ненадійним.

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

Маслоу припустив, що певні типи невротичних дорослих людей (особливо обсессивно–компульсивний тип) в основному мотивовані пошуком безпеки. Деякі невротичні хворі поведуться так, як якби насувалася велика катастрофа, несамовито намагаючись організувати свій світ в надійну, стабільну, чітко організовану структуру, де не могли б з'явитися нові непередбачені обставини. Потреба в безпеці хворого неврозом «часто знаходить специфічне вираження в пошуку захисника: сильнішої людини або системи, від яких він може залежати» (Maslow, 1987).

3. Потреби приналежності і любові.

Третій ряд в піраміді Маслоу становлять потреби приналежності і любові. **Ці потреби починають діяти, коли фізіологічні потреби і потреби безпеки та захисту задоволені.** На цьому рівні люди прагнуть встановлювати відносини прихильності з іншими, у своїй родині і / або в групі. Групова приналежність стає домінуючою метою для людини. Отже, людина буде гостро відчувати муки самотності, суспільного остракізму, відсутності дружби і знехтуванням, особливо коли вони викликані відсутністю друзів і коханих. **Студенти, які навчаються далеко від дому, робляться жертвами потреби приналежності, пристрасно бажаючи, щоб їх визнали і прийняли в групі однолітків.**

Потреби приналежності і любові відіграють значну роль у нашому житті:

1. Дитина пристрасно хоче жити в атмосфері любові і турботи, в якій всі її потреби задовольняються, і вона отримує багато ласки.

2. Підлітки, які прагнуть знайти любов у формі поваги і визнання своєї незалежності і самостійності, тяжіють до участі в релігійних, музичних, спортивних, академічних чи інших згуртованих групах.

3. Молоді люди відчують потребу в любові у формі статевої близькості, тобто незвичайних переживань з особою протилежної статі. Слова популярних пісень служать достатнім доказом могутнього впливу потреб приналежності і любові в цей період життя.

Маслоу визначав два види любові дорослих: дефіцитарна, або Д-любов, і буттєва, або Б-любов (Maslow, 1968).

Д-любов заснована на дефіцитарній потребі – це любов, що виходить з прагнення отримати те, чого нам не вистачає, скажімо, самоповага, секс чи оточення, з ким ми не відчуваємо себе самотніми. **Наприклад,** відносини можуть задовольняти нашу потребу

у втісі і захисті – чи буде це тривалий зв'язок, спільне життя або шлюб. Таким чином, це егоїстична любов, яка бере, а не дає.

Б-любов, навпаки, заснована на свідомості людської цінності іншого, без будь-якого бажання змінити або використовувати його. Маслоу визначав цю любов як любов «буття» іншого, незважаючи на його недосконалість. Вона не привласнена, не настирлива і в основному стосується заохочення в іншій людині її позитивного уявлення про себе, самоприйняття, почуття значимості любові – усього, що дозволяє людині рости. Більше того, Маслоу відкидав ідею Фрейда про те, що любов і прихильність є похідними від сублимованих статевих інстинктів; для **Маслоу любов** – не синонім сексу. Швидше він наполягав на тому, що зріла любов передбачає здорові, ніжні взаємини між двома людьми, засновані на взаємній повазі, замилюванні і довірі. Бути коханим і визнаним важливо для здорового почуття гідності. Коли вас не люблять, з'являється порожнеча і ворожість.

Незважаючи на убогість емпіричних даних, що стосуються потреб приналежності і любові, Маслоу наполягав на тому, що їхній вплив на поведінку потенційно руйнівне в такому мінливому і рухомому суспільстві, як Сполучені Штати. Америка стала землею кочівників (за даними перепису, приблизно одна п'ята населення змінює адреси принаймні раз на рік), стала нацією без коріння, відчуженою, байдужою до проблем будинку і спільноти, ураженої поверховістю людських відносин. Незважаючи на той факт, що люди живуть в густо населених місцях, вони часто не спілкуються. Багато ледь знають імена та обличчя людей по сусідству, не вступають з ними в розмови. Загалом, не уникнути висновку, що пошуки близьких взаємовідносин є однією з найбільш широко поширених соціальних потреб людства.

Саме Маслоу стверджував, що потреби приналежності і любові часто не задовольняються американським суспільством, в результаті чого розвиваються дезадаптація і патологія. Багато неохоче відкривають себе для близьких відносин, оскільки бояться бути відкинутими. Маслоу приходив до висновку, що є доказ істотної кореляції між щасливим дитинством і здоров'ям в зрілому житті. Такі дані, з його точки зору, підтримують тезу, що любов є основною передумовою здорового розвитку людини.

4. Потреби самоповаги.

Коли наша потреба любити інших і бути ними любимими достатньо задоволена, ступінь її впливу на поведінку зменшується, відкриваючи дорогу потребам самоповаги. **Маслоу розділив їх на два основних типи:** самоповага і повага іншими. Перший включає такі поняття, як компетентність, впевненість, досягнення, незалежність і свобода. Людині потрібно знати, що вона гідна людина, може справлятися із завданнями та вимогами, які пред'являє життя. Повага іншими включає в себе такі поняття, як престиж, визнання, репутація, статус, оцінка і прийняття. У цьому випадку людині потрібно знати, що те, що вона робить, визнається і оцінюється іншими людьми.

Задоволення потреб самоповаги породжує почуття впевненості в собі, гідність і усвідомлення того, що ви корисні й необхідні в світі. Навпаки, фрустрація цих потреб призводить до почуття неповноцінності, безглуздості, слабкості, пасивності і залежності. Це негативне самосприйняття, у свою чергу, може викликати суттєві труднощі, відчуття порожнечі і безпорадності в зіткненні з життєвими вимогами і низьку оцінку себе в порівнянні з іншими. Діти, чия потреба в повазі та визнання заперечується, особливо схильні низько оцінювати себе (Coopersmith, 1967).

Маслоу підкреслював, що здорова самоповага ґрунтується на заслуженій повазі іншими, а не на славі, соціальному становищі або лестоцтв. Отже, досить ризиковано будувати задоволення потреби в повазі враховуючи думку інших, а не на власних здібностях, досягненнях та автентичності. Якщо наша самоповага залежить від сторонньої оцінки – ми знаходимося в психологічній небезпеці. Для того, щоб бути міцним, самоповага має ґрунтуватися на нашій дійсній значимості, а не на зовнішніх факторах, що знаходяться поза нашим контролем.

Очевидно, що потреби поваги в житті виражаються дуже різноманітно. Схвалення однолітків, квінтесенція поваги для підлітка, виражається в тому, що він популярний і його запрошують на вечірки, а дорослого поважають зазвичай за те, що у нього є сім'я і діти, добре оплачувана робота і заслуги в діяльності громадських організацій. Маслоу припустив, що потреби поваги досягають максимального рівня і перестають рости в зрілості, а потім, в середні роки, їх інтенсивність зменшується (Maslow, 1987). **Тому є дві причини. По-перше,** дорослі зазвичай набувають більш реалістичну оцінку своєї дійсної значимості і цінності, тому потреби поваги більше не є провідними силами в їхньому житті. **По-друге,** більшість дорослих вже мали досвід поваги і визнання, що дозволяє їм рухатися до більш високих рівнів зростаючої мотивації. Ці положення

частково можуть пояснити заяву Маслоу, що справжня самоактуалізація зустрічається тільки після досягнення зрілого віку.

5. Потреби самоактуалізації.

І нарешті, якщо всі вищезгадані потреби в достатній мірі задоволені, на передній план виступають потреби самоактуалізації. Маслоу (Maslow, 1987) охарактеризував самоактуалізацію як бажання людини стати тим, ким вона може стати. Людина, яка досягла цього вищого рівня, домагається повного застосування своїх талантів, здібностей і можливостей своєї особистості. Коротше, самоактуалізуватися – означає стати тією людиною, якою ми можемо стати, досягти вершини своїх можливостей. Говорячи словами Маслоу, «музиканти повинні грати музику, художники повинні малювати, поети повинні складати вірші, якщо вони, врешті–решт, хочуть бути в миру з самими собою. Люди повинні бути тим, ким вони можуть бути. Вони повинні бути вірними своїй природі» (Maslow, 1987, p. 22).

Самоактуалізація не обов'язково повинна приймати форму творчих зусиль, що виражаються у створенні творів мистецтва. Батько, спортсмен, студент, викладач або робочий у верстата – всі можуть актуалізувати свій потенціал, тобто втілювати свої можливості в дійсність, виконуючи щонайкраще те, що вони роблять; специфічні форми самоактуалізації дуже різноманітні. Саме на цьому вищому рівні ієрархії потреб люди найсильніше відрізняються один від одного.

Щоб проілюструвати самоактуалізацію в дії, припустимо, що Ненсі відвідує індивідуальний курс, що входить до довготривалого плану навчання за спеціальністю «клінічна психологія». Інші теоретики, можливо, змогли б пояснити, чому вона обрала дану кар'єру. Фрейд міг би сказати, що це пов'язано з глибоко пригніченим в дитинстві цікавістю до сексу, а Адлер побачив би в цьому спробу компенсувати деяку дитячу неповноцінність. Скіннер, з іншого боку, міг би сказати, що це результат її історії навчання, а Бандура міг би віднести це до соціально–когнітивних змін. Маслоу, проте, наполягає на тому, що Ненсі, ймовірно, рухається до того, щоб стати такою людиною, якою вона дійсно хоче бути – тобто її привела до цієї кар'єри потреба самоактуалізації.

Тепер припустимо, що Ненсі закінчила численні курси з психології, пройшла необхідну 2000–годинну інтернатуру, захистила дисертацію і, нарешті, отримала ступінь доктора з клінічної психології. Потім хтось пропонує їй роботу в службі по спостереженню за вживанням наркотиків в Майамі. Робота оплачується надзвичайно

добре, дає відчутні привілеї і гарантує постійну зайнятість і багатий досвід. Вплинуть ці обставини на те, що Ненсі прийме пропозицію? Якщо вона відповість ствердно, то відступить назад в ієрархії потреб на три щаблі до другого рівня (потреби безпеки), а отже, психологічно саме там вона зараз і знаходиться. Якщо вона не прийме пропозицію, то чому? Звичайно, не тому, що робота не має суспільної цінності: Майамі, звичайно, не таке безпечне місце, в якому можна жити, маючи психологів і не маючи співробітників зі спостереження за вживанням наркотиків.

З погляду Маслоу, відповідь на це питання полягає в тому, що Ненсі повинна бути тим, чим вона може бути. При її талантах і устремліннях вона просто мала б менше шансів для самоактуалізації, якби вирішила робити кар'єру в службі спостереження за вживанням наркотиків через оплату, службову безпеку, привілеїв тощо. Замість цього вона вибирає роботу клінічного психолога, щоб розвинути свої здібності і стати людиною, якою вона дійсно хоче стати, коротше кажучи, самоактуалізуватися. Концепція самоактуалізації Маслоу хвилююча і нова, тому що вона змушує людину звертати погляд на те, чим вона може бути, і, отже, додає до життя інтерес і мету.

Чому самоактуалізація так рідкісна

Маслоу зробив припущення, що більшість людей, якщо не всі, потребують внутрішнього вдосконалення і шукають його. Його власні дослідження привели до висновку, що спонукання до здійснення наших можливостей природне і необхідне. І все ж тільки деякі – як правило, обдаровані – люди досягають її (менше, ніж 1% всього населення за оцінкою Маслоу). Почасти справи йдуть настільки неблагополучним чином тому, що багато людей просто не бачать своїх можливостей; вони навіть не підозрюють про їх існування і не розуміють користі самовдосконалення. Мабуть, вони схильні сумніватися і навіть боятися своїх здібностей, тим самим зменшуючи шанси для самоактуалізації. Це явище Маслоу називав комплексом Іони. Він характеризується страхом успіху, який заважає людині прагнути до величі і самовдосконалення.

До того ж соціальне і культурне оточення часто пригнічує тенденцію до актуалізації певними нормами по відношенню до якоїсь частини населення. Прикладом тому є культурний стереотип мужності. Такі людські якості, як співчуття, доброта, м'якість і ніжність, часто заважають чоловікам, тому що існує культурна тенденція розглядати дані характеристики як «нечоловічності». Або згадаємо про переважний вплив традиційної жіночої ролі на психосоціальний розвиток жінок (Eagly, 1987; Tavris,

Wade, 1984). Виходячи з цього, актуалізація, втілення в дійсність вищих можливостей людини в загальній масі здійсненна тільки при «хороших умовах». Або, більш точно, людям потрібно «сприятливе» суспільство, в якому вони могли б найбільш повно розкрити свої людські можливості. З цієї точки зору, жодне суспільство в людській історії не надавало оптимальної можливості для самоактуалізації всіх його членів, хоча, треба зізнатися, деякі все ж набагато краще за інших в сенсі забезпечення умов для самовдосконалення індивіда.

Остання перешкода для самоактуалізації, згадується Маслоу, – сильний негативний вплив, який чиниться потребами безпеки. Процес зростання вимагає постійної готовності ризикувати, помилятися, відмовлятися від старих звичок. Це вимагає мужності. Отже, все, що збільшує страх і тривогу людини, збільшує також і тенденцію повернення до пошуку безпеки і захисту. Очевидно і те, що більшість людей мають сильну тенденцію зберігати специфічні звички, тобто дотримуватися старого стилю поведінки. Здійснення ж нашої потреби в самоактуалізації вимагає відкритості новим ідеям і досвіду. Маслоу стверджував, що діти, виховані в безпечній, дружній, турботливій атмосфері, більш схильні до придбання здорового уявлення про процес зростання. Коротше, при здорових умовах (коли задоволенню основних потреб людини ніщо не загрожує) зростання приносить задоволення, і людина прагне стати настільки хорошою, наскільки дозволяють її здібності. І навпаки, люди, яким не вдалося розкрити свої справжні можливості – стати тим, чим вони могли б стати – реагують на депривацію своїх основних потреб. Якби велике число людей досягло самоактуалізації, то могли б змінитися потреби людства в цілому, і з'явилося б більше можливостей для задоволення потреб низьких рівнів. Очевидно, таке завдання потребують суттєвої реорганізації багатьох наших соціальних інститутів і політичних структур.

2. Дефіцитарна мотивація та мотивація росту

На додаток до своєї ієрархічної концепції мотивації Маслоу виділив дві глобальні категорії мотивів людини: дефіцитарні мотиви і мотиви росту (Maslow, 1987). Перші (також звані дефіцитарні, або Д-мотивами) містять в собі трохи більше, ніж низькорівневі потреби у мотиваційній ієрархії, особливо що стосується наших фізіологічних вимог і вимог безпеки. Єдиною метою деприваційної мотивації є

задоволення дефіцитарних станів (наприклад, голод, холод, небезпека). У цьому сенсі Д-мотиви є стійкими детермінантами поведінки.

За Маслоу, дефіцитарні мотиви задовольняють п'ятьма критеріями (Maslow, 1968, 1987):

1. Їх відсутність викликає хворобу (візьмемо як приклад голод: людина, яка не їсть, зрештою захворіє);
2. Їх присутність запобігає хворобі (людина, яка розумно їсть, не захворіє);
3. Їх відновлення виліковує хворобу (немає іншого способу вилікувати голод, крім їжі);
4. При певних складних умовах, людина надасть перевагу тому, щоб задовольнити їх (голодна людина вибере їжу, а не прихильність родини або друзів);
5. Вони неактивні або функціонально відсутні у здорової людини (здорові люди знаходяться в умовах досить благополучних, щоб їх поведінка не стримувалося постійними пошуками їжі).

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

На відміну від Д-мотивів, мотиви росту (також звані метапотреби та побутові, або **Б-мотивами**) мають віддалені цілі, пов'язані з прагненням втілити наші можливості в дійсність. Об'єктивні мотиви росту, або метапотреби (мета означає «понад» або «після») повинні збагатити і розширити життєвий досвід, збільшити напругу за допомогою нового, хвилюючого і різноманітного досвіду. Мотивація зростання передбачає не стільки відшкодування дефіцитарних станів (тобто зменшення напруги), скільки розширення кругозору (тобто збільшення напруги). Студент, який вибирає курс органічної хімії просто тому, що хоче розширити свої пізнання, більшою мірою демонструє Б-мотивацію, ніж мотивацію типу Д. Звичайно, він не зацікавиться органічною хімією, якщо помирає від голоду. **Таким чином, мотиви росту, або мотиви типу Б, набувають актуальності головним чином після того, як в достатній мірі задоволені Д-мотиви.**

Маслоу (Maslow, 1968, 1987) вказував на ряд метапотреб або побутових цінностей в описі мотивації самоактуалізації людей. Розглядаючи ці потреби зростання, слід пам'ятати, що хоча вони представлені в дуже абстрактній формі, в реальних життєвих ситуаціях вони досить конкретні і специфічні. Далі, всі метапотреби або метацінності

тісно переплетені з відкинутою потребою самоактуалізації. **Наприклад**, адвокат може шукати справедливість (чесність, порядок, законність) у своїй діяльності. Справедливість є кінцевою цінністю для нього; він зайнятий пошуками справедливості, а не престижу або влади, або багатства, просто тому, що любить переслідувати недосяжну мету. Для іншої людини домінуючою цінністю є істина; вона може досягти значних успіхів, вивчаючи, як віруси атакують біологічний захист тіла. Якщо вона знайде ліки від СНІДу, це може бути несподіваним побічним продуктом внутрішнього прагнення до досконалості, яке досягається тільки пошуками істини.

Приклади метапотреб по Маслоу:

1. Цілісність – єдність, інтеграція, тенденція до тотожності, взаємопов'язаність, простота, організація, структура, дихотомія трансцендентного, порядок.

2. Досконалість – необхідність, справедливість, точність, неминучість, доречність, правосуддя, завершеність, повинність.

3. Завершення – закінчення, фінал, затвердження, виконання, доля, рок.

4. Закон – справедливість, незаплямованість, порядок, законність, повинність.

5. Активність – процес, рухливість, спонтанність, саморегуляція, повне функціонування.

6. Багатство – диференціація, складність.

7. Простота – чесність, відкритість, сутність, абстракція, основна структура.

8. Краса – правильність, форма, жвавість, простота, багатство, цілісність, досконалість, завершеність, неповторність, благородство.

9. Доброта – правота, бажаність, повинність, справедливість, добра воля, чесність.

10. Унікальність – особливість, індивідуальність, непорівнянність, новизна.

11. Не напруженість – легкість; відсутність напруги, зусиль, складнощів; витонченість, досконалість.

12. Гра – забава, задоволення, розвага, гумор, достаток, легкість.

13. Істина, честь, реальність – відкритість, простота, багатство, повинність, чиста та не затьмарена краса, завершеність, сутність.

14. Опора на себе – самостійність, незалежність, відсутність необхідності в інших для того, щоб бути самим собою, самовизначення, вихід за межі середовища, окремість, життя за своїми власними правилами.

Далі розглянемо, які існують **метапатології** за Маслоу.

Як зазначалося раніше, метамотивація неможлива доти, поки людина адекватно не задовольнила дефіцитарні потреби низького рівня. Рідко, якщо це взагалі можливо, метапотреби дійсно стають домінуючими силами в житті людини, без того, щоб її низькорівневі потреби були задоволені, хоча б частково. Тим не менш, депривація і фрустрація метапотреб може викликати у людини психічне захворювання. Маслоу характеризував хвороби, що з'являються в результаті незадоволених метапотреб, як метапатології (Maslow, 1971). Такі стани, як апатія, відчуження, депресія і цинізм – приклади того, що Маслоу мав на увазі під вищим рівнем психічних розладів. У гуманістичній психології людина не тільки користується великою повагою, ніж у психоаналізі і біхевіоризмі, але її навіть наділяють психічними розладами вищого класу!

Приклади специфічних метапатологій, що відбуваються в результаті фрустрації метапотреб:

1. Недовіра, цинізм, скептицизм.
2. Ненависть, антипатія, відраза, розрахунок тільки на себе і для себе.
3. Вульгарність, нетерплячість, відсутність смаку, безбарвність.
4. Дезінтеграція, розпад.
5. Втрата почуття власного «Я» та індивідуальності, відчуття себе постійно мінливим і анонімним.
6. Безнадія, небажання чого–небудь домагатися.
7. Гнів, цинізм, невизнання законів, тотальний егоїзм.
8. Похмурість, депресія, відсутність інтересу до життя, параноїдна відсутність почуття гумору.
9. Перекладання відповідальності на інших.
10. Безглуздість, відчай, втрата сенсу життя.

3. Основні характеристики людей, що самоактуалізуються

Для тих, кого привабила гуманістична психологія, досягнення самоактуалізації означає ідеальний стиль життя.:

1. **Більш ефективно сприйняття реальності.** Люди, що самоактуалізуються здатні сприймати світ навколо себе, включаючи інших людей, правильно і неупереджено. Вони бачать дійсність такою, яка вона є, а не такою, як їм хотілося б її

бачити. Вони менш емоційні і більш об'єктивні в своєму сприйнятті і не дозволяють надіям і страхам вплинути на свою оцінку. Завдяки ефективному сприйняттю, люди, що самоактуалізуються можуть без зусиль виявити фальш і нечесність в інших. Маслоу виявив, що ця здатність бачити більш ефективно поширюється на багато сфер життя, включаючи мистецтво, музику, науку, політику і філософію.

Очікування, тривоги, стереотипи, помилковий оптимізм чи песимізм також роблять менший вплив на сприйняття людини, що самоактуалізується. Маслоу назвав таке неспотворене сприйняття «побутовим, або Б-пізнанням». З високо об'єктивним сприйняттям пов'язано і те, що люди, що самоактуалізуються більш толерантні до суперечності і невизначеності, ніж більшість людей. Вони не бояться проблем, які не мають однозначних правильних або помилкових рішень. Вони вітають сумніви, невизначеність та неходжені шляхи.

2. Прийняття себе, інших і природи. Люди, що самоактуалізуються можуть прийняти себе такими, якими вони є. Вони не сверхкритичні до своїх недоліків і слабкостей. Вони не обтяжені надмірним почуттям провини, сорому і тривоги – емоційними станами, які взагалі настільки властиві людям. Самоприйняття також чітко виражено на фізіологічному рівні. Люди, що самоактуалізуються приймають свою фізіологічну природу з задоволенням, відчуваючи радість життя. У них хороший апетит, сон, вони насолоджуються своїм статевим життям без непотрібних заборон. Основні біологічні процеси (наприклад, сечовипускання, вагітність, менструація, старіння) вважаються частиною людської природи і прихильно приймаються. Подібним чином вони приймають інших людей і людство в цілому. У них немає непереборної потреби повчати, інформувати або контролювати. Вони можуть переносити слабкості інших і не бояться їх сили. Вони усвідомлюють, що люди страждають, старіють і зрештою вмирають.

3. Безпосередність, простота і природність. Поведінка людей, що самоактуалізуються відзначена безпосередністю і простотою, відсутністю штучності або бажання зробити ефект. Але це не означає, що вони постійно ведуть себе врозріз з традиціями. Їхнє внутрішнє життя (думки та емоції) природне і безпосереднє. Але ця нетрадиційність не ставить за мету справити враження, вони можуть навіть придушити її, щоб не засмучувати інших, і дотримуватися певних формальностей і ритуалів. Отже, вони можуть пристосовуватися, щоб захистити себе та інших людей від болю або

несправедливості. З цієї причини, наприклад, люди, що самоактуалізуються можуть бути терпимими до прийнятої в різних освітніх установах практики навчання, яку вони вважають дурною, нудною або отупляючою. Однак, коли того вимагає ситуація, вони можуть бути непримиренними навіть під загрозою остракізму (остракізм – політичний метод боротьби проти політичних супротивників як спосіб уникнути загрози демократії з боку надміру сильних осіб, запобігання тиранії у деяких полісах Стародавній Греції, зокрема в Афінах, У сучасній українській мові це слово означає гоніння на когось, щось, різкий осуд чого–небудь.) і засудження. Коротше, вони не вагаючись відхиляють соціальні норми, коли вважають, що це необхідно.

4. Центрування на проблемі. Маслоу вважав, що всі обстежені ним особистості без винятку були прихильні якомусь завданню, обов'язку, покликанням або улюбленій роботі, яку вони вважають важливою. Тобто вони не еґо–центровані, а радше орієнтовані на проблеми, які стоять вище їх безпосередніх потреб, проблеми, які вони вважають для себе життєвою місією. У цьому сенсі вони швидше живуть, щоб працювати, а не працюють, щоб жити; робота суб'єктивно переживається ними як їх визначальна характеристика. Маслоу порівнює поглиблення людей, що самоактуалізуються роботою з любовним романом: «робота і людина, здається, призначені одне для одного ... людина та її робота підходять один одному і належать один одному як ключ і замок» (Maslow, 1971).

Людей, що самоактуалізуються також дуже цікавлять питання філософії та етики. Вони живуть і працюють у сфері найширшої компетенції, прагнучи присвятити себе надособистісній «місії» або завданню. Такий стиль життя означає, що вони не звертають увагу на тривіальне, незначне, і це дозволяє їм чітко відокремлювати важливе від неважливого в цьому світі.

5. Незалежність: потреба в самоті. Маслоу пише, що люди, які самоактуалізуються дуже потребують недоторканності внутрішнього життя і самотності. Так як вони не прагнуть встановлювати з іншими відносини залежності, то можуть насолоджуватися багатством і повнотою дружби.

На жаль, це якість незалежності не завжди розуміється або приймається іншими. У сфері соціального спілкування часто «нормальні» люди вважають їх байдужими, нетовариськими, зарозумілими і холодними, особливо в тому випадку, коли потреби любові і прихильності у цих людей неадекватно задоволені. Але у людей, що

самоактуалізуються ці дефіцитарні потреби задоволені, і тому їм не потрібні інші люди для дружби в звичайному сенсі цього слова. У результаті з'являється потреба спілкування іншого рівня – спілкування з собою. Як сказав один з випробовуваних Маслоу: «Коли я один – я з моїм кращим другом». Таке зауваження можна інтерпретувати як закінчений нарцисизм, але Маслоу просто вважає, що люди, які самоактуалізуються можуть перебувати на самоті без того, щоб відчувати себе самотніми.

Потреба в самотності і впевненість у собі виявляються також і в інших аспектах поведінки людей, що самоактуалізуються. Наприклад, вони зберігають спокій і незворушність, коли їх досягають особисті нещастя і невдачі. Маслоу пояснює це тим, що люди, які самоактуалізуються прагнуть мати власний погляд на ситуацію, а не покладатися на ті думки або почуття, які демонструють з даного приводу інші люди. Дійсно, вони самі для себе є рушійною силою, що чинить опір спробам суспільства змусити їх дотримуватися соціальних умовностей.

6. Самостійність: незалежність від культури й оточення. Виходячи з характеристик, розглянутих вище, можна припустити, що люди, які самоактуалізуються вільні у своїх діях, незалежно від фізичного і соціального оточення. Ця самостійність дозволяє їм покладатися на свої власні можливості і внутрішні джерела росту і розвитку. Наприклад, для істинно самоактуалізуючого студента коледжу не обов'язкова «правильна» академічна атмосфера студентського містечка. Він може вчитися скрізь, тому що у нього є він сам. У цьому сенсі він є «самодостатнім» організмом.

У здорових людей висока ступінь самоврядування та «свободи волі». Вони вважають себе активними, відповідальними і самодисциплінованими господарями своєї долі. Вони досить сильні, щоб не звертати уваги на думки і вплив інших, тому вони не прагнуть до почестей, високого статусу, престижу і популярності. Вони вважають таке зовнішнє задоволення менш значним, ніж саморозвиток і внутрішній ріст. Звичайно, досягнення такого стану внутрішньої незалежності визначається тим, чи отримувала людина в минулому любов і захист від інших.

7. Свіжість сприйняття. Люди, що самоактуалізуються мають здатність оцінювати по достоїнству навіть самі звичайні події в житті, при цьому відчуваючи новизну, благоговіння, задоволення і навіть екстаз. Наприклад, сота веселка так само прекрасна і величава, як і перша; прогулянка лісом ніколи не буває нудною; вид граючої

дитини піднімає настрій. На відміну від тих, хто приймає щастя як належне, люди, що самоактуалізуються цінують прихильність долі, здоров'я, друзів і політичну свободу. Вони рідко скаржаться на нудне, нецікаве життя.

Ключовим моментом відкритості для нових переживань є те, що люди, які самоактуалізуються не розділяють переживання на категорії і не женуть їх від себе. Навпаки, їх суб'єктивний досвід дуже багатий, і кожен день життя з їх звичайними справами завжди залишається для них захоплюючою і хвилюючою подією.

8. Вершинні, або містичні, переживання. Вивчаючи процес самоактуалізації, Маслоу прийшов до несподіваного відкриття: у багатьох його випробуваних було те, що він назвав вершинними переживаннями. Це моменти сильного хвилювання або високої напруги, а також моменти розслаблення, умиротворення, блаженства і спокою. Вони являють собою екстатичні стани, які переживаються у кульмінаційні моменти любові і близькості, в поривах творчості, осяяння, відкриття та злиття з природою. Такі люди можуть «включитися» без штучних стимуляторів. Їх включає вже те, що вони живі.

За Маслоу, вершинні, або містичні, переживання не мають божественної або надприродної природи, хоча за своєю суттю вони релігійні. Він виявив, що в змозі вершинного переживання люди відчують велику гармонію зі світом, втрачають відчуття свого «Я» або виходять за його межі. Вони одночасно почувають себе і сильнішими, і більш безпорадними, ніж раніше, і втрачають почуття часу і місця. За Маслоу, вершинні переживання, які дійсно змінюють людину, відбуваються, коли їх заслуговують: «Людина прийшла до інсайту після року нелегкого лікування у психоаналітика; або філософ, який протягом 15 років працював над якоюсь проблемою, нарешті побачив її рішення» (Hardeman, 1979).

9. Суспільний інтерес. Навіть коли люди, що самоактуалізуються стурбовані, засмучені, а то й розгнівані недовіками роду людського, їх, тим не менш, ріднить з ним глибоке почуття близькості. Отже, у них є щире бажання допомогти своїм «смертним» побратимам поліпшити себе. Це прагнення виражається почуттям жалю, симпатії і любові до всього людства. Часто це особливий вид братської любові, подібної відношенню старшого брата або сестри до молодших братів та сестер.

10. Глибокі міжособистісні відносини. Люди, що самоактуалізуються прагнуть до більш глибоких і тісних особистих взаємин, ніж «звичайні» люди. Найчастіше ті, з ким вони пов'язані, більш здорові і близькі до самоактуалізації, ніж середня людина.

Тобто люди, що самоактуалізуються схильні встановлювати близькі стосунки з тими, хто володіє подібним характером, талантом і здібностями («два чоботи пара»), хоча завдяки своїм соціальним інтересам вони володіють особливим почуттям емпатії до менш здорових людей. Зазвичай коло їхніх близьких друзів невеликий, оскільки дружні відносини в стилі самоактуалізації вимагають великої кількості часу і зусиль. Люди, що самоактуалізуються також відчувають особливу ніжність до дітей і легко спілкуються з ними.

11. Демократичний характер. Самоактуалізуючі особистості, по Маслоу, самі «демократичні» люди. У них немає упереджень, і тому вони поважають інших людей, незалежно від того, до якого класу, раси, релігії, статі ті належать, який їхній вік, професія та інші показники статусу. Більше того, вони з готовністю вчаться в інших, не проявляючи прагнення до переваги або авторитарних схильностей. Самоактуалізуючий музикант, наприклад, сповнений поваги до майстерного механіка, бо той володіє знаннями і навичками, яких немає у музиканта. У той же час Маслоу виявив, що самоактуалізуючі люди не вважають усіх без винятку рівними: «Ці індивіди, самі є елітою, вибирають у друзі також еліту, але це еліта характеру, здібностей і таланту, а не народження, раси, крові, імені, сім'ї, віку, молодості, слави чи влади» (Maslow, 1987).

12. Розмежування засобів і цілей. У повсякденному житті самоактуалізуючі особистості більш визначені, послідовні та тверді, ніж звичайні люди, стосовно того, що правильно і що помилково, добре чи погано. Вони дотримуються певних моральних та етичних норм, хоча дуже небагато з них релігійні в ортодоксальному сенсі цього слова. Маслоу також відзначив у обстежених самоактуалізуючих особистостей загострене почуття розмежування цілей і засобів їх досягнення. У той же час вони часто насолоджувалися власними засобами (інструментальною поведінкою, яка веде до мети), які не подобалися менш терпимим людям. Їм більше подобалося робити щось заради самого процесу (наприклад, фізичні вправи), а не тому, що це засіб для досягнення якоїсь мети (наприклад, хороший стан здоров'я).

13. Філософське почуття гумору. Іншою примітною характеристикою самоактуалізуючих людей є їх явна перевага філософського, доброзичливого гумору. Якщо звичайна людина може отримувати задоволення від жартів, що висміюють чийсь неповноцінність, принижуючих когось або непристойних, то здорову людину більше приваблює гумор, який висміює дурість людства в цілому. Гумор Авраама Лінкольна

може служити прикладом. Його жарти були не просто смішні. У них часто було щось від іносказання або притчі. Маслоу помічав, що філософський гумор зазвичай викликає посмішку, а не сміх. Через подібне ставлення до гумору самоактуалізуючі люди часто здаються досить стриманими і серйозними.

14. Креативність. Маслоу виявив, що всі без винятку самоактуалізуючі люди мають здатність до творчості. Однак творчий потенціал його випробуваних проявляв себе не так, як у видатних талантів в поезії, мистецтві, музиці або науці. Маслоу говорив скоріше про таку ж природну і спонтанну креативність, яка властива незіпсованим дітям.

Щоб бути креативним, людині, що самоактуалізується не обов'язково писати книги, складати музику або створювати живописні полотна. Говорячи про свою тещу, яку вона вважав самоактуалізуючою, Маслоу підкреслював саме цей факт. Він говорив, що хоча його теща не має таланту письменника чи актора, вона найвищою мірою творчо підходить до приготування супу. Маслоу помічав, що у першокласному супі завжди більше творчості, ніж у другосортній поезії!

15. Опір окультурення. І нарешті, самоактуалізуючі люди знаходяться в гармонії зі своєю культурою, зберігаючи в той же час певну внутрішню незалежність від неї. Їм властива самостійність і впевненість у собі, і тому їх мислення і поведінка не піддається соціальному та культурному впливу. Такий опір окультурення не означає, що самоактуалізуючі люди нетрадиційні або антисоціальні у всіх сферах людської поведінки. Наприклад, у тому, що стосується одягу, мови, їжі і манери поведінки, якщо це не викликає у них явних заперечень, вони не відрізняються від інших. Подібним чином, вони не витрачають енергії на боротьбу з існуючими звичаями і правилами. Однак вони можуть бути надзвичайно незалежними і нетрадиційними, якщо зачіпаються якісь основні їх цінності. Тому ті, хто не бажає зрозуміти і оцінити їх, іноді вважають людей, що самоактуалізуються непокірними і ексцентричними. Самоактуалізуючі люди також не вимагають від свого оточення негайного поліпшення. Знаючи про недосконалість суспільства, вони приймають той факт, що соціальні зміни можуть бути повільними і поступовими, але їх легше досягти, працюючи всередині цієї системи.

Люди, що самоактуалізуються – не ангели

Сказане вище може призвести до висновку, що самоактуалізуючі люди – вибрана група «суперзірок», що наближається до досконалості в мистецтві жити і що стоїть на недосяжній для решти людства висоті. Маслоу недвозначно спростовував подібні висновки. Будучи недосконалими за своєю людською природою, самоактуалізуючі люди так само схильні дурним, неконструктивним і марним звичкам, як і ми, смертні. Вони можуть бути вперті, дратівливі, нудні, безглузді, егоїстичні або пригнічені, і ні за яких обставин вони не захищені від необґрунтованого марнославства, надмірної гордості і пристрасті до своїх друзів, сім'ї та дітей. Спалахи темпераменту не так вже незвичайні для них. Маслоу також виявив, що його випробовувані здатні виявляти певну «хірургічну холодність» в міжособистісних конфліктах. Наприклад, одна жінка, усвідомивши, що більше не любить чоловіка, розлучилася з ним з рішучістю, не жалкуючи про це. Інші опрацювали після смерті близьких їм людей настільки легко, що здавалися безсердечними.

Далі, люди, що самоактуалізуються не вільні від почуття провини, тривоги, печалі і сумнівів в собі. Через надмірну зосередженість вони часто не переносять порожніх пліток і легкої розмови. Фактично вони можуть говорити або вести себе так, що це пригнічує, шокує або ображає інших. І нарешті, їх доброта до інших може зробити їх уразливими для марного для них спілкування (скажімо, їм загрожує небезпека загрузнути в спілкуванні з надокучливими або нещасними людьми). Незважаючи на всі ці недосконалості, самоактуалізуючі люди розглядалися Маслоу як чудові зразки психічного здоров'я. Принаймні, вони нагадують нам, що можливості психологічного зростання людства набагато вище, ніж той рівень, якого ми досягли.

ТЕМА 8

ФЕНОМЕНОЛОГІЧНА ПОЗИЦІЯ К. РОДЖЕРСА

1. Тенденція актуалізації – керуючий мотив.
2. Я-концепція та її розвиток.
3. Основні особистісні характеристики повноцінно-функціонуючої людини.

Карл Ренсон Роджерс народився у 1902 р. в Оук-парку (передмістя Чикаго), штат Іллінойс. У юнацтві Роджерс виявив цікавість до природи і посів наукову позицію

в заняттях сільським господарством, роблячи докладні записи своїх спостережень за рослинами і тваринами.

У 1919 р. він вступив до Вісконсинського університету, сімейної alma mater, і як предмет вивчення вибрав наукове землеробство. Однак на другому курсі він активно зайнявся релігійною діяльністю і відвідував студентську релігійну конференцію. Потім він вирішив готуватися до пасторської діяльності. 1922 р. з-посеред десяти американських студентів коледжу його обрали для поїздки на конференцію Всесвітньої студентської федерації в Пекіні.

Однак його погляди в результаті поїздки на Схід зазнали змін. Усе більше його увагу привертала психологія. Він почав розуміти, що його головної мети – допомагати людям, які потребують духовної підтримки, – можна досягти й поза церквою. Він також переконався, що робота психолога – цілком пристойне заняття, що може забезпечити гідне існування.

Роджерс захотів заочно пройти курс психології у Вісконсинському університеті. Цей курс ґрунтувався переважно на роботах Вільяма Джемса, які Роджерс, за його словами, вважав нуднуватими. Однак це не послабило його інтересу до психології і він закінчив своє навчання в Педагогічному коледжі Колумбійського університету.

Після закінчення університету Роджерс влаштувався на роботу клінічного психолога в Центр допомоги дітям у м. Рочестері (штат Нью-Йорк). Тут він працював 12 років. Його практична діяльність була імпровізаційною. Роджерс не входив до жодної психологічної школи.

У 1939 р., працюючи в Рочестері, К. Роджерс написав книгу «Клінічна робота з важкою дитиною». Її появу зустріли досить схвально, і авторів запропонували посаду професора в університеті Огайо. Згодом він випустив книгу «Консультування і психотерапія», у якій докладно розглянув проблеми психотерапії.

У 1945 р. Роджерс заснував на базі Чикагського університету власний консультативний центр. Працюючи в ньому, К. Роджерс мав змогу спілкуватися з багатьма людьми, які зверталися до нього по допомогу з приводу своїх проблем. На посаді директора центру Роджерс працював до 1957 р.

У 1951 р. він опублікував книгу «Терапія, сфокусована на пацієнті», у якій визначив свої принципи. Його книгу розкритикували інші терапевти, які побачили в ній загрозу для офіційних методів психотерапії.

Найпопулярніша праця Роджерса – «Становлення особистості». Незважаючи на негативне ставлення колег, книга здобула широку популярність і забезпечила автору чималі гонорари. Тут його ідеї остаточно оформлюються.

З 1963 р. діяльність Роджерса була пов'язана з Центром вивчення особистості. Карл Роджерс помер у 1987 р.

1. Тенденція актуалізації – керуючий мотив

Поряд з позитивною точкою зору на природу людини, Роджерс висунув гіпотезу про те, що вся поведінка надихається і регулюється певним об'єднуючим мотивом, який він називав тенденцією до актуалізації. Він являє собою «властиву організму тенденцію розвивати всі свої здібності, щоб зберігати і розкривати особистість». Таким чином, найважливіший мотив життя людини – це актуалізувати, тобто зберігати і розкривати себе, максимально виявляти кращі якості своєї особистості, закладені в ній від природи. Ця фундаментальна тенденція є єдиним мотиваційним конструктом, на думку Роджерса. Дійсно, Роджерс відчував, що нічого не можна пояснити, постулюючи специфічні мотиви, такі як голод, статевий потяг, безпека, і використовуючи ці гіпотетичні мотиви для пояснення причин поведінки (Rogers, 1980). Візьмемо як приклад голод. Традиційно психологія розглядала його як окремий потяг, або мотив. У системі поглядів Роджерса голод є тільки одним із специфічних виразів пануючого мотиву, лежачого в основі нашого існування, а саме – він необхідний, щоб «зберегти» людину. Якщо ви в це не вірите, припиніть їсти. Менше ніж через тиждень ви в це повірите або помрете. Або розглянемо статевий потяг як мотив. Це зрозуміло і без пояснень. Або потреба досягнення – бажання відзначитися, виконати важку задачу. З погляду Роджерса, дану потребу можна трактувати як один з виразів тенденції до актуалізації. Прагнення людини до досягнень є способом втілення своїх внутрішніх можливостей.

Роджерс вважав, що за відсутності значних зовнішніх обмежень або антагоністичних впливів тенденція до актуалізації природно буде виражатися за допомогою різноманітних форм поведінки. Далі деякі суттєві ознаки визначають тенденцію до актуалізації як «одне центральне джерело енергії в організмі людини» (Rogers, 1980). По-перше, вона бере початок у фізіологічних процесах організму (тобто це біологічний факт, а не психологічна тенденція). На рівні організму тенденція до актуалізації виражається не тільки в збереженні організму із задоволенням

дефіцитарних потреб (повітря, їжа, вода), вона також розвиває організм, забезпечуючи еволюцію і диференціацію органів і функцій тіла, його ріст і постійне оновлення. А мотиваційна сила, з якою тенденція до актуалізації діє на психічні процеси, що відносяться до Я, має ще більше значення. Тенденція до актуалізації є активним процесом, який відповідає за те, що організм завжди прагне до якоїсь мети, будь то починання, дослідження, зміни в оточенні, гра чи творчість. Вона веде людину до самостійності і самодостатності.

Тенденція до актуалізації не просто націлена на зниження напруги (збереження життєвих процесів і пошуку комфорту і спокою). Вона також передбачає підвищення напруги. Замість того, щоб вважати кінцевою метою будь-якої поведінки зменшення напруги, Роджерс вважав, що поведінка мотивована потребою людини розвиватися і поліпшуватися. Людиною керує процес зростання, в ході якого здійснюється її особистісний потенціал. До того ж Роджерс стверджував, що ця конструктивна біологічна тенденція є загальною для всіх форм життя – вона властива не тільки людям, навіть не тільки тваринам, а всьому живому. Це сутність життя!

Роджерс не вважав потрібним давати конкретні приклади прояву тенденції до актуалізації в поведінці, але її можна охарактеризувати в термінах бажання досягти або завершити щось, що зробить життя людини більш різноманітним і задовільним (наприклад, прагнення отримати хорошу оцінку, домогтися підвищення по службі, бути незалежним, допомагати людям, хворим на СНІД). Інші численні приклади також ілюструють дію принципу актуалізації Роджерса. **Наприклад**, маленька дитина, яка вчиться ходити, вражає своєю завзятістю – вона дійсно «зациклилася» на цьому і актуалізується. Вона падає назад або вперед, ударяється головою і розквашує ніс. Але врешті-решт вона іде. **Також і гравець** в теніс прагне поліпшити свій удар справа і зліва, гравець у гольф – приціл і удари по м'ячу, професор коледжу – свої статті, а підліток – свої уявлення про себе. Рух до саморозвитку часто супроводжується боротьбою і стражданнями, але спонукальний мотив настільки непереборний, що людина наполегливо продовжує свої спроби, незважаючи на біль і невдачі, які, ймовірно, відчуває. **Коротше, Роджерс припустив, що фактично вся поведінка людини спрямована на підвищення її компетентності або на її актуалізацію.**

Для Роджерса весь життєвий досвід оцінюється з позиції того, наскільки добре він служить тенденції до актуалізації. Ця установка відображається в іншому

терміні, який він використовував у зв'язку з цією тенденцією: організмичний оцінний процес. Це словосполучення відображає ідею про те, що люди шукають і оцінюють позитивно переживання, які вони сприймають сприяючим їх особистості чи розвиваючи її. Люди відчують почуття задоволення від таких позитивних переживань. І навпаки, вони уникають і оцінюють негативно ті переживання, які сприймають як суперечні або перешкоджають їх актуалізації. Організмичний оцінний процес дозволяє людям оцінити переживання з точки зору того, наскільки вони сприяють тенденції до актуалізації або перешкоджають їй. І цілком природно, вони звертатимуться до переживань актуалізації і уникають переживань, які сприймають інакше. Роджерс припустив, що навіть маленькі діти, якщо є для цього можливість, будуть діяти відповідно до організмичних оцінних процесів: «**Найпростіший приклад** – це дитина, яка цінує їжу, поки голодна, і відчуває до неї огиду, коли насичується; в якійсь момент вона оцінює стимуляцію, а незабаром оцінює лише решту; вона задовольняється дією, яка в кінцевому підсумку максимально інтенсифікує її розвиток» (Rogers, 1959).

Найбільш необхідним аспектом тенденцій до актуалізації, з точки зору особистості, є прагнення людини до самоактуалізації. **У контексті теорії Роджерса тенденція до самоактуалізації – це процес здійснення людиною протягом усього життя своїх можливостей з метою стати повноцінно функціонуючою особистістю.** Намагаючись досягти цього, людина проживає життя, наповнене сенсом, пошуками і хвилюваннями. До того ж самоактуалізуюча людина живе екзистенційно, невимушено насолоджуючись кожним моментом життя і повністю беручи участь в ньому. По Роджерсу, не потрібно якихось особливих мотиваційних конструктів (тобто специфічних потягів), щоб зрозуміти, чому людина активна; кожна людина початково мотивована просто тим, що живе. Мотиви і потяги не пояснюють цілеспрямованої діяльності організму. Людство в основі своїй є активним і самоактуалізуючим в силу своєї власної природи.

Потрібно підкреслити, що самоактуалізація як така не є кінцевим станом досконалості. Роджерс вважав, що жодна людина не стає самоактуалізованою настільки, щоб відкинути всі мотиви. У неї завжди залишаються таланти для розвитку, навички для вдосконалення, більш дієві і приємні способи для задоволення біологічних потреб. Однак можна говорити про людей, які досягли більшої самоактуалізації, ніж інші; вони

далі від інших просунулися до такого функціонування, яке можна назвати більш повноцінним, творчим і самостійним.

2. Я-концепція та її розвиток

На відміну від таких теоретиків, як Фрейд, Адлер і Еріксон, Роджерс не створював спеціальну схему критичних стадій, через які проходять люди в процесі формування Я-концепції. Він зосереджувався на тому, як оцінка індивідуума іншими людьми, особливо в період дитинства і раннього дитинства, сприяє розвитку позитивного чи негативного образу себе.

Немовля не усвідомлює себе як окрему істоту, тому воно не робить відмінностей між тим, що є «мое» і що – «не мое». Отже для новонародженого Я є фікцією (не існує); присутнє тільки цілісне, всеохопне і недиференційоване феноменальне поле. Тим не менш, внаслідок загальної тенденції до диференціації, яка є частиною процесу актуалізації, дитина поступово починає відрізняти себе від решти світу. Цей процес диференціації феноменального поля в таке, яке визнається і відчувається як окремий об'єкт, пояснює виникнення Я-концепції людини в теорії Роджерса.

Роджерс висунув теорію, що коли Я тільки формується, воно регулюється виключно організмичним оцінним процесом. Інакше кажучи, немовля чи дитина оцінює кожне нове переживання з позиції того, сприяє воно чи перешкоджає його вродженій тенденції до актуалізації. **Наприклад,** голод, спрага, холод, біль і несподіваний гучний шум оцінюються негативно, оскільки заважають підтримці біологічної цілісності. Їжа, вода, безпека і любов оцінюються позитивно, так як вони сприяють росту і розвитку організму. У певному сенсі організмичний оцінний процес є контролюючою системою, яка сприяє правильному задоволенню потреб немовляти. Немовля оцінює свої переживання у відповідності з тим, подобаються вони йому чи не подобаються, доставляють йому задоволення чи ні тощо. Таке оцінювання виникає з його спонтанної реакції на безпосередні переживання, будь то сенсорні, вісцеральні або емоційні стимули.

Структура Я згодом формується через взаємодію з оточенням, зокрема, зі значимими іншими (наприклад, батьки, брати і сестри, інші родичі). Інакше кажучи, у міру того, як дитина стає соціально сприйнятливою і розвиваються її когнітивні та

перцептивні здібності, її Я-концепція все більше диференціюється і ускладнюється. Отже, в значній мірі зміст Я-концепції є продуктом процесу соціалізації.

І звідси впливають умови, важливі для розвитку Я-концепції:

1. Потреба в позитивній увазі. По Роджерсу, для будь-якої людини важливо, щоб її любили і приймали інші. Ця потреба в позитивній увазі, яка, на думку Роджерса, універсальна, розвивається як усвідомлення виникнення «себе», вона всепроникаюча і стійка. Вперше вона проявляється як потреба немовляти в любові і турботі, а згодом вона виражає себе в задоволенні людини, коли її схвалюють інші, і фрустрації, коли нею незадоволені. Роджерс вказував, що позитивна увага є здобутою, або вродженою, але, хоча він вважав за краще перше пояснення (тобто вважав, що це вторинний, набутий мотив), він не вважав походження цього мотиву істотним для своєї теорії. Цікавим аспектом позитивної уваги є її подвійна природа – якщо людина вважає, що вона задовольняє потребу позитивної уваги у інших людей, то вона неодмінно відчуває задоволення своєї власної потреби.

З погляду Роджерса, дитина зробить майже все, навіть пожертвує організмичним оцінним процесом, щоб задовольнити потребу позитивної уваги. **Наприклад**, якщо батько наполягає, щоб дитина поведилася як «хороший хлопчик», а то її не будуть любити, вона буде оцінювати переживання з позиції батьківського образу «гарної поведінки», а не в термінах своєї власної організмичної реакції. Замість того, щоб дізнатися, що відчуєш, якщо скажеш «бридке» слово, покладеш жабу в ліжко сестри або вкрадеш іграшку у приятеля, дитина відразу визначає подібну поведінку як «погане» і відмовляється від неї. Таким чином, поведінка дитини керується не ймовірністю того, що її переживання збережуть або інтенсифікують її Я-концепцію, а ймовірністю отримати позитивну увагу від значущих для нього людей. Роджерс вважає цей стан невідповідності «Я» і пережитого досвіду найбільш серйозною перешкодою в розвитку психологічної зрілості.

Роджерс також припустив, що людям необхідно позитивно розглядати себе. Потреба в позитивній увазі до себе – це набута потреба, яка з'являється при порівнянні своїх переживань з задоволенням або незадоволенням потреби до позитивної уваги. Інакше кажучи, позитивна увага до себе співвідноситься з задоволенням при схваленні і незадоволенням при несхваленні себе. Неначе структура Я стала для самого себе «значущим соціальним іншим». Розвиток позитивної уваги до себе гарантує, що людина

буде прагнути діяти так, щоб і інші, і вона сама схвально відгукувалися про її вчинки. Отже, людина навряд чи поведеться не відповідно до Я–концепції, оскільки це не буде задовольняти потребу в позитивній увазі до себе.

2. Умови цінності. Враховуючи той факт, що у дітей є непереборна потреба в позитивній увазі, не дивно, що вони дуже вразливі і схильні до впливу значущих для них людей. Говорячи точніше, для процесу соціалізації типово, що діти вчаться тому, що якісь речі можна робити, а якісь ні. Найчастіше батьки позитивно ставляться до бажаної поведінки дитини. Тобто якщо діти поводяться бажаним чином, у них з'являється досвід позитивної уваги, в іншому випадку він відсутній. Таким чином створюється те, що Роджерс назвав обумовленою позитивною увагою, або умови цінності, які уточнюють обставини, за яких діти будуть переживати позитивну увагу. **Умови можуть бути дуже різноманітними в різних ситуаціях, але основний принцип зберігається: «Я буду любити, поважати і приймати тебе тільки в тому випадку, якщо ти будеш таким, яким я хочу тебе бачити».** Обумовлена позитивна увага означає, що діти отримують похвалу, увагу, схвалення та інші форми заохочень за поведінку, яку від них очікують значимі інші, особливо батьки. Фактично з роками набуваючи досвіду, діти запам'ятовують, що якщо їх дії схвалюються батьками, то їх будуть хвалити і любити. І навпаки, якщо вони діятимуть неправильно або неприйнятно з погляду батьків, то їх не будуть цінувати і любити.

Приклад обумовленої позитивної уваги: батько каже синові, що якщо він закінчить півріччя на одні п'ятірки, то не тільки отримає більше грошей на кишенькові витрати, але також буде звільнений від обов'язку мити автомобіль і підстригати траву. Обумовлена позитивна увага також простежується в багатьох інших видах людських взаємин, коли кого–небудь позбавляють схвалення і підтримки або дають їх. Вчителі середньої школи часто нагороджують учня, який був найбільш уважним або працездатним в класі, золотою зіркою (прикріплюючи її до класної дошки оголошень, щоб всі бачили). Президент коледжу просуває або не просуває по службі співробітників факультету, ґрунтуючись на якості їх викладацької або наукової діяльності. У кожному прикладі те, як людина оцінює свою цінність (самоповага), залежить від виконання вимог, що пред'являються їй іншими. **Таке обумовлення позитивної уваги з боку інших людей призводить до того, що людина в одних відносинах відчуває свою цінність, а в інших – ні.**

Роджерс стверджував, що умова цінності по відношенню до дитини заподіює шкоди її становленню як повністю функціонуючої людини з тієї причини, що дитина намагається відповідати стандартам інших, а не визначити для себе, ким вона хоче бути, і добиватися цього. У таких умовах дитина починає оцінювати себе як особистість (що є цінним, а що не представляє цінності для неї) тільки з погляду цінності тих дій, думок і почуттів, які отримують схвалення і підтримку. Дитина відчуває, що в якомусь відношенні її цінують, а в якомусь ні. Цей процес призводить до Я-концепції, яка знаходиться в повній невідповідності з організмичним досвідом і, отже, не служить міцною основою для розвитку здорової особистості.

По Роджерсу, умови цінності діють подібно сліпому на коні, відсікаючи частину доступного досвіду. Люди з умовами цінності повинні обмежувати свою поведінку і спотворювати реальність, тому що навіть просто усвідомлені думки про заборонену поведінку можуть бути настільки ж загрозливими, як і їх прояв. В результаті цього захисту такі люди не можуть взаємодіяти повно і відкрито з оточенням. **Наприклад**, дитині, яка на організмичному рівні боїться пірнути з вишки, однолітки можуть сказати: «Не будь» дівчиськом «. Иди і стрибни». Тоді дитина може приховати страх, щоб отримати похвалу від однолітків.

3. Безумовна позитивна увага. Хоча очевидно, що ніхто не може повністю бути вільним від умов цінності, Роджерс вважав, що можна дати чи отримати позитивну увагу незалежно від цінності конкретної поведінки людини. Це означає, що людину приймають і поважають за те, якою вона є, без будь-яких «якщо», «і» або «але». Таку безумовну позитивну увагу можна спостерігати, коли мати віддає свою увагу і любов синові не тому, що він виконав якусь особливу умову або виправдав якісь очікування, а просто тому, що це її дитина. Неважливо, наскільки негожими або нестерпними можуть бути поведінка і почуття її дитини, вона все ж хвалить її і вважає гідним любові.

По Роджерсу, єдиний спосіб не втручатися в тенденцію до актуалізації дитини – це дати їй безумовну позитивну увагу. Це означає, що дитину люблять і приймають без критики і застережень. Роджерс стверджував, що якщо дитина буде відчувати тільки безумовну позитивну увагу, то:

«тоді не будуть розвиватися умови цінності, увага до себе буде безумовною, потреби в позитивній увазі й увазі до себе будуть психологічно встановлюватися і повноцінно функціонувати» (Rogers, 1959).

З погляду Роджерса, у поведінці дитини немає нічого такого, що дало б батькові привід сказати: «Якщо ти робиш так чи відчуваєш так, то я більше не поважаю і не люблю тебе». Зізнаємося, що звичайному батькові дуже важко дотримуватися цього принципу, якщо трьох річна дитина б'є ногами новий кольоровий телевізор. Однак – і це важливо зрозуміти – безумовна позитивна увага не означає буквально, що значимі інші повинні прощати або схвалювати все, що дитина робить або говорить. Зрозуміло, дитині не слід дозволяти робити все, що їй заманеться, чи не привчаючи її до дисципліни і не караючи. Якби це було би так, небагато дітей пережили б дитинство, оскільки вони були б не захищені від реальних небезпек. Насправді це означає створення сімейного оточення, в якому дитину хвалять і визнають саме за те, ким вона є – зростаючим індивідом, який інколи може бути нестерпним, але, тим не менш, коханим. **Батьки можуть висловити дитині своє несхвалення за певні вчинки – наприклад, розкидання їжі по обідньому столу, побиття молодшої сестри чи брата, забруднення фарбою щойно відремонтованої стінки, смикання собаки за хвіст, – одночасно приймаючи факт того, що вона хоче поступати саме таким чином. Інакше кажучи, Роджерс вважав, що найкращою батьківською стратегією щодо дитини, яка веде себе небажаним чином, буде сказати їй: «Ми дуже тебе любимо, але те, що ти робиш, засмучує нас, і тому краще б ти цього не робив». Дитину завжди слід любити і поважати, але не слід терпіти її погану поведінку.**

Можна бачити, що акцент Роджерса на безумовній позитивній увазі як на ідеальному підході до виховання дитини не має на увазі відсутність дисципліни, соціальних обмежень або інших форм контролю поведінки. Подібний підхід означає створення атмосфери, в якій дитину цінують і люблять просто за те, що вона є. Коли діти сприймають себе так, що ніяке самопереживання не є більш-менш вартим позитивної уваги, вони переживають безумовну позитивну увагу до себе. Це, у свою чергу, дозволяє їм розвивати свої власні цінності і задоволення відповідно до їх реальних переживань, незалежно від «схвалення» інших. Хоча вони усвідомлюють існування певних очікувань щодо того, що їм «слід» робити, вони будуть довіряти собі і своїм судженням, а не піддаватися вимогам, які існують поза їх самих. **Кажучи коротко, Роджерс вважав, що виховання дітей з безумовною позитивною увагою забезпечує основу для їх становлення як повноцінно функціонуючих дорослих.**

Безумовна позитивна увага до себе розкриває природну тенденцію до самоактуалізації, присутню в кожній людині.

4. Переживання загрози і процес захисту.

Роджерс стверджував, що здебільшого поведінка людини узгоджується з її Я–концепцією. Іншими словами, людина прагне зберегти стан узгодженості самосприйняття і переживання. Звідси випливає логічний висновок, що переживання, що перебувають відповідно до Я–концепцією людини і її умовами цінності, можуть зізнаватися і точно сприйматися. І навпаки, переживання, що перебувають у конфлікті з Я і його умовами цінності, утворюють загрозу Я–концепції; вони не допускаються до усвідомлення й точного сприйняття. Слід зазначити, що людська концепція себе є критерієм, за яким переживання порівнюються і або символізуються в усвідомленні, або символізація заперечується.

Припустимо, батьки переконали молоду людину в тому, що вступати в статеві стосунки до шлюбу – гріх. Однак відвідуючи коледж, вона виявила установки і цінності, які схвалюють близькі стосунки, особливо якщо між людьми існує справжня любов. Вона залишається вірною прищепленим їй цінностям, але майже готова одружитися на жінці, для якої близькість не є моральною дилемою за умови, що вона і молода людина відчувають глибоку прихильність один до одного. Вона поступається, але на емоційному рівні ці переживання для неї вельми болісні. По Роджерсу, цей досвід є прямим насильством над її образом себе – вона вважає, що подібна поведінка для неї аморально і абсолютно не узгоджується з тим, яким вона є в дійсності. Отже, статеві стосунки за таких обставин представляють для неї загрозу. Вони просто не вписуються в її Я–концепцію.

У теорії Роджерса загроза існує, коли люди усвідомлюють невідповідність між Я–концепцією (і пов'язаними з нею умовами цінності) і якимось аспектом існуючого переживання. Переживання, що не відповідають Я–концепції, сприймаються як загрозові; вони не допускаються до усвідомлення, оскільки в іншому випадку особистість індивіда буде єдиним цілим. Так, якщо людина вважає себе чесною, але зробить якийсь нечесний вчинок, вона буде відчувати загрозу. У попередньому прикладі молодий чоловік, який вважає, що не слід вступати в близькі стосунки до шлюбу, але все ж зробив це, також знаходиться в стані загрози. Реакцією людини на стан невідповідності Я–концепції зазвичай буває напруга, замішання і почуття провини.

Невідповідність між Я і переживанням не завжди сприймається на свідомому рівні. Роджерс постулює, що вельми вірогідна ситуація, коли людина відчуває загрозу, і не усвідомлюючи цього. Коли існує невідповідність між Я-концепцією і переживанням, і людина не усвідомлює цього, вона потенційно вразлива до тривоги і особистісних розладів. Тривога, таким чином, є емоційною реакцією на загрозу, яка сигналізує, що організована структура Я відчуває небезпеку дезорганізації, якщо невідповідність між нею і загрозливим переживанням досягне усвідомлення. Тривожна людина – це людина, яка смутно усвідомлює, що визнання чи символізація певних переживань призведе до радикальної зміни її теперішнього образу себе. Таким чином, усвідомлення глибокого почуття агресії і ворожості зажадає значної реорганізації Я-концепції людини, яка вважає себе люблячою і м'якою. Ця людина буде відчувати тривогу всякий раз, коли відчує і усвідомлює свої гнів і ворожість.

По Роджерсу, якщо людині довгий час ніщо не загрожує, вона відкрита для переживань і їй не потрібно захищатися. Однак, коли вона усвідомлює або відчуває на підсвідомому рівні, що переживання не узгоджується з Я-концепцією, виникає загроза, за якою, у свою чергу, слідує захисна реакція. Роджерс визначив захист як поведінкову реакцію організму на загрозу, головна мета якої – зберегти цілісність структури Я: «Ця мета досягається усвідомленим спотворенням переживання у свідомості, щоб зменшити невідповідність між переживанням і структурою Я, або запереченням будь-якого переживання, і, таким чином, будь-якої загрози для Я» (Rogers, 1959, р. 204–205). Інакше кажучи, захист підсилює самоповагу людини і захищає її від небезпеки загрозливих переживань, що насувається.

5. Механізми захисту. Роджерс запропонував тільки два механізми захисту, які використовуються для зведення до мінімуму усвідомлення невідповідності усередині Я або між Я і переживанням: **спотворення сприйняття і заперечення**. Слід зазначити, що загрозливе переживання, по Роджерсу, не допускається до символізації у свідомості не тому, що воно «грішно» або суперечить моральним нормам, як думав Фрейд. Його символізація у свідомості заперечується, тому що воно несумісне зі структурою Я. Отже, захисна поведінка зберігає існуючу структуру Я і не дозволяє людині втратити самоповагу.

Спотворення сприйняття має місце, коли невідповідне переживання допускається в свідомість, але тільки у формі, яка робить його сумісним з якимось аспектом образу

себе людини. **Припустимо**, студент коледжу вважає себе здатною людиною, але раптом отримує, абсолютно заслужено, двійку на іспиті. Він може зберегти свою Я-концепцію, спотворивши символізуючу концептуалізацію цієї невдачі поясненням: «Професор несправедливо ставить оцінки» або «Мені не пощастило». Роджерс іноді пояснює таке вибіркоче сприйняття, або спотворення, як раціоналізацію. У цьому прикладі переживання сприймається свідомістю, але його істинний сенс залишається незрозумілим. У разі заперечення, менш часто зустрічаємої захисної реакції, людина зберігає цілісність структури свого Я, повністю йдучи від усвідомлення загрозливих переживань. Фактично заперечення зустрічається щоразу, коли людина відмовляється зізнатися собі, що переживання в принципі мало місце. Прикладом, знайомим багатьом за курсовими іспитами, є студент, який неодноразово «завалював» проміжні іспити, але з'являється вранці перед заключним іспитом і просить, щоб йому зарахували курс. Студент заперечує очевидність того, що чисто математично не можна зарахувати йому курс, так як це не поєднується з його Я-концепцією. Ясно, що якщо заперечення доведено до крайності, можуть мати місце психологічні наслідки важчі, ніж незданий іспит. Роджерс вказував, що заперечення може призвести до параної, марення і до безлічі інших психічних розладів.

6. Психічні розлади та психопатологія.

До цих пір в нашому висвітленні теорії особистості Роджерса ми описували поняття, що застосовуються в більшій чи меншій мірі до кожного. Навіть сама психічно здорова людина іноді стикається з переживанням, яке загрожує її Я-концепції, і буває змушена оманливо витлумачити чи заперечувати переживання. Аналогічно, більшість людей володіють адекватним захистом, що дозволяє справлятися з помірним рівнем тривоги і чинити так, щоб звести її до мінімуму. Однак, коли переживання абсолютно не узгоджуються зі структурою Я, або коли незгоди переживання часто зустрічаються, людина відчуває сильну тривогу, яка може серйозно порушити повсякденний порядок. **Людей в такому стані зазвичай називають «невротиками» (хоча сам Роджерс унікав використовувати подібні діагностичні ярлики).** У подібних випадках рівень внутрішнього дискомфорту людини такий, що він, ймовірно, потребує допомоги психотерапевта. Тим не менш, захист невротика все ж частково може запобігти символізацію загрозливих переживань у свідомості. В результаті структура Я невротика

залишається майже неушкодженою, проте така людина не може свідомо оцінити нестійкість свого стану; вона дуже вразлив в психологічному сенсі.

По Роджерсу, якщо між Я і поточними переживаннями існує значна невідповідність, то захист Я може стати неефективним. У такому «беззахисному» стані невідповідні переживання точно символізуються у свідомості, і Я–концепція людини руйнується. Таким чином, особистісні розлади і психопатологія з'являються, коли Я не може захистити себе від натиску загрозливих переживань. Людей з такими розладами зазвичай називають «психотиками». Їх поведінка для об'єктивного спостерігача здається дивною, нелогічною або «божевільною».

Роджерс припустив, що особистісні розлади можуть виявлятися або несподівано, або поступово протягом великого періоду часу. У кожному разі, як тільки з'являється серйозна невідповідність між Я і переживанням, захист людини перестає працювати адекватно, і раніше цілісна структура Я руйнується. Коли це відбувається, людина стає вкрай уразливою для тривоги і загрози і поводить незрозуміло не тільки для інших, але і для самого себе. Фактично Роджерс вважав розлади поведінки результатом невідповідності між Я і переживанням.

3. Основні особистісні характеристики повноцінно-функціонуючої людини

Як і більшість персоністів, орієнтованих на терапію, Роджерс (Rogers, 1980) висловлював певні ідеї про конкретні особистісні характеристики, які визначають «хороше життя». Такі уявлення були здебільшого засновані на досвіді його роботи з людьми, які вирішували життєві проблеми відповідно до організмичних оцінних процесів, а не з умовами цінності.

Роджерс починає розглядати хороше життя з оцінки того, чим воно не є. А саме, гарне життя – це не фіксований стан буття (тобто не стан чесноти, задоволеності, щастя) і не стан, в якому людина відчуває себе адаптованою, досконалою або актуалізованою. Використовуючи психологічну термінологію, це і не стан зменшення напруги або гомеостазу. Хороше життя – це не кінцевий пункт, а напрямок, в якому людина рухається, слідуючи своїй істинній природі.

«Повноцінно функціонуючий» – це термін, використовуваний Роджерсом, для позначення людей, які використовують свої здібності і таланти, здійснюють свої можливості і рухаються до повного пізнання себе і сфери своїх переживань. **Роджерс**

встановив п'ять основних особистісних характеристик, загальних для повноцінно функціонуючих людей (Rogers, 1961). Нижче ми перерахуємо і коротко обговоримо їх.

1. Перша і головна характеристика повноцінно функціонуючої людини – це відкритість переживання. Відкритість переживання полярно протилежна беззахисності. Люди, повністю відкриті переживанню, здатні слухати себе, відчувати всю сферу вісцеральних, сенсорних, емоційних і когнітивних переживань у собі, не відчуваючи загрози. Вони тонко усвідомлюють свої найглибші думки і почуття; вони не намагаються придушити їх; часто діють відповідно до них; і навіть діючи не у відповідності з ними, вони здатні усвідомити їх. Фактично всі переживання, будь то внутрішні чи зовнішні, точно символізовані в їхній свідомості, не спотворюючи і не відмовляючись.

Наприклад, повноцінно функціонуюча людина може, слухаючи нудну лекцію, раптом відчути бажання публічно дорікнути професора в тому, що він такий нудний. Якщо у нього є хоч крапля здорового глузду, вона придушить в собі це бажання – подібна витівка зірве заняття і в кінцевому підсумку не сприятиме її тенденції до актуалізації. Але справа в тому, що це відчуття не буде представляти для неї загрозу, оскільки у неї немає внутрішніх бар'єрів або гальма, що заважають свідомому сприйняттю своїх почуттів. Повноцінно функціонуюча людина досить розсудлива, щоб усвідомлювати свої почуття і діяти розважливо в будь-який даний момент часу. Якщо вона щось відчуває, це ще не означає, що вона буде поступати згідно цього почуття. У наведеному прикладі людина, ймовірно, усвідомлює, що не слід піддаватися своїм бажанням, оскільки це заподіє шкоду їй та іншим (зокрема, професору, який, сам того не знаючи, став «мішенню»), і тому відмовиться від цієї думки і перемкне свою увагу на інше. Отже, для повноцінно функціонуючої людини немає внутрішнього переживання або емоції, які загрожували б відчуттю власної правоти – вона дійсно відкрита для всіх можливостей.

2. Друга характеристика оптимально функціонуючої людини, зазначена Роджерсом, – екзистенціальний спосіб життя. Це тенденція жити повно і насичено в кожен момент існування, так щоб кожне переживання сприймалося як свіже і унікальне, відмінне від того, що було раніше. Таким чином, згідно Роджерсу (Rogers, 1961), те, чим людина є або яким вона буде в наступний момент, виникає з даного моменту, незалежно

від колишніх очікувань. Екзистенційний спосіб життя передбачає, що швидше Я людини та її особистість виникають з переживання, а не переживання перетворюється, щоб відповідати якійсь заздалегідь заданій жорсткій структурі Я. Отже, люди, що живуть гарним життям, адаптивні, терпимі і безпосередні. Вони відкривають структуру свого досвіду у його переживання.

3. Третьою відмінною рисою повноцінно функціонуючої людини є те, що Роджерс назвав організмичною довірою. Ця якість хорошого життя найкраще можна проілюструвати в контексті прийняття рішення. А саме, у виборі дій, що застосовуються в якійсь ситуації, багато людей покладаються на соціальні норми, закладені якоюсь групою або інститутом (наприклад, церквою), на судження інших (від чоловіка і друга до провідного телешоу) або на те, як вони поводитися в подібних ситуаціях раніше. Коротше, на їх здатність приймати рішення роблять сильний, якщо не абсолютний, вплив зовнішні сили. І навпаки, повноцінно функціонуючі люди залежать від організмичних переживань, які вони розглядають як достовірне джерело інформації, що дозволяє вирішити, що слід або не слід робити. Як писав Роджерс: «Доведено, що внутрішнє відчуття типу» я чиню правильно «є значущим та який заслуговує довіри керівництвом для істинно гарної поведінки» (Rogers, 1961).

4. Четвертою характеристикою повноцінно функціонуючої людини, відзначеної Роджерсом, є емпірична свобода. Цей аспект хорошого життя полягає в тому, що людина може вільно жити так, як хоче, без обмежень чи заборон. Суб'єктивна свобода – це почуття особистої влади, здатність робити вибір і керувати собою. У той же час Роджерс не заперечував, що на поведінку людини впливають спадково обумовлені фактори, соціальні сили і минулий досвід, які фактично визначають зроблений вибір. Дійсно, Роджерс суворо дотримувався положення про те, що поняття абсолютної свободи не застосовується до пояснення можливостей вибору людини. У той же час, він вважав, що повноцінно функціонуючі люди в змозі робити вільний вибір, і що б не трапилося з ними, це залежить виключно від них самих. Отже, емпірична свобода, належить до внутрішнього почуття: «Єдиний, хто відповідає за мої власні дії та їх наслідки – це я сам». Ґрунтуючись на цьому почутті свободи і сили, повноцінно функціонуюча людина має безліч можливостей вибору в житті і відчуває себе здатною зробити практично все, що вона хоче робити!

5. Остання, п'ята, характеристика, пов'язана з оптимальною психологічною зрілістю, – креативність. Для Роджерса продукти творчості (ідеї, проекти, дії) і творчий спосіб життя з'являються у людини, яка живе хорошим життям. Творчі люди прагнуть жити конструктивно і адаптивно у своїй культурі, в той же час задовольняючи власні найглибші потреби. Вони здатні творчо, гнучко пристосовуватися до мінливих умов оточення. Однак, додає Роджерс, такі люди не обов'язково повністю пристосовані до культури і, майже безсумнівно, не є конформістами. Їх зв'язок з суспільством можна виразити так: вони є членами суспільства і його продуктами, але не його бранцями.

ТЕМА 9

ТЕОРІЯ ОПЕРАНТНОГО НАУЧІННЯ Б.Ф. СКІНЕРА

1. Респондентна і оперантна поведінка.
2. Режими підкріплення. Умовне підкріплення.
3. Контроль поведінки з допомогою аверсивних стимулів.
4. Генералізація і розрізнення стимулів.

Беррес Фредерік Скіннер народився в 1904 році в Саскуханне, штат Пенсільванія. Атмосфера в його сім'ї була теплою та невимушеною, навчання заохочувалося, дисципліна була суворою, а нагороди давалися коли їх заслуговували. Згідно його власним спогадами, його дитинство пройшло в обстановці любові і спокою. На Впродовж всього дитинства Скіннер проводив багато часу, конструюючи роликові самокати, керовані вози, каруселі, духові рушниці і тому подібні пристрої. Це хлоп'яче захоплення механічними винаходами передвіщало його більше пізній інтерес до модифікації спостережуваного поведінки. Йому також подобалися заняття в школі, він навчався в тій ж школі що і його батьки; в випускному класі Скіннера було всього семеро учнів. Він любив свою школу і з ранку завжди приходив раніше всіх, згадував декількох прекрасних вчителів, які дали йому хороші знання.

Скіннер отримав ступінь бакалавра гуманітарних наук з англійської літератури в 1926 році в Гамільтоновському коледжі, невеликої гуманітарної школі в штаті Нью-Йорк.

З 1931 по 1936 роки Скіннер займався в Гарварді науковою роботою. Він сконцентрував свої наукові зусилля на вивченні нервової системи тварин. В 1936 році він зайняв посаду викладача в Мінесотському університеті і залишався там до 1945 року. В це час Скіннер багато і творчо працював і придбав популярність як один з провідних біхевіористів Сполучених Штатів. Восени 1945 року він став керівником кафедри психології в Університеті штату Індіана – пост, який він займав до 1947 року, після чого знову став працювати в Гарварді в якості лектора. Він залишався там до виходу на пенсію в 1974 році.

Наукова діяльність Скіннера було відзначена багатьма нагородами. Він отримав Президентську медаль за науку і в 1971 році був нагороджений золотою медаллю Американської психологічної асоціації із наступним написом: «Б.Ф.Скіннеру – піонерів психологічних досліджень, лідеру теорії, майстру технології, що зробив революцію у вивченні поведінки у наші дні».

В 1990 році Скіннер також отримав подяку президента Американської психологічної асоціації – за прижиттєвий внесок в психологію.

В 1989 році у Скіннера виявили лейкемію. Жити йому залишалося небільше двох місяців. За вісім днів до смерті, сильно знесилений, Скіннер представив свою статтю на засідання Американської психологічної асоціації в Бостоні. Вона була присвячена спостережуваним та неспостережуваним стимулам, і, відповідно, респондентній та оперантній поведінці.

Помер Б.Ф. Скіннер в 1990 році від лейкемії.

1. Респондентна і оперантна поведінка

При розгляді скіннерівського підходу до особистості слід розрізнити два різновиди поведінки: респондентна і оперантна.

Респондентна поведінка це характерна реакція, що викликається відомим стимулом, останній завжди передує першій у часі. **Добре знайомі приклади** – це звуження або розширення зіниці у відповідь на світлову стимуляцію, сіпання коліна при ударі молоточком по колінному сухожиллю і тремтіння при холоді. У кожному з цих прикладів взаємовідношення між стимулом (зменшення світлової стимуляції) і реакцією (розширення зіниці) мимовільне і спонтанне, це відбувається завжди. Також респондентна поведінка зазвичай тягне за собою рефлекси, що включають автономну

нервову систему. **Однак респондентній поведінці можна й навчити.** Наприклад, актриса, яка дуже потіє і в якої «смокче під ложечкою» від страху перед виходом на публіку, можливо, демонструє респондентну поведінку. Для того, щоб зрозуміти, як можна вивчати ту чи іншу респондентну поведінку, корисно ознайомитися з працями І. П. Павлова, першого вченого, чиє ім'я пов'язують з біхевіоризмом.

Павлов, російський фізіолог, першим при вивченні фізіології травлення відкрив, що респондентна поведінка може бути класично обумовленою. Він спостерігав, що їжа, поміщена в рот голодної собаки, автоматично викликає слиновиділення. У такому випадку, слиновиділення – це безумовна реакція або, як Павлов назвав це, безумовний рефлекс (БР). Він викликається їжею, яка є безумовним стимулом (БС). Велике відкриття Павлова полягало в тому, що якщо раніше нейтральний стимул багаторазово поєднувався з БС, то в кінці кінців нейтральний стимул набував здатність викликати БР і в тих випадках, коли він пред'являвся без БС. **Наприклад,** якщо дзвіночок дзвонить щораз безпосередньо перед тим, як їжа виявляється в пащі собаки, поступово в неї почне виділятися слина при звуці дзвоника, навіть якщо їжі немає. Нова реакція (слиновиділення на звук дзвіночка) називається умовним рефлексом (УР), а раніше нейтральний, що викликає її стимул (звук дзвіночка) отримав назву умовний стимул (УС).

У більш пізніх працях Павлов зазначав, що якщо він переставав давати їжу після звуку дзвіночка, у собаки зрештою зовсім припинялося слиновиділення на цей звук. Цей процес називається згасання і демонструє, що підкріплення (їжа) значимо як для придбання, так і для збереження респондентного навчіння. Павлов також виявив, що якщо собаці дають тривалий відпочинок у період згасання, то слиновиділення буде повторюватися при звуці дзвоника. Це явище відповідно називається мимовільне відновлення.

Незважаючи на те, що спочатку Павлов проводив експерименти на тваринах, інші дослідники почали вивчати основні процеси класичного обумовлення на людях. Експеримент, який провели Уотсон і Рейнер (Watson, Rayner, 1920) ілюструє ключову роль класичного обумовлення у формуванні таких емоційних реакцій, як страх і тривога. Ці вчені обумовлювали емоційну реакцію страху у 11-місячного хлопчика, відомого в анналах психології під ім'ям «Маленький Альберт». Як і багато дітей, Альберт спочатку не боявся живих білих щурів. До того ж його ніколи не

бачили в стані страху або гніву. Методика експерименту полягала в наступному: Альберту показували прирученого білого пацюка (УС) і одночасно за його спиною лунав гучний удар в гонг (БС). Після того, як пацюк і звуковий сигнал були представлені сім разів, реакція сильного страху (УР) – плач і закидання – наступала, коли йому тільки показували тварину. Через п'ять днів Уотсон і Рейнер показали Альберту інші предмети, що нагадують щура тим, що вони були білі й пухнасті. Було виявлено, що реакція страху у Альберта поширилася на безліч стимулів, включаючи кролика, пальто з котикового хутра, маску Діда Мороза і навіть волосся експериментатора. Більшість з цих обумовлених страхів все ще можна було спостерігати через місяць після початкового обумовлення. На жаль, Альберта виписали з лікарні (де проводилося дослідження) до того, як Уотсон і Рейнер змогли загасити у дитини страхи, які вони зумовили. Про «Маленького Альберта» більше ніколи не чули. Пізніше багато різко критикували авторів за те, що вони не переконалися у відсутності у Альберта стійких хворобливих наслідків експерименту. Хоча ретроспективно цей випадок можна назвати жорстоким, він дійсно пояснює, як подібні страхи (страх незнайомих людей, зубних лікарів і докторів) можна придбати в процесі класичного обумовлення.

Респондентна поведінка – це Скіннерівська версія Павлова, або класичного обумовлення. Він також називав її **обумовлюванням типу С**, щоб підкреслити важливість стимулу, який з'являється до реакції і виявляє її. Однак Скіннер вважав, що в цілому поведінку тварин і людини не можна пояснювати в термінах класичного обумовлення. Навпаки, він робив акцент на поведінці, не пов'язаній з якими-небудь відомими стимулами. **Приклад для ілюстрації:** розглядаючи поведінку, ви безпосередньо зараз займаєтеся читанням. Безумовно, це не рефлекс, і стимул, керуючий цим процесом (іспити та оцінки), не передує йому. Навпаки, в основному на вашу поведінку читання впливають стимульні події, які настануть після неї, а саме – її наслідки. Оскільки цей тип поведінки передбачає, що організм активно впливає на оточення з метою змінити події якимось чином, Скіннер визначив її як **оперантна поведінка**. Він також називав її **обумовленням типу Р**, щоб підкреслити вплив реакції на майбутню поведінку.

Оперантна поведінка (викликана оперантним наuczінням) визначається подіями, які слідують за реакцією. Тобто за поведінкою йде слідство, і природа цього слідства

змінює тенденцію організму повторювати дану поведінку в майбутньому. **Наприклад**, катання на роликів дощці, гра на фортепіано, метання дротиків і написання власного імені – це зразки оперантної реакції, або операнти, контрольовані результатами, наступними за відповідною поведінкою. Це довільні придбані реакції, для яких не існує стимулу, піддається розпізнаванню. Скіннер розумів, що немає сенсу розмірковувати про походження оперантної поведінки, оскільки нам невідомі стимул чи внутрішня причина, відповідальна за її появу. Вона відбувається спонтанно.

Якщо наслідки сприятливі для організму, тоді ймовірність повторення операнта в майбутньому посилюється. Коли це відбувається, кажуть, що наслідки підкріплюються, і оперантною реакцією, отриманою в результаті підкріплення (в сенсі високої ймовірності її появи) визначилися. **Сила позитивного підкріплювального стимулу таким чином визначається відповідно з його впливом на подальшу частоту реакцій, які безпосередньо передували йому.**

І навпаки, якщо наслідки реакції не сприятливі і не підкріплені, тоді ймовірність отримати оперант зменшується. Наприклад, ви скоро перестанете посміхатися людині, яка у відповідь на вашу посмішку завжди кидає на вас сердитий погляд або взагалі ніколи не посміхається. **Скіннер вважав, що оперантна поведінка контролюється негативними наслідками.** За визначенням, негативні, або аверсивні наслідки послаблюють поведінку, яка їх породжує, і підсилюють поведінку, яка їх усуває. **Якщо людина постійно похмура, ви, ймовірно, спробуєте зовсім уникати її.** Подібним же чином, якщо ви паркуєте свою машину в тому місці, де є напис «Тільки для президента» і в результаті на вітровому склі машини знаходите штрафний талон, ви, безсумнівно, скоро припините припарковуватися там.

Для того, щоб вивчати оперантну поведінку в лабораторії, Скіннер придумав на перший погляд просту процедуру, названу вільним оперантним методом. Напівголодного щура помістили в порожню «вільно-оперантну камеру» (відому як «**ящик Скіннера**»), де був тільки важіль і миска для їжі. Спочатку щур демонстрував безліч оперант: ходив, пригнувся, чухав, чистив себе і мочився. Такі реакції не викликалися ніяким упізнаваним стимулом; вони були спонтанні. Зрештою, в ході своєї ознайомчої діяльності пацюк натискав на важіль, тим самим отримуючи кульку їжі, яка автоматично доставляється в миску під важелем. Так як реакція натискання важеля спочатку мала низьку ймовірність виникнення, її слід вважати чисто випадковою

стосовно харчуванню; тобто ми не можемо передбачити, коли пацюк буде натискати на важіль, і не можемо змусити його це робити. Однак, позбавляючи його їжі, скажімо, на 24 години, ми можемо переконатися, що реакція натиску важеля придбає, зрештою, високу ймовірність в такій особливій ситуації. **Це робиться за допомогою методу, що називається навчіння через годівницю**, за допомогою якого експериментатор дає кульки їжі кожен раз, коли пацюк натискає на важіль. Потім можна побачити, що щур проводить все більше часу поруч із важелем і мискою для їжі, а через відповідний проміжок часу він почне натискати важіль все швидше і швидше. Таким чином, натискання важеля поступово стає найбільш частою реакцією щура на умову харчової депривації. У ситуації оперантного навчіння поведінка щура є інструментальною, тобто вона діє на навколишнє середовище, породжуючи підкріплення (їжу). Якщо далі йдуть непідкріплюючі досліди, тобто якщо їжа не з'являється постійно внаслідок за реакцією натискання важеля, щур, врешті-решт, перестане натискати його, і відбудеться експериментальне згасання.

Тепер, коли ми познайомилися з природою оперантного навчіння, буде корисно розглянути приклад ситуації, що зустрічається майже в кожній сім'ї, де є маленькі діти, а саме – оперантне навчіння поведінці плачу. Як тільки маленькі діти відчують біль, вони плачуть, і негайна реакція батьків – звернути увагу і дати інші позитивні підкріплення. Так як увага є підкріплювальним фактором для дитини, реакція плачу стає природно зумовленою. Однак плач може виникати і тоді, коли болю немає. Хоча більшість батьків стверджують, що вони можуть розрізнити плач від розладу і плач, викликаний бажанням привернути увагу, все ж багато батьків наполегливо підкріплюють останній.

Чи можуть батьки усунути обумовлену поведінку плачу чи дитині уготована доля бути «плаксою» на все життя? Вільямс (Williams, 1959) повідомляє про випадок, який показує, як обумовлений плач був пригнічений у 21-місячної дитини. Через серйозного захворювання протягом перших 18 місяців життя дитина отримувала підвищену увагу від своїх стурбованих батьків. Фактично, через її крики і плач, коли вона лягала спати, хтось із батьків або тітка, що жила разом з цією сім'єю, залишалися в її спальні до тих пір, поки вона не засинала. Таке нічне неспання зазвичай займало дві–три години. Залишаючись у кімнаті, поки вона не засинала, батьки, безсумнівно, давали позитивне підкріплення поведінці плачу у дитини. Вона чудово контролювала своїх

батьків. Щоб придушити цю неприємну поведінку, лікарі порадили батькам залишати дитину засипати одну і не звертати ніякої уваги на плач. **Через сім ночей поведінка плачу фактично припинилася.** А вже на десяту ніч дитина навіть посміхалася, коли її батьки йшли з кімнати, і можна було чути її задоволений лепет, коли вона засинала. **Однак, через тиждень,** дитина відразу почала кричати, коли тітка поклала її в ліжко і вийшла з кімнати. Вона повернулася і залишилася там, поки дитина не заснула. Цього одного прикладу позитивного підкріплення було достатньо, щоб стало необхідним вдруге пройти через весь процес згасання. До дев'ятої ночі плач дитини нарешті припинився, і Вільямс повідомив про відсутність рецидивів протягом двох років.

2. Режими підкріплення. Умовне підкріплення

Режими підкріплення

Суть оперантного навчіння полягає в тому, що підкріплена поведінка прагне повторитися, а поведінка не підкріплена або за яку можуть покарати має тенденцію не повторюватися або придушуватися. **Отже, концепція підкріплення грає ключову роль в теорії Скіннера.**

Швидкість, з якою оперантна поведінка набувається і зберігається, залежить від режиму застосовуваного підкріплення.

Режим підкріплення – правило, яке встановлює ймовірність, з якою підкріплення буде відбуватися.

Найпростішим правилом є пред'явлення підкріплення кожного разу, коли суб'єкт дає бажану реакцію. Це називається **режимом безперервного підкріплення** і звичайно використовується на початковому етапі будь-якого оперантного навчіння, коли організм вчиться проводити правильну реакцію. Однак, у більшості ситуацій повсякденному житті, це або нездійснено, або не економічно для збереження бажаної реакції, оскільки підкріплення поведінки буває не завжди однаковим і регулярним. У більшості випадків соціальна поведінка людини підкріплюється лише іноді. Дитина плаче неодноразово, перш ніж доб'ється уваги матері. Вчений багато разів помиляється, перш ніж приходиться до правильного рішення важкої проблеми. В обох цих прикладах не підкріплені реакції зустрічаються до тих пір, поки одна з них не буде підкріплена.

Скіннер ретельно вивчав, як режим переривчастого, або часткового, підкріплення впливає на оперантну поведінку. Хоча можливі багато різних режимів підкріплення, їх всі можна класифікувати відповідно за двома основними параметрами:

1) підкріплення може мати місце тільки після того, як сплив визначений або випадковий часовий інтервал з моменту попереднього підкріплення (**так званий режим тимчасового підкріплення**);

2) підкріплення може мати місце тільки після того, як з моменту підкріплення було отримано певну чи випадкову кількість реакцій (**режим пропорціонального підкріплення**).

У відповідності з цими двома параметрами виділяють чотири основні режими підкріплення.

1. Режим підкріплення з постійним співвідношенням (ПС). У даному режимі організм підкріплюється по наявності заздалегідь визначеного або «постійного» числа відповідних реакцій. Цей режим є загальним у повсякденному житті і йому належить значна роль у контролі над поведінкою. У багатьох сферах зайнятості співробітникам платять зазвичай або навіть виключно відповідно до кількості одиниць, які вони виробляють або продають. У промисловості ця система відома як плата за одиницю продукції. Режим ПС зазвичай встановлює надзвичайно високий оперантний рівень, тому що чим частіше організм реагує, тим більше підкріплення він отримує.

2. Режим підкріплення з постійним інтервалом (ПІ). У режимі підкріплення з постійним інтервалом організм підкріплюється після того, як твердо встановлений або «постійний» часовий інтервал проходить з моменту попереднього підкріплення. На рівні людини режим ПІ дійсний при виплаті зарплати за роботу, виконану за годину, тиждень або місяць. Подібно до цього, щотижнева видача грошей дитині на кишенькові витрати утворює ПІ форму підкріплення. Університети зазвичай працюють відповідно з тимчасовим режимом ПІ. Іспити встановлюються на регулярній основі і звіти про академічну успішність видаються у встановлені терміни. **Цікаво, що режим ПІ дає низьку швидкість реагування відразу після того, як отримано підкріплення – феномен, названий паузою після підкріплення.** Це показово для студентів, що зазнають труднощі при навчанні в середині семестру (передбачається, що вони здали іспит добре), так як наступний іспит буде ще нескоро. Вони буквально роблять перерву в навчанні.

3. Режим підкріплення з варіативним співвідношенням (BC). У цьому режимі організм підкріплюється на основі якогось в середньому зумовленого числа реакцій. Можливо, найбільш драматичною ілюстрацією поведінки людини, що знаходиться під контролем режиму BC, є захоплююча азартна гра. **Розглянемо дії людини, що грає на гральному автоматі,** де потрібно опустити монетку або спеціальною рукояткою витягати приз. Ці апарати запрограмовані таким чином, що підкріплення (гроші) розподіляється відповідно за числом спроб, за які людина платить, щоб керувати рукояткою. Однак виграш непередбачуваний, непостійний та не часто дозволяє одержувати понад того, що вклав гравець. Це пояснює той факт, чому власники казино отримують значно більше підкріплень, ніж їхні постійні клієнти. Далі, згасання поведінки, придбаного відповідно до режиму BC, відбувається дуже повільно, тому що організм точно не знає, коли буде наступне підкріплення. Таким чином, гравець змушений опустити монети в проріз автомата, незважаючи на нікчемний виграш (або навіть програш), в повній впевненості, що наступного разу він «зірве куш». Така наполегливість типова для поведінки, викликаного режимом BC.

4. Режим підкріплення з варіативним інтервалом (VI). У цьому режимі організм отримує підкріплення після того, як проходить невизначений часовий інтервал. Подібно режиму III, підкріплення за цієї умови залежить від часу. Однак час між підкріпленнями по режиму VI варіює навколо якоїсь середньої величини, а не є точно встановленим. Як правило, швидкість реагування при режимі VI є прямою функцією застосованої довжини інтервалу: короткі інтервали породжують високу швидкість, а довгі інтервали породжують низьку швидкість. Також при підкріпленні в режимі VI організм прагне встановити постійну швидкість реагування, і при відсутності підкріплення реакції згасають повільно. Зрештою, організм не може точно передбачити, коли буде наступне підкріплення.

У повсякденному житті режим VI нечасто зустрічається, хоча кілька його варіантів можна спостерігати. Батько, наприклад, може хвалити поведінку дитини досить довільно, розраховуючи, що дитина буде продовжувати вести себе відповідним чином і в непідкріплені інтервали часу. Подібно до цього, професори, які дають «несподівані» контрольні роботи, частота яких варіює від однієї в три дні до однієї в три тижні, в середньому одна на два тижні, використовують режим VI. При цих умовах від

студентів можна очікувати збереження відносно високого рівня старанності, так як вони ніколи не знають, в який момент буде наступна контрольна робота.

Як правило, режим VI породжує вищу швидкість реагування і велику опірність згасання, ніж режим III.

Умовне підкріплення

Теоретики, які займаються навчанням, визнавали два типи підкріплення – первинне і вторинне.

Первинне підкріплення – це будь-яка подія або об'єкт, які самі по собі володіють підкріплювальними властивостями. Таким чином, вони не вимагають попередньої асоціації з іншими підкріпленнями, щоб задовольнити біологічну потребу. **Первинні підкріплювальні стимули для людей – це їжа, вода, фізичний комфорт і секс.** Їх ціннісне значення для організму не залежить від навчання.

Вторинне, чи умовне підкріплення – це будь-яка подія або об'єкт, які набувають властивість здійснювати підкріплення за допомогою тісної асоціації з первинним підкріпленням, обумовленим минулим досвідом організму. Прикладами загальних вторинних підкріплюючих стимулів у людей є гроші, увага, прихильність та добрі оцінки.

Невелика зміна в стандартній процедурі оперантного навчання демонструє, як нейтральний стимул може придбати підкріплювальну силу для поведінки. Коли щур навчився натискати на важіль в «ящику Скіннера», відразу ж ввели звуковий сигнал (відразу після здійснення реакції), за яким слідувала кулька їжі. У цьому випадку звук діє як розпізнавальний стимул (тобто тварина вчиться реагувати тільки при наявності звукового сигналу, так як він повідомляє про харчову винагороду). **Після того, як ця специфічна оперантна реакція встановлюється, починається згасання:** коли пацюк натискає на важіль, не з'являються ні їжа, ні звуковий сигнал. Через якийсь час щур перестає натискати на важіль. Потім звуковий сигнал повторюється кожного разу, коли тварина натискає на важіль, але кулька їжі не з'являється. Незважаючи на відсутність первинного підкріплювального стимулу, тварина розуміє, що натискання на важіль викликає звуковий сигнал, тому вона продовжує наполегливо реагувати, тим самим послаблюючи згасання. **Іншими словами, встановлена швидкість натискання на важіль відображає той факт, що звуковий сигнал тепер діє як умовний підкріплювальний фактор.** Точна швидкість реагування залежить від сили звукового

сигналу як умовного підкріплювального стимулу (тобто від числа випадків, коли звуковий сигнал асоціювався з первинним підкріплювальним стимулом, їжею, у процесі навчання). **Скіннер доводив, що фактично будь-який нейтральний стимул може стати підкріплювальним, якщо він асоціюється з іншими стимулами, які раніше мали підкріплюючі властивості.** Таким чином, феномен умовного підкріплення значною мірою збільшує сферу можливого оперантного навчіння, особливо якщо це стосується соціальної поведінки людини. Інакше кажучи, якби все, чого ми навчилися, було пропорційно первинному підкріпленню, то можливості для навчання були б дуже обмежені, і діяльність людини не була б настільки різноманітна.

Характерним для умовного підкріплення є те, що воно генерується, якщо об'єднується з більш ніж одним первинним підкріпленням. Гроші – особливо показовий приклад. Очевидно, що гроші не можуть задовольнити будь-які з наших первинних потягів. Все ж завдяки системі культурного обміну гроші є потужним і сильним фактором для отримання безлічі задоволень. **Наприклад, гроші дозволяють нам мати модний одяг, яскраві машини, медичну допомогу та освіту. Інші види генеруючих умовних підкріплюючих стимулів – це лестощі, похвала, прихильність і підпорядкування собі інших. Ці так звані соціальні підкріплювальні стимули (які включають у себе поведінку інших людей) часто діють дуже складно і ледь вловимі, але вони істотні для нашої поведінки в різноманітних ситуаціях. Увага – простий випадок.** Всі знають, що дитина може отримати увагу, коли прикидається хворою чи погано поводить. Часто діти настирливі, задають безглузді запитання, втручаються в розмову дорослих, малюються, дразнять молодших сестер чи братів і мочаться в ліжко – і все це для залучення уваги. Увага значущого іншого – батьків, вчителя, коханого – особливо ефективний генеруючий умовний стимул, який може сприяти яскраво вираженій поведінці залучення уваги.

Ще більш сильний генеруючий умовний стимул – це соціальне схвалення. Наприклад, багато людей проводять масу часу, перед дзеркалом, в надії отримати схвалюючий погляд чоловіка або коханця. І жіноча, і чоловіча мода – це предмет схвалення, і вона існує до тих пір, поки є соціальне схвалення. Студенти вищої школи змагаються за місце в університетській легкоатлетичній команді чи беруть участь у заходах поза навчального плану (драма, диспут, шкільний щорічник) для того, щоб отримати схвалення батьків, однолітків і сусідів. Гарні оцінки в коледжі – також

позитивний підкріплюючий стимул, бо раніше за це отримували похвалу і схвалення батьків. Будучи потужним умовним підкріплювальним стимулом, задовільні оцінки також сприяють заохоченню навчання і досягненню більш високої академічної успішності.

Скіннер вважав, що умовні підкріплювальні стимули дуже важливі в контролі поведінки людини (Skinner, 1971). Він також зазначав, що кожна людина проходить унікальну науку наuczіння, і навряд чи усіма людьми управляють одні й ті ж підкріплювальні стимули. **Наприклад,** для когось дуже сильним підкріплювальним стимулом є успіх в якості антрепренера; для інших важливо вираз ніжності; а інші знаходять підкріплюючий стимул у спорті, академічних чи музичних заняттях. Можливі варіації в поведінці, підтримані умовними підкріплювальними стимулами, нескінченні. **Отже, зрозуміти умовні підкріплювальні стимули у людини набагато складніше, ніж зрозуміти, чому пацюк, позбавлений їжі, натискає важіль, одержуючи як підкріплення тільки звуковий сигнал.**

3. Контроль поведінки з допомогою аверсивних стимулів

На думку Скіннера, в основному поведінка людини контролюється аверсивними (неприємними або больовими) стимулами.

Два найбільш типових методи аверсивного контролю – це покарання і негативне підкріплення. Ці терміни часто використовуються як синоніми для опису концептуальних властивостей і поведінкових ефектів аверсивного контролю. **Скіннер запропонував таке визначення:** «Ви можете розрізнити покарання, при якому відбувається аверсивна подія, пропорційна реакції, і негативне підкріплення, в якому підкріпленням є усунення аверсивного стимулу, умовного або безумовного» (Evans, 1968, p. 33).

Покарання. Термін покарання відноситься до будь-якого аверсивного стимулу чи явища, яке є наслідком або яке залежить від появи якоїсь оперантної реакції. Замість того, щоб посилювати реакцію, яку воно супроводжує, покарання зменшує, принаймні тимчасово, ймовірність того, що реакція повториться. **Передбачувана мета покарання – спонукати людей не поводитися даним чином.** Скіннер (Skinner, 1983) зауважив, що це найбільш загальний метод контролю поведінки в сучасному житті.

По Скиннеру, покарання може бути здійснене двома різними способами, які він називає позитивне покарання і негативне покарання (табл. 1). Позитивне покарання зустрічається щоразу, коли поведінка веде до аверсивного результату. **Ось кілька прикладів:** якщо діти погано поведуться, їх шльопають або лають; якщо студенти користуються шпаргалками на іспиті, їх виключають з вузу чи школи; якщо дорослих ловлять на крадіжці, їх штрафують або садять у в'язницю. **Негативне ж** покарання зустрічається щоразу, коли за поведінкою настає усунення (можливого) позитивного підкріплювального стимулу. **Наприклад,** дітям забороняють дивитися телевізор через погане поводження. Широко використовуваний підхід до негативного покарання – методика призупинення. У відповідності з цією методикою людину моментально видаляють із ситуації, в якій доступні певні підкріплювальні стимули. **Наприклад,** неслухняного учня четвертого класу, що заважає проводити заняття, можуть вигнати з кабінету.

Негативне підкріплення. На відміну від покарання, **негативне підкріплення** – це процес, в якому організм обмежує аверсивний стимул чи уникає його. Будь-яка поведінка, яке перешкоджає аверсивному положенню справ, таким чином частіше повторюється і є негативно підкріпленим (див. Табл. 1). **Поведінка догляду** – це той самий випадок. Скажімо, людина, яка ховається від палючого сонця, йдучи в приміщення, швидше за все знову піде туди, коли сонце знову стане палючим. Слід зауважити, що відхід від аверсивного стимулу не те ж саме, що уникнення його, оскільки аверсивний стимул, якого уникають, фізично не представлений. **Отже, другий спосіб боротися з неприємними умовами** – навчитися уникати їх, тобто вести себе так, щоб запобігти їх появі. Ця стратегія відома як наuczіння уникнення. **Наприклад,** якщо навчальний процес дозволяє дитині уникнути домашнього завдання, негативне підкріплення використовується для посилення інтересу до навчання. Поведінка уникнення також має місце, коли наркомани розробляють вправні плани, з тим щоб зберегти свої звички, але не довести справу до аверсивних наслідків – тюремного ув'язнення.

Таблиця 9.1

Позитивне і негативне підкріплення і покарання

	Позитивне	Негативне
Підкріплення	Пред'явлення позитивного стимулу	Видалення аверсивного стимулу

Як підкріплення, так і покарання можуть виконуватися двома способами, це залежить від того, що слідує за реакцією: пред'явлення або усунення приємного або неприємного стимулу. Зверніть увагу на те, що підкріплення підсилює реакцію; покарання – послаблює її.

Скіннер (Skinner, 1971, 1983) боровся з використанням усіх форм контролю поведінки, заснованих на аверсивних стимулах. **Він особливо виділяв покарання як неефективний засіб контролю поведінки.** Причина в тому, що через свою загрозливу природу тактика покарання небажаної поведінки може викликати негативні емоційні та соціальні побічні ефекти. Тривога, страх, антисоціальні дії і втрата самоповаги і впевненості – це тільки деякі можливі негативні побічні явища, пов'язані з використанням покарання. Загроза, навіювана аверсивним контролем, може також підштовхнути людей до моделі поведінки навіть більш гіршою, ніж ті, за які їх спочатку покарали. **Розглянемо, наприклад, батька, який карає дитину за посереднє навчання.** Пізніше, у відсутності батька, дитина може поводитися ще гірше – прогулювати уроки, тинятися по вулицях, псувати шкільне майно. Незалежно від результату ясно, що покарання не принесло успіху у виробленні бажаної поведінки у дитини. Так як покарання може тимчасово пригнічувати небажану або неадекватну поведінку, **основним запереченням Скіннера було те, що поведінка, за якою слідувало покарання, швидше за все знову з'явиться там, де відсутній той, хто може покарати.** Дитина, яку кілька разів покарали за статеві гри, зовсім необов'язково відмовиться від їх продовження; людина, яку посадили у в'язницю за жорстокий напад, не обов'язково буде менше схильною до жорстокості. Поведінка, за яку покарали, може знову з'явитися після того, як зникне ймовірність бути покараним (Skinner, 1971). **Цьому легко можна знайти приклади в житті.** Дитина, яку поб'ють за те, що вона лаялася в будинку, може вільно це робити в іншому місці. Водій, оштрафований за перевищення швидкості, може заплатити поліцейському і продовжувати вільно перевищувати швидкість, коли поблизу немає патруля з радаром.

Замість аверсивного контролю поведінки Скіннер (Skinner, 1978) рекомендував позитивне підкріплення, як найбільш ефективний метод для усунення небажаної поведінки. Він доводив, що, оскільки позитивні підкріплювальні

стимули не дають негативних побічних явищ, пов'язаних з аверсивними стимулами, вони більш придатні для формування поведінки людини. **Наприклад**, засуджені злочинці утримуються в нестерпних умовах в багатьох каральних установах. Очевидно, що більшість спроб реабілітувати злочинців провалилися, це підтверджує високий рівень рецидивів або повторних порушень закону. Застосувавши підхід Скіннера, можна було б так врегулювати умови оточення у в'язниці, щоб поведінка, що нагадує поведінку законослухняних громадян, позитивно підкріплювалася (**наприклад**, навічання навичкам соціальної адаптації, цінностям, відносинам). Подібна реформа зажадає залучення експертів по поведінці, які мають знання про принципи навчання, особистості та психопатології. З погляду Скіннера, таку реформу можна було б успішно виконати, використовуючи вже наявні ресурси і психологів, навчених методам біхевіоральній психології.

Скіннер показав можливості позитивного підкріплення, і це вплинуло на стратегії поведінки, використовувані у вихованні дітей, в освіті, бізнесі та промисловості. У всіх цих областях з'явилася тенденція до все більшого заохочення бажаної поведінки, а не покаранню небажаного.

4. Генералізація і розрізнення стимулів

Логічним розширенням принципу підкріплення і те, що поведінка, посилена в одній ситуації, досить імовірно повториться, коли організм зіткнеться з іншими ситуаціями, які її нагадують. Якби це було не так, то наш поведінковий набір був би так сильно обмежений і хаотичний, що ми б, можливо, прокинувшись вранці, довго роздумували над тим, як реагувати належним чином на кожну нову ситуацію. **У теорії Скіннера тенденція підкріпленої поведінки поширюватися на безліч подібних положень називається генералізацією стимулу.** Цей феномен легко спостерігати в повсякденному житті. **Наприклад**, дитина, яку похвалили за витончені гарні манери вдома, буде узагальнювати цю поведінку у відповідних ситуаціях і поза домом, таку дитину не потрібно вчити, як пристойно вести себе в новій ситуації. **Узагальнення стимулу також може бути результатом неприємного життєвого досвіду.** Молода жінка, зґвалтована незнайомцем, може генералізувати свій сором і ворожість по відношенню до всіх осіб протилежної статі, так як вони нагадують їй про фізичні та емоційні травми, нанесені незнайомцем. Подібно до цього, єдиного випадку переляку

або аверсивного досвіду, причиною якого з'явилася людина, що належить до певної етнічної групи (білий, чорний, латиноамериканець, азіат), може бути достатньо для індивіда, щоб створити стереотип і таким чином уникнути майбутніх соціальних контактів з усіма представниками даної групи.

Хоча здатність узагальнювати реакції – важливий аспект багатьох наших повсякденних соціальних інтеракцій, все ж очевидно, що при адаптивній поведінці потрібно володіти здатністю робити відмінності в різних ситуаціях. **Розрізнення стимулу, складова частина узагальнення**, – це процес навчання реагувати адекватним чином у різних ситуаціях, що нас оточують. **Прикладів безліч**. Автомобіліст залишається в живих в годину пік завдяки тому, що розрізняє червоний і зелений кольори світлофора. Дитина вчиться розрізняти домашню собачку і злого пса. Підліток вчиться розрізняти поведінку, яка отримує схвалення в однолітків, і поведінку, яка подразнює та відштовхує інших. Діабетик відразу навчається розрізняти їжу, що містить багато і мало цукру. **Справді, практично вся розумна поведінка людини залежить від здатності робити розрізнення.**

Здатність до розрізнення здобувається через підкріплення реакцій в присутності одних стимулів і непідкріплення їх у присутності інших стимулів. Розпізнавальні стимули таким чином дають нам можливість передбачити ймовірні результати, пов'язані з висловленням особливої оперантної реакції в різних соціальних ситуаціях. Відповідно, індивідуальні варіації розрізняльної здатності залежать від унікального минулого досвіду різних підкріплень. **Скіннер припустив, що здоровий особистісний розвиток відбувається в результаті взаємодії генералізуючої і розпізнавальної здібностей, за допомогою яких ми регулюємо нашу поведінку так, щоб максимізувати позитивне підкріплення і мінімізувати покарання.**

ТЕМА 10

ТЕОРІЯ СОЦІАЛЬНОГО НАУЧІННЯ ДЖ. РОТТЕРА

1. Чотири змінні у теорії соціального навчіння.
2. Потреби. Компоненти потреби.
3. Інтернальний та екстернальний локуси контролю.
4. Основна формула прогнозу поведінки. Загальна формула прогнозу.

Джуліан Бернард Роттер (Julian Bernard Rotter) народився в Брукліні, Нью-Йорк, в 1916 році. Він був третім сином у батьків, єврейських іммігрантів. Пам'ятаючи зобов'язання віддати належне «вчителю, який більше за всіх вплинув на мій інтелект», Роттер висловив вдячність бібліотеці на авеню Джей в Брукліні, де він провів багато часу, будучи школярем і студентом (Rotter, 1982). Він був жадібним читачем. Одного разу, досліджуючи стелажі з книгами в пошуках чогось новенького, він наткнувся на книги Адлера і Фрейда. Таким чином зародився його інтерес до психології, і Роттер згодом вивчав її в Бруклінському коледжі, але тільки факультативно. Основним предметом для нього була хімія, тому що «не було професії в психології, про яку я знав» (Rotter, 1982). У перші роки навчання в коледжі Роттер дізнався, що Альфред Адлер викладає в Лонг-Айлендській медичній школі. Незабаром він почав відвідувати лекції Адлера, і врешті-решт той запросив Роттера бути присутнім на щомісячних зустрічах Товариства індивідуальної психології, які Адлер проводив у себе вдома.

Продовжуючи навчання, Роттер в 1937 році вступив до Університету штату Айова, щоб закінчити освіту з психології. Він отримав ступінь магістра гуманітарних наук в Айові в 1938 році і докторський ступінь з клінічної психології в Університеті штату Індіана в 1941 році. Під час другої світової війни Роттер працював психологом в армії США. У 1946 році він став працювати в Державному університеті Огайо, де згодом змінив Джорджа Келлі на посаді директора клінічної психологічної програми. Коли Роттер обіймав посаду в штаті Огайо, він опублікував свою найбільш відому роботу «Соціальне навчання і клінічна психологія» (1954).

У 1963 році Роттер зайняв посаду професора в Коннектикутському університеті. Там він також був директором програми з навчання клінічної психології та отримав диплом клінічного психолога від Американської колегії експертів у професійній психології. За час своєї роботи Роттер написав багато статей, глав, книг і посібників по тестах. У 1972 році в співавторстві з Джун Ченс (June Chance) і Джеррі Фаресом (Jerry Phares) він опублікував «Додатки соціально-навчаючої теорії особистості». У співавторстві з Дороті Хохрейх (Dorothy Hochreich) була написана «Особистість» (1975). Главу «Теорія соціального навчання» можна знайти в книзі «Очікування і дії: моделі очікуваної цінності в психології» (Feather, 1981), це чудовий огляд його теоретичної позиції. Останній виклад його ідей з'явилася в книзі «Розвиток і додатки теорії

соціального навчання» (1982). Незважаючи на те, що Роттер пішов на пенсію в 1987 році, він продовжує писати і виконувати функції наукового керівника студентських дипломних робіт. Він і його дружина постійно живуть в Сторсі, штат Коннектикут.

1. Чотири змінні у теорії соціального навчання

У центрі уваги теорії соціального навчання Роттера лежить прогноз поведінки людини в складних ситуаціях. Роттер вважає, що потрібно ретельно проаналізувати взаємодію чотирьох змінних. Ці змінні включають в себе:

1. Потенціал поведінки.
2. Очікування.
3. Цінність підкріплення.
4. Психологічну ситуацію.

1. Потенціал поведінки – ймовірність даної поведінки, яка «зустрічається в якійсь ситуації або ситуаціях у зв'язку з якимось одним підкріпленням або підкріпленнями» (Rotter et al., 1972).

Роттер стверджує, що ключ до передбачення того, що людина буде робити в даній ситуації, лежить в розумінні потенціалу поведінки. Уявімо, наприклад, що хтось образив вас на вечірці. Як ви відреагуєте? З погляду Роттера, є кілька відповідних реакцій:

- ви можете сказати, що це переходить усі межі, і зажадати вибачення;
- ви можете не звернути уваги на образу і перевести розмову на іншу тему;
- ви можете вдарити кривдника по обличчю або просто піти.

Кожна з цих реакцій має свій потенціал поведінки. Якщо ви вирішуєте не звертати уваги на образника, це означає, що потенціал цієї реакції сильніше, ніж у будь-якій іншій можливої реакції. Очевидно, що потенціал кожної реакції може бути сильним в одній ситуації і слабким в іншій. Пронизливі крики можуть мати високий потенціал у боксерському матчі, але дуже слабкий – на похоронах (принаймні в американській культурі).

Концепція поведінки Роттера включає в себе фактично всі види людської активності у відповідь на ситуацію–стимул, які тільки якимось чином можна виявити і виміряти. Сюди входять пронизливі крики, надутий вигляд, плач, сміх і бійка.

Планування, аналізування, навчання, логічне обґрунтування і зволікання оцінюються так само. **Коротше кажучи, поведінка складається «з моторних акцій, пізнання, вербальної поведінки, невербально вираженої поведінки, емоційних реакцій тощо»** (Rotter, Hochreich, 1975).

2. Очікування – за Роттером, очікування відноситься до суб'єктивної ймовірності того, що певне підкріплення матиме місце в результаті специфічної поведінки.

Наприклад, перш ніж ви вирішите, йти вам на вечірку чи ні, ви, по всій видимості, спробуєте вирахувати вірогідність того, що добре проведете час. Також, вирішуючи, чи готуватися до іспиту в вихідні дні, ви, швидше за все, запитайте себе, чи допоможуть вам ці заняття краще здати іспит. З погляду Роттера, величина сили очікування може варіювати від 0 до 100 (від 0% до 100%) і в цілому заснована на попередньому досвіді такої ж або подібної ситуації. Таким чином, якщо ви ніколи не насолоджувалися вечіркою, очікування, що ви отримаєте від неї задоволення, дуже мале. Також, якщо заняття у вихідні дні завжди допомагали вам краще здати іспит, ймовірно, у вас буде високе очікування того, що ви знову отримаєте хорошу оцінку.

Концепція очікування Роттера ясно говорить про те, що якщо в минулому люди за поведінку в даній ситуації отримували підкріплення, вони найчастіше повторюють цю поведінку. Наприклад, якщо ви завжди чудово проводили час на вечірках, то, цілком ймовірно, ви погодитесь прийняти запрошення на вихідний день. Але як може очікування пояснити поведінку в ситуації, з якою ми зіткнулися в перший раз? За Роттером, в цьому випадку очікування ґрунтується на нашому досвіді в схожій ситуації. Недавній випускник коледжу, який отримав похвалу за те, що у вихідні дні працював над семестровою контрольною, ймовірно, чекає, що буде заохочений, якщо у вихідні дні закінчить доповідь для свого начальника. Цей приклад показує, як очікування може призвести до постійних форм поведінки, незалежно від часу і ситуацій. Фактично Роттер говорить про те, що стабільний очікування, генералізоване на основі минулого досвіду, дійсно пояснює стабільність і єдність особистості. Однак слід зауважити, що очікування не завжди відповідає реальності. У деяких людей, наприклад, можуть бути нереально високі очікування щодо своїх успіхів, незалежно від ситуації. А інші можуть бути настільки невпевненими, що постійно недооцінюють свої шанси на успіх в даній ситуації. У кожному разі, Роттер стверджує, що якщо ми хочемо точно

прогнозувати поведінку індивіда, нам слід покладатися на його власну суб'єктивну оцінку успіху і невдачі, а не на оцінку когось іншого.

Роттер робить відмінність між тими очікуваннями, які специфічні для однієї ситуації, і тими, які є найбільш загальними або застосовними до ряду ситуацій (Rotter, 1966):

1. Перші мають назву **специфічні очікування**, відображають досвід однієї конкретної ситуації і незастосовні до прогнозу поведінки.

2. Генералізовані очікування, відображають досвід різних ситуацій і дуже підходять для вивчення особистості в розумінні Роттера.

3. Цінність підкріплення – ступінь, з якою ми при рівній ймовірності отримання відаємо перевагу одного підкріплення іншому. Використовуючи цю концепцію, він стверджує, що люди розрізняються за своєю оцінкою важливості тієї чи іншої діяльності та її результатів. При можливості вибору для деяких подивитися баскетбол по телебаченню важливіше, ніж пограти з друзями у бридж. Також одні люблять довгі прогулянки, а інші – ні.

Як і очікування, цінність різних підкріплень заснована на нашому попередньому досвіді. Більше того, цінність підкріплення певної діяльності може змінюватися від ситуації до ситуації і з плином часу. Наприклад, соціальний контакт, ймовірно, буде мати більшу цінність, якщо ми самотні, і меншу, якщо ми не самотні. Проте Роттер стверджує, що існують відносно стійкі індивідуальні відмінності в нашій перевазі одного підкріплення іншому. Деякі люди завжди беруть безкоштовні квитки в кіно, а не на оперний спектакль. Відповідно форми поведінки також можна простежити у відносно стійких емоційних і когнітивних реакціях на те, що становить основну заохочувану діяльність в житті.

Слід підкреслити, що в теорії Роттера цінність підкріплення не залежить від очікування. Інакше кажучи: те, що людина знає про цінності окремого підкріплення, жодною мірою не відображає ступінь очікування цього підкріплення. Студент, наприклад, знає, що хороша успішність має високу цінність, і все ж очікування отримати високі оцінки може бути низькою через відсутність у нього ініціативи або здібностей. За Роттером, цінність підкріплення співвідноситься з мотивацією, а очікування – з пізнавальними процесами.

4. Психологічна ситуація.

Роттер стверджує, що соціальні ситуації такі, якими їх уявляє спостерігач. У цьому сенсі його точка зору дуже близька до феноменологічного підходу Карла Роджерса. Як і Роджерс, Роттер усвідомлює, що якщо певні обставини оточення сприймаються людиною певним чином, то для неї ця ситуація буде саме такою, якою вона її сприймає, незалежно від того, наскільки дивним здається його трактування іншим.

Роттер підкреслює важливу роль ситуаційного контексту і його вплив на поведінку людини. Він будує теорію про те, що сукупність ключових подразників у даній соціальній ситуації викликає у людини очікування результатів поведінки – підкріплення. Так, студентка може очікувати, що вона погано виступить на семінарі з соціальної психології, і в результаті викладач поставить їй низьку оцінку, а колеги будуть насміхатися над нею. Отже, ми можемо прогнозувати, що вона кине навчання або зробить якісь інші дії, спрямовані на те, щоб запобігти очікуваного неприємного результату.

Тема взаємодії людини зі значимим для неї оточенням глибоко закладена в роттерівському баченні особистості. Як інтеракціоніст, він стверджує, що психологічну ситуацію потрібно розглядати поряд з очікуваннями і цінністю підкріплення, прогнозуючи можливість будь-якого альтернативного варіанту поведінки. **Він приєднується до думки Бандури, що особистісні чинники та події оточення у взаємодії найкраще пророкують поведінку людини.**

2. Потреби. Компоненти потреби

Потреби.

Нагадаємо, що Роттер розглядає людей як цілеспрямованих індивідуумів. Він вважає, що люди прагнуть максимізувати заохочення і мінімізувати або уникати покарання. Більше того, він стверджує, що цілі визначають напрямок поведінки людини в пошуках задоволення основних потреб. **Отже, за твердженням Роттера, усвідомлення цілей і потреб людини передбачає більш генералізований прогноз, ніж прогноз, який дозволяють робити чотирьох змінні, описані вище.**

Роттер припускає, що специфічні цілі зазвичай тісно пов'язані з ширшими категоріями, що розуміються як потреби. Концептуально потребу можна описати як

набір різних типів поведінки, які схожим чином набувають ті ж або подібні набори підкріплень.

Роттер розглядає наступні шість категорій потреб, застосовних до прогнозу поведінки людини:

1. Статус визнання. Це поняття відноситься до нашої потреби відчувати себе компетентним у широкому спектрі галузей діяльності, таких як школа, робота, фізична культура або громадська діяльність. Бажання, щоб інші визнали вас інтелектуально обдарованим, – приклад потреби, включеної в цю категорію.

2. Захист–залежність. Це поняття включає в себе потребу, щоб хтось захистив нас від неприємностей і допоміг досягти значущих цілей. Прохання до членів сім'ї подбати про нас, коли ми хворі, – приклад такої потреби.

3. Домінування. Це поняття включає в себе потребу впливати на життя інших людей і мати можливість організувати наслідки на основі такого контролю. Звернення до друзів і сусідів із закликом сприяти нашій улюбленій благодійній установі ілюструє потреба домінування.

4. Незалежність. Це поняття відноситься до нашої потреби приймати самостійні рішення і досягати мети без допомоги інших. Випускник середньої школи, що відмовляється від порад, який коледж вибрати, таким чином висловлює потребу незалежності. Будь-яка поведінка, що припускає бажання покладатися на свої власні сили, відображає цю категорію потреб.

5. Любов і прихильність. Це поняття включає в себе потребу, щоб вас приймали і любили інші люди. Яскравим прикладом є молода жінка, яка витрачає багато часу і зусиль на турботу про чоловіка, який є для неї просто другом, сподіваючись, що він зізнається їй у коханні.

6. Фізичний комфорт. Ця остання категорія включає задоволення, пов'язане з фізичною безпекою, гарним здоров'ям і свободою від болю. Роттер вказує, що всі інші потреби набуваються в результаті їх асоціації з основними потребами фізичного здоров'я і задоволення. Поведінка, яка веде до статевого задоволення, ілюструє потреба фізичного комфорту.

Компоненти потреби.

Роттер припускає, що кожна категорія потреб складається з трьох основних компонентів:

1. Потенціал потреби – відноситься до ймовірності того, що ця поведінка приведе до задоволення певної категорії потреб, такий як любов і прихильність. **Прикладом потенціалу потреби** людини в любові і прихильності може служити ситуація, коли людина приносить своїй дружині солодощі, щоб заслужити її схвалення, або дзвонить матері, щоб дізнатися, як у неї справи у відповідь на вираз її прихильності. Функціонально кожна така поведінка сконцентрована на отриманні любові і прихильності від значущих інших.

2. Цінність потреби – середня цінність набору підкріплень. Нагадаємо, що цінність підкріплення відноситься до відносної переваги певного підкріплення при рівній ймовірності всіх підкріплень. **Цінність потреби розширює це поняття, включаючи в нього відносну перевагу різних підкріплюючих стимулів, пов'язаних з шістьма категоріями потреб, описаними раніше.** Розглянемо, **наприклад**, студента, який закінчив середню школу і повинен вирішити, чи відвідувати йому коледж, чи шукати роботу, чи вступити в армію або протягом року подорожувати по країні. Якщо найбільш цінним підкріплювальним стимулом для студента є соціальний статус і думка інших, яка підтверджує його компетентність, можна сказати, що його цінність потреби вище всього для підкріплень, пов'язаних з визнанням. Роттер вважає, що більшість людей демонструють розумний рівень сталості у своїй перевазі підкріплень, що відносяться до якоїсь з шести категорій потреб. Таким чином, для однієї людини найбільш кращою категорією є потреба завоювати любов і прихильність; для іншої – потреба бути вільним від контролю інших; для третьої – потреба проявляти владу над іншими.

3. Свобода діяльності та мінімальна мета. Роттерівська концепція свободи діяльності відноситься до очікування людини, що певна поведінка призведе до підкріплення, пов'язане з однією з шести категорій потреб. Це відображає суб'єктивну ймовірність того, що підкріплення, яке задовольняють з'являться в результаті вибудовування поведінки. **Наприклад**, якщо чоловік вважає, що дружина скоріш за все не проявить радості, коли він принесе цукерки, а його мати відреагує негативно на телефонний дзвінок, то можна сказати, що в цей момент у нього низька свобода діяльності по відношенню до любові і прихильності. З погляду Роттера, низька свобода діяльності разом з високою цінністю потреби призводить до сильної фрустрації індивіда, який відчуває себе неефективним в досягненні важливих цілей. **У більш**

широкому сенсі Роттер стверджує, що погана адаптація має місце, коли людина привласнює високу цінність задоволенню окремої потреби, але має дуже низьку свободу діяльності, тобто невисоке очікування успіху поведінки, яке могло б привести до задоволення цієї потреби.

Рівень мінімальної мети відноситься до нижчої точки, в якій підкріплення продовжує сприйматися людиною позитивно. Інакше кажучи, мінімальна мета встановлює розділову лінію між тими заохоченнями, які є позитивними підкріплювальними стимулами, і тими, які в якійсь мірі є покаранням. **Так, для деяких студентів «трійка»** може розглядатися як підкріплення – їх мінімальні цілі низькі в сфері потреби академічної успішності. І навпаки, для інших тільки оцінка «п'ять» буде підкріпленням – можна сказати, що вони мають більш високу мінімальну мету, ніж перші студенти. За Роттером, за відсутності компетентності або навичок надзвичайно високий рівень мінімальної мети збільшує можливість невдачі. Також і надзвичайно низький рівень мінімальної мети зменшує ймовірність вибудовування поведінки, яка підвищить компетентність або зміцнить навик. З іншого боку, Роттер зазначає, що цінність потреби стає настільки високою, що вона має переважний вплив на життя людини, виключаючи все інше. Це може призвести або до спотворення дійсності, або до нездатності розрізняти ситуації. Наприклад, у людини може бути настільки непереборна потреба подобатися, що вона нерозбірливо дарує дорогі подарунки всім знайомим. Безсумнівно, така поведінка буде розглядатися іншими як досить дивна.

Важливо повторити концепцію поганої адаптації Роттера. Для нього поєднання високої цінності потреби і низькою свободи діяльності – це загальна причина поганої адаптації. Тенденція встановлювати явно завищені цілі сприяє високій цінності потреби і веде до неминучої фрустрації і невдачі. У людей з поганою адаптацією також низька свобода діяльності, тому що вони помилково вважають, що у них немає навичок або інформації, необхідної для досягнення їхніх цілей. **Роттер вважає, що люди з поганою адаптацією часто шукають досягнення цілей у фантазіях чи намагаються захиститися від ризику зазнати краху або уникнути його.**

3. Інтернальний та екстернальний локуси контролю

Велика частина досліджень, які були проведені у відповідності з теорією Роттера, зосереджувалася на особистісній змінній, названої локус контролю (Rotter, 1966, 1975).

Будучи центральним конструктом теорії соціального навчання, локус контролю являє собою узагальнене очікування того, якою мірою люди контролюють підкріплення у своєму житті.

Люди з екстернальним локусом контролю вважають, що їх успіхи і невдачі регулюються зовнішніми факторами, такими як доля, удача, щасливий випадок, впливові люди і непередбачувані сили оточення. «Екстернали» вірять у те, що вони заручники долі.

Навпаки, люди з інтернальним локусом контролю вірять в те, що успіхи і невдачі визначаються їх власними діями і здібностями (внутрішні, або особистісні фактори). «Інтернали» тому і відчують, що вони більшою мірою впливають на підкріплення, ніж люди з екстернальною культурою орієнтації локусу контролю.

Хоча віру в екстернальний або інтернальний контроль можна розглядати як рису особистості в сенсі індивідуальних відмінностей, Роттер (Rotter, 1982) ясно показує, що екстернали і інтернали не є «типами», оскільки кожен має характеристики не тільки своїй категорії, а й, в невеликій ступені, інший. Конструкт слід розглядати як континуум, який має на одному кінці виражену «екстернальність», а на іншому – «інтернальність», переконання ж людей розташовані на всіх точках між ними, здебільшого в середині. Інакше кажучи, якісь люди дуже екстернальні, якісь дуже інтернальні, а більшість знаходиться між двома крайніми полюсами. Враховуючи це, ми можемо звернутися до вимірювання локусу контролю і деяким важливим психосоціальними характеристиками, пов'язаними з індивідуальними відмінностями по цій важливій величині.

Вимірювання локусу контролю. Хоча існує кілька способів вимірювання орієнтації контролю, застосованих до дітей і дорослих, дослідниками в цій області найчастіше використовується «Шкала I-E», створена Роттером (Rotter, 1966). Вона складається з 23 пар тверджень вимушеного вибору, з шістьма додатковими питаннями для того, щоб замаскувати мету цього тесту. Деякі з тверджень представлені в табл. 1. Результати оброблялися на комп'ютері, і за кожну відповідь, що вказує на екстернальну орієнтацію, випробуваний отримував один бал, і так по всіх 23 парам. Результати ранжуються від нуля до 23, причому найвищий результат відображає високу екстернальність. Дослідники, що використовують шкалу I-E, зазвичай визначали випробовуваних, чії результати перебували за крайніми межами розподілу (наприклад,

понад 75 або нижче 25 процентів). Ці випробовувані класифікувалися або як екстернали, або як інтерналі, а ті, чії результати займали проміжне становище, виключалися з подальшого дослідження. Потім дослідники продовжували шукати відмінності між двома крайніми групами шляхом вимірювання інших показників самозвіту та / або поведінкових реакцій.

Приклад тверджень вимушеного вибору інтернально-екстернальної культури шкали Роттера

1. а) Часто виявляється, що те, що повинно трапитися, трапляється. (Е)

б) Я ніколи не покладаюся на долю, приймаючи рішення про те, чи поступати мені певним чином. (І)

2. а) Як би ви не старалися, хтось все одно вас не любить. (Е)

б) Люди, яким не вдається подобатись іншим, просто не розуміють, як з ними поводитися. (І)

3. а) Зрештою, до людей ставляться так, як вони цього заслуговують. (І)

б) На жаль, як би людина не прагнула, часто її здібності залишаються невизнаними. (Е)

(Джерело: Rotter, 1966)

Характеристики екстерналів та інтерналів. Дослідження, засновані на Роттерівській шкалі І-Е, показують, що екстернали та інтерналі розрізняються не тільки за своїм переконанням щодо того, де знаходиться джерело контролю їх поведінки (Strickland, 1989). Одне з ключових відмінностей, що відрізняють екстерналів від інтерналів – це способи, якими вони шукають інформацію про оточення. У кількох дослідженнях було показано, що інтерналі з більшою ймовірністю, ніж екстернали, будуть активно шукати інформацію про можливі проблеми здоров'я (Strickland, 1979; Wallston, Wallston, 1981).

Інтерналі також більшою мірою, ніж екстернали вживають заходів небезпеки, щоб зберегти або поправити своє здоров'я, наприклад, кидають палити, починають займатися фізичними вправами і регулярно показуються лікарю (Strickland, 1978; Wallston, Wallston, 1982). Пояснення таким послідовним фактам можна знайти в ранньому сімейному досвіді людей, коли вони були дітьми. А саме, Ло (Lau, 1982), порівнюючи екстерналів і інтерналів, виявив, що останні більшою мірою заохочувалися

батьками, якщо стежили за своїм здоров'ям – дотримувалися дієти, добре чистили зуби, регулярно показувалися стоматологу і терапевту. У результаті цього раннього досвіду інтерналі більше, ніж екстернали, знають про те, що може послужити причиною захворювання, і в більшій мірі дбають про своє здоров'я і благополуччя.

Дослідження також показують, що у людей з екстернальним локусом контролю частіше бувають психологічні проблеми, ніж у людей з інтернальним локусом контролю (Lefcourt, 1982, 1984; Phares, 1978). Наприклад, Фарес (Phares, 1976, 1978) повідомляє, що тривога і депресія у екстерналів вище, а самоповага нижче, ніж у інтерналів. Також ймовірність появи психічних захворювань у інтерналів нижче, ніж у екстерналів. Було навіть показано, що рівень самогубств позитивно корелює ($r=0,68$) з середнім рівнем екстернальності населення (Boor, 1976). Чому екстернальність зв'язується з поганою адаптацією? Ми можемо тільки розмірковувати про те, що люди здатні більшого домогтися в житті, якщо вони вірять, що їх доля знаходиться в їх власних руках. Це, у свою чергу, веде до кращої адаптації у інтерналів, що було відзначено в багатьох дослідженнях (Parkes, 1984).

І нарешті, численні дослідження показують, що екстернали набагато сильніше піддаються соціальному впливу, ніж інтерналі (Phares, 1978; Strickland, 1977). Дійсно, Фарес (Phares, 1965) виявив, що інтерналі не тільки чинять опір сторонньому впливу, але також, коли представляється можливість, намагаються контролювати поведінку інших. Також інтерналам зазвичай подобаються люди, якими вони можуть маніпулювати, і не подобаються ті, на кого вони не можуть вплинути (Silverman, Shrauger, 1970). Коротше, інтерналі, мабуть, більш впевнені в своїй здатності вирішувати проблеми, ніж екстернали, і тому незалежні від думки інших.

4. Основна формула прогнозу поведінки. Загальна формула прогнозу

Для того, щоб передбачити потенціал даної поведінки в специфічній ситуації, Роттер (Rotter, 1967) пропонує наступну формулу:

Потенціал поведінки = очікування + цінність підкріплення

З цього рівняння видно, що, коли ми пророкуємо ймовірність даної поведінки в певній ситуації, нам слід використовувати дві змінні: очікування і цінність підкріплення.

Розглянемо наступний приклад. Перед вами стоїть вибір: йти вранці в неділю в комп'ютерний центр або залишитися в гуртожитку дивитися по телевізору чемпіонат

Національної футбольної ліги. Можливо, ми зуміємо передбачити, який вибір ви зробите, якщо ми знаємо:

- 1) цінність підкріплень, пов'язаних з кожною можливістю;
- 2) очікування того, що кожна з можливостей призведе до відповідного підкріплення.

Однак слід зауважити, що основна формула Роттера являє собою скоріше гіпотетичний, а не прагматичний засіб прогнозу поведінки. Фактично він припускає, що чотири змінні, які ми тільки що розглянули (потенціал поведінки, очікування, підкріплення, психологічна ситуація), застосовні тільки для прогнозу поведінки в умовах ретельного контролю, наприклад, в психологічному експерименті. Як ми побачимо пізніше, Роттер використовує більш загальну формулу для прогнозу цілеспрямованої поведінки в різних ситуаціях, з якими люди стикаються щодня.

Загальна формула прогнозу

Як зазначалося вище, Роттер вважає, що його основна формула обмежена прогнозом специфічної поведінки в контрольованих ситуаціях, де підкріплення і очікування відносно прості. Прогноз поведінки в повсякденних ситуаціях, з його точки зору, вимагає більш узагальненої формули. **Тому Роттер пропонує наступну модель прогнозу (Rotter, 1982):**

Потенціал потреби = свобода діяльності + цінність потреби

Це рівняння показує, що два окремих фактора визначають потенціал вибудовування поведінки, спрямованої на задоволення певних потреб.

Перший фактор – свобода діяльності людини або загальне очікування, що ця поведінка призведе до задоволення потреби.

Другий фактор – цінність, якій людина надає потребі, пов'язаної з очікуванням або досягненням якихось цілей. Простіше кажучи, роттерівська загальна формула прогнозу означає, що людина схильна прагнути до цілей, досягнення яких буде підкріплено, і очікувані підкріплення будуть мати високу цінність. На думку Роттера, за умови, що ми знаємо ці факти, можливий точний прогноз щодо того, як поводитиметься людина.

Загальна формула прогнозу також підкреслює вплив генералізованого очікування, що підкріплення буде мати місце в результаті певної поведінки в різних ситуаціях.

Роттер визначив два таких генералізованих очікування: локус контролю і міжособистісну довіру.

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Тема № 1 Психологія особистості як наука

Навчальні цілі: ознайомити студентів із загальними характеристиками теорій особистості, закріпити та узагальнити знання про особливості предмету психології особистості, поняття «людина», «індивід», «індивідуальність», «особистість», завдання психології особистості як науки, теорії особистості та критерії їх оцінки

Професійна спрямованість: розвинути уміння розрізняти функції, компоненти та критерії оцінки теорій особистості

План

1. Предмет психології особистості.
2. Принципи психології особистості.
3. Основні проблеми психології особистості.

Основні поняття: структура особистості, мотивація, розвиток особистості, психопатологія, психічне здоров'я, верифікованість, евристична цінність, внутрішня узгодженість, економність, широта охоплення, функціональна значимість, особистість, свобода – детермінізм, раціональність – ірраціональність, холізм – елементалізм, конституціоналізм – інвайронменталізм, змінюваність – незмінюваність, суб'єктивність – об'єктивність, проактивність – реактивність, гомеостаз – гетеростаз, пізнаваність – непізнаваність, теорія, теорія особистості

Завдання для самостійної роботи:

1. Опрацюйте теоретичні питання.
2. Опрацюйте основні поняття.
3. Опрацюйте літературу.

Основна література:

1. Варій М.Й. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
2. Зейгарник Б. В. Теории личности в зарубежной психологии. Москва : изд-во Московского университета, 1982. 128 с.
3. Первин Л., Джон О. Психология личности : теория и исследования / пер. с англ. М. С. Жамкочьян; под ред. В. С. Магуна. Москва : Аспект Пресс, 2000. 607 с.
4. Психологія особистості: навчальний посібник / М. М. Заброцький, О. М. Савченко, І. М. Тичина; за заг. ред. М. М. Заброцького. 2-е вид. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2006. 206 с.

5. Теорії особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Укладач Руслан Теодорович Сімко. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2016. 128 с.

6. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность : теории, эксперименты, упражнения. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. 864 с..

7. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург : «Питер», 2007. 607 с.

Додаткова література:

1. Психологія особистості : словник-довідник / за редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.

Контрольні питання і завдання:

1. Виділіть загальні характеристики теорій особистості.
2. Опишіть компоненти та критерії оцінки теорій особистості.
3. Виділіть основні положення, що стосуються природи людини. Наведіть приклади.

Тема № 2 Психодинамічний напрямок в теорії особистості З. Фрейда

Навчальні цілі: ознайомити студентів, із психодинамічним напрямком в теоріях особистості, дати основні характеристики психоаналізу: основні концепції та принципи; рівням психічного життя: свідоме, передсвідоме, безсвідоме; структурі особистості: Ід, Его, Суперего; динаміці особистості, психосексуальним стадії розвитку: оральна, анальна, фалічна, латентна, генітальна; захисним механізмам «Его»: витіснення, заперечення, раціоналізація, реактивні утворення, проєкція, ізоляція, регресія, сублимація. Назвати інстинкти життя і смерті та природу тривоги

Професійна спрямованість: дати розуміння рівнів свідомості та структури особистості за З. Фрейдом

План

1. Психоаналіз та структура особистості в теорії З. Фрейда.
2. Інстинкти як рушійна сила поведінки. Психосексуальні стадії розвитку особистості. психологічного забезпечення НПУ.
3. Природа тривоги за Фрейдом та захисні механізми Его.

Основні поняття: свідомість, підсвідоме, несвідоме, Ід, его, супер-его, комплекс кастрації, моральна тривога, невротична тривога, ерос, танатос, комплекс Едіта, рефлексивна дія, первинний процес, вторинний процес, реалістична тривога, оральна стадія, анальна стадія, фалічна стадія, латентний період, генітальна стадія, захисні механізми, компенсаторні засоби психологічного захисту

Завдання для самостійної роботи:

1. Опрацюйте теоретичні питання.
2. Опрацюйте основні поняття.
3. Опрацюйте літературу.

Основна література:

1. Варій М.Й. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
2. Зейгарник Б. В. Теории личности в зарубежной психологии. Москва : изд-во Московского университета, 1982. 128 с.
3. Первин Л., Джон О. Психология личности : теория и исследования / пер. с англ. М. С. Жамкочьян; под ред. В. С. Магуна. Москва : Аспект Пресс, 2000. 607 с.
4. Психологія особистості: навчальний посібник / М. М. Заброцький, О. М. Савченко, І. М. Тичина; за заг. ред. М. М. Заброцького. 2-е вид. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2006. 206 с.
5. Теорії особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Укладач Руслан Теодорович Сімко. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2016. 128 с.
6. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность : теории, эксперименты, упражнения. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. 864 с.
7. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург : «Питер», 2007. 607 с.

Додаткова література:

1. Левчук Л. Т. Психоаналіз : історія, теорія, мистецька практика : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2002. 255 с.
2. Психологія особистості : словник-довідник / за редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
3. Фрейд З. Введение в психоанализ : лекции. Санкт-Петербург : «Питер», 2002. 384 с.

Контрольні питання і завдання:

1. Охарактеризуйте основні теоретичні засади психоаналітичної теорії особистості З. Фрейда.
2. Охарактеризуйте стадії психосексуального розвитку за З. Фройдом.
3. На основі аналізу біографічних статей виділіть проблеми розвитку психоаналітичної теорії.
4. Проаналізуйте основні положення теорії особистості З. Фрейда.
5. Які захисні механізми виділяє З. Фройд? Наведіть приклади.
6. Проаналізувати теорію особистості З. Фрейда на основі положень, що стосуються природи людини.

Тема № 3 Аналітична психологія К. Юнга

Навчальні цілі: ознайомити студентів з аналітичною психологією К. Юнга, проаналізувати основні концепції і принципи аналітичної психології. Розкрити значення структури особистості. Ознайомити з основними архетипами описаними К. Юнгом. Охарактеризувати спрямованості особистості, психологічні функції, особистісні орієнтації людини, типи особистості, розвиток та динаміку особистості

Професійна спрямованість: розвинути уміння використовувати у психологічному консультуванні основні теоретичні положення аналітичної психології К. Юнга

План

1. Структура особистості.
2. Архетипи колективного несвідомого.
3. Психологічні функції та особистісні орієнтації людини.
4. Розвиток та динаміка особистості.

Основні поняття: аналітична психологія К. Юнга, душа, особисте несвідоме, колективне несвідоме, архетипи, інтроверсія, екстраверсія, еґо, маска, аніма, анімус, тінь, самість, мислення, почуття, відчуття, інтуїція

Завдання для самостійної роботи:

1. Опрацюйте теоретичні питання.
2. Опрацюйте основні поняття.
3. Опрацюйте літературу.

Основна література:

1. Варій М.Й. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
2. Зейгарник Б. В. Теории личности в зарубежной психологии. Москва : изд-во Московского университета, 1982. 128 с.
3. Первин Л., Джон О. Психология личности : теория и исследования / пер. с англ. М. С. Жамкочьян; под ред. В. С. Магуна. Москва : Аспект Пресс, 2000. 607 с.
4. Психологія особистості: навчальний посібник / М. М. Заброцький, О. М. Савченко, І. М. Тичина; за заг. ред. М. М. Заброцького. 2-е вид. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2006. 206 с.
5. Теорії особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Укладач Руслан Теодорович Сімко. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2016. 128 с.
6. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность : теории, эксперименты, упражнения. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. 864 с.

7. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург : «Питер», 2007. 607 с.

Додаткова література:

1. Левчук Л. Т. Психоаналіз : історія, теорія, мистецька практика : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2002. 255 с.

2. Психологія особистості : словник-довідник / за редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.

3. Юнг К. Психологія бессознательного / пер. с нем. Москва : ООО «Издательство АСТ», «Канон +», 2001. 400 с.

Контрольні питання і завдання:

1. Охарактеризуйте основні три структури особистості.

2. Назвіть приклади архетипів та їх символів описаних К. Юнгом.

3. Охарактеризуйте основні архетипи.

4. Які основні психологічні функції та особистісні орієнтації виділяє К. Юнг. Опишіть їх.

5. Проаналізуйте точку зору К. Юнга щодо розвитку та динаміки особистості.

Тема № 4 Соціокультурна теорія К. Хорні

Навчальні цілі: ознайомити студентів з соціокультурною теорією К. Хорні, розглянути основні концепції та принципи соціокультурної теорії К. Хорні. Розкрити потреби за К. Хорні у дитинстві. Розглянути стратегії оптимізації міжособистісних відносин, основні типи міжособистісної орієнтації та психологію жінки

Професійна спрямованість: розвинути вміння використовувати у психологічному консультуванні основні теоретичні положення соціокультурної теорії К. Хорні

План

1. Розвиток особистості.

2. Базальна тривога як причина неврозів.

3. Невротичні потреби (стратегії компенсації базальної тривоги).

4. Основні типи міжособистісної орієнтації.

Основні поняття: соціокультурна теорія, потреба в задоволенні, потреба в безпеці, базальна тривога, базальна ворожість, невротицині потреби, орієнтація до людей, орієнтація від людей, орієнтація проти людей, психологія жінки

Завдання для самостійної роботи:

1. Опрацюйте теоретичні питання.

2. Опрацюйте основні поняття.
3. Опрацюйте літературу.

Основна література:

1. Варій М.Й. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
2. Зейгарник Б. В. Теории личности в зарубежной психологии. Москва : изд-во Московского университета, 1982. 128 с.
3. Первин Л., Джон О. Психология личности : теория и исследования / пер. с англ. М. С. Жамкочьян; под ред. В. С. Магуна. Москва : Аспект Пресс, 2000. 607 с.
4. Психологія особистості: навчальний посібник / М. М. Заброцький, О. М. Савченко, І. М. Тичина; за заг. ред. М. М. Заброцького. 2-е вид. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2006. 206 с.
5. Теорії особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Укладач Руслан Теодорович Сімко. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2016. 128 с.
6. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность : теории, эксперименты, упражнения. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. 864 с.
7. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург : «Питер», 2007. 607 с.

Додаткова література:

1. Психологія особистості : словник-довідник / за редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
2. Хорні К. Проблеми шлюбу // Заброцький М. М., Савиченко О. М., Тичина І. М. Психологія особистості : навчальний посібник. Житомир, 2005. С. 56-60.

Контрольні питання і завдання:

1. Проаналізуйте основні теоретичні положення соціокультурної теорії особистості К. Хорні.
2. Охарактеризуйте основні потреби у дитинстві.
3. Дайте характеристику базальної тривоги.
4. Опишіть основні невротичні потреби описаних К. Хорні.
5. Охарактеризуйте стратегії оптимізації міжособистісних відносин.
6. Проаналізуйте точку зору К. Хорні щодо її теорії психології жінки.

Тема № 5 Гуманістична теорія Е. Фрома

Навчальні цілі: ознайомити студентів з гуманістичною теорією Е. Фрома. Розкрити зміст основних понять механізмів втечі, позитивної свободи, екзистенційних потреб людини, соціальних типів характеру, категорій непродуктивних типів характеру.

Професійна спрямованість: розвинути уміння використовувати у психологічному консультуванні основні теоретичні положення гуманістичної теорії Е. Фрома

План

- 1.Механізми втечі.
- 2.Позитивна свобода.
- 3.Екзистенційні потреби людини.
- 4.Соціальні типи характеру.

Основні поняття: гуманістична теорія, механізми втечі, авторитаризм, деструктивність, конформність, позитивна свобода, екзистенційні потреби людини, позитивна свобода, непродуктивні та продуктивні типи, рецептивний тип, експлуатуючий тип, накопичуючий тип, ринковий тип

Завдання для самостійної роботи:

1. Опрацюйте теоретичні питання.
2. Опрацюйте основні поняття.
3. Опрацюйте літературу.

Основна література:

1. Варій М.Й. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
2. Зейгарник Б. В. Теории личности в зарубежной психологии. Москва : изд-во Московского университета, 1982. 128 с.
3. Первин Л., Джон О. Психология личности : теория и исследования / пер. с англ. М. С. Жамкочьян; под ред. В. С. Магуна. Москва : Аспект Пресс, 2000. 607 с.
4. Психологія особистості: навчальний посібник / М. М. Заброцький, О. М. Савченко, І. М. Тичина; за заг. ред. М. М. Заброцького. 2-е вид. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2006. 206 с.
5. Теорії особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Укладач Руслан Теодорович Сімко. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2016. 128 с.
6. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность : теории, эксперименты, упражнения. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. 864 с.
7. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург : «Питер», 2007. 607 с.

Додаткова література:

1. Психологія особистості : словник-довідник / за редакцією П. П. Горностаєва, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
2. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / пер. с нем. Э. М. Телятникова. Москва: АСТ, 2004. 637 с .

Контрольні питання і завдання:

1. Проаналізуйте основні теоретичні положення гуманістичного психоаналізу Е. Фромма.
2. Охарактеризуйте механізми втечі людей від свободи.
3. Проаналізуйте зміст позитивної свободи.
4. Назвіть основні екзистенційні потреби людини та опишіть їх.
5. Охарактеризуйте непродуктивні типи характеру.
6. Охарактеризуйте продуктивні типи характеру.

Тема № 6 Его-психологія Е. Еріксона

Навчальні цілі: ознайомити студентів з Его-психологією Е. Еріксона. Проаналізувати відмінності та спільні погляди Еріксона та Фрейда щодо психоаналізу. Дати характеристику епігенетичному принципу та епігенетичній концепції розвитку. Розглянути психосоціальні стадії розвитку особистості та розкрити їх значення

Професійна спрямованість: розвинути вміння використовувати у психологічному консультуванні основні теоретичні положення Его-психології Е. Еріксона

План

1. Его-психологія як результат розвитку психоаналізу.
2. Епігенетичний принцип.
3. Психосоціальні стадії розвитку особистості.

Основні поняття: дитячий психоаналіз, епігенетична теорія Е. Еріксона, орально-сенсорна стадія, м'язово-анальна стадія, локо- моторно-генітальна стадія, латентна стадія розвитку

Завдання для самостійної роботи:

1. Опрацюйте теоретичні питання.
2. Опрацюйте основні поняття.
3. Опрацюйте літературу.

Основна література:

1. Варій М.Й. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
2. Зейгарник Б. В. Теории личности в зарубежной психологии. Москва : изд-во Московского университета, 1982. 128 с.
3. Первин Л., Джон О. Психология личности : теория и исследования / пер. с англ. М. С. Жамкочьян; под ред. В. С. Магуна. Москва : Аспект Пресс, 2000. 607 с.

4. Психологія особистості: навчальний посібник / М. М. Заброцький, О. М. Савченко, І. М. Тичина; за заг. ред. М. М. Заброцького. 2-е вид. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2006. 206 с.

5. Теорії особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Укладач Руслан Теодорович Сімко. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2016. 128 с.

6. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность : теории, эксперименты, упражнения. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. 864 с.

7. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург : «Питер», 2007. 607 с.

Додаткова література:

1. Психологія особистості : словник-довідник / за редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.

2. Еріксон Е. Життєвий цикл: епігенез ідентичності // Заброцький М. М., Савиченко О. М., Тичина І. М. Психологія особистості : навчальний посібник. Житомир, 2005. С. 68–70.

Контрольні питання і завдання:

1. Охарактеризуйте основні етапи розвитку особистості за Е. Еріксоном. Що таке нормальна та аномальні лінії розвитку особистості?

2. Проаналізуйте основні теоретичні розбіжності між З. Фрейдом та Е. Еріксоном.

3. Охарактеризуйте епігенетичний принцип дозрівання.

4. Яка роль конфліктів в теорії Е. Еріксона?

5. Назвіть стадії психосоціального розвитку особистості, їх вікові рамки, сильні сторони та психосоціальні кризи.

6. Охарактеризуйте кожну стадію психосоціального розвитку особистості.

Тема № 7 Гуманістична теорія особистості А. Маслоу

Навчальні цілі: ознайомити студентів з гуманістичною теорією особистості А. Маслоу, розглянути значення ієрархій потреб у мотивації. Охарактеризувати дефіцитарну мотивацію та мотивацію росту. Розглянути основні характеристики людей, що самоактуалізуються

Професійна спрямованість: розвинути вміння використовувати у психологічному консультуванні основні теоретичні положення гуманістичної теорії особистості А. Маслоу

План

1. Ієрархія потреб у мотивації.

2. Дефіцитарна мотивація і мотивація росту.

3. Основні характеристики людей, що самоактуалізуються.

Основні поняття: теорія самоактуалізації А. Маслоу, ієрархія потреб, потреба в самоактуалізації, естетичні потреби, пізнавальні потреби, потреба у визнанні, потреба в належності і любові, потреба в безпеці та захисті, фізіологічні потреби, самоактуалізація, самоактуалізована особистість, мотиви росту, дефіцитарні мотиви, дефіцитний спосіб життя, мета-спосіб життя, мета патологія

Завдання для самостійної роботи:

1. Опрацюйте теоретичні питання.
2. Опрацюйте основні поняття.
3. Опрацюйте літературу.

Основна література:

1. Варій М.Й. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
2. Зейгарник Б. В. Теории личности в зарубежной психологии. Москва : изд-во Московского университета, 1982. 128 с.
3. Маслоу А. Мотивация и личность / перевод с англ. Татлыбаевой А. М. Санкт-Петербург : Евразия, 2001. 478 с.
4. Первин Л., Джон О. Психология личности : теория и исследования / пер. с англ. М. С. Жамкочьян; под ред. В. С. Магуна. Москва : Аспект Пресс, 2000. 607 с.
5. Психологія особистості: навчальний посібник / М. М. Заброцький, О. М. Савченко, І. М. Тичина; за заг. ред. М. М. Заброцького. 2-е вид. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2006. 206 с.
6. Теорії особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Укладач Руслан Теодорович Сімко. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2016. 128 с.
7. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность : теории, эксперименты, упражнения. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. 864 с.
8. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург : «Питер», 2007. 607 с.

Додаткова література:

1. Психологія особистості : словник-довідник / за редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
2. Маслоу А. Риси самоактуалізованої особистості // Заброцький М. М., Савиченко О. М., Тичина І. М. Психологія особистості : навчальний посібник. Житомир, 2005. С. 88–99.

Контрольні питання і завдання:

1. Охарактеризуйте піраміду потреб за А. Маслоу.
2. Охарактеризуйте фізіологічні потреби та потреби безпеки і захисту.
4. Охарактеризуйте потреби приналежності та любові.
5. Охарактеризуйте потреби самоповаги та самоактуалізації.

6. Проаналізуйте Д-мотиви та Б-мотиви.
7. Назвіть приклади метапотреб за А. Маслоу.
8. Опишіть основні характеристики людей, що самоактуалізуються.

Тема № 8 Феноменологічна позиція К. Роджерса

Навчальні цілі: ознайомити студентів з феноменологічною позицією К. Роджерса. Розглянути значення та охарактеризувати такі поняття, як: тенденція актуалізації – керуючий мотив у житті; Я-концепція та її розвиток; умови, важливі для розвитку Я-концепції. Описати основні особистісні характеристики повноцінно-функціонуючої людини.

Професійна спрямованість: розвинути уміння використовувати у психологічному консультуванні основні теоретичні положення феноменологічної позиції К. Роджерса

Основні поняття: терапія, центрована на людині, безумовна позитивна увага, зумовлена позитивна увага, повноцінно функціонуюча людина, відкритість переживанню, екзистенційний спосіб життя, організмична довіра, емпірична свобода, креативність, потреба в позитивній увазі, тенденція актуалізації, тенденція самоактуалізації

План

1. Тенденція актуалізації - керуючий мотив.
2. Я-концепція та її розвиток.
3. Основні особистісні характеристики повноцінно-функціонуючої людини.

Завдання для самостійної роботи:

1. Опрацюйте теоретичні питання.
2. Опрацюйте основні поняття.
3. Опрацюйте літературу.

Основна література:

1. Варій М.Й. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
2. Зейгарник Б. В. Теории личности в зарубежной психологии. Москва : изд-во Московского университета, 1982. 128 с.
3. Первин Л., Джон О. Психология личности : теория и исследования / пер. с англ. М. С. Жамкочьян; под ред. В. С. Магуна. Москва : Аспект Пресс, 2000. 607 с.
4. Психологія особистості: навчальний посібник / М. М. Заброцький, О. М. Савченко, І. М. Тичина; за заг. ред. М. М. Заброцького. 2-е вид. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2006. 206 с.

5. Роджерс К. Клиенто-центрированная терапия. Москва : «Рефл-бук», «Ваклер», 1997. 318 с.

6. Теорії особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Укладач Руслан Теодорович Сімко. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2016. 128 с.

7. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность : теории, эксперименты, упражнения. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. 864 с.

8. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург : «Питер», 2007. 607 с.

Додаткова література:

1. Психологія особистості : словник-довідник / за редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.

2. Роджерс К. Що означає ставати особистістю // Заброцький М. М., Савиченко О. М., Тичина І. М. Психологія особистості : навчальний посібник. Житомир, 2005. С. 72–78.

Контрольні питання і завдання:

1. Виділіть основні положення феноменологічної теорії особистості К. Роджерса.

2. Охарактеризуйте тенденцію актуалізації, як керуючий мотив розвитку особистості.

3. Проаналізуйте умови, які впливають на розвиток Я-концепції.

4. Опишіть основні особистісні характеристики повноцінно-функціонуючої людини

Тема № 9 Теорія оперантного навчання Б.Ф. Скіннера

Навчальні цілі: ознайомити студентів з теорією оперантного навчання Б.Ф. Скіннера: радикальний біхевіоризм Скіннера, респондентна та оперантна поведінка, режими підкріплення; умовне підкріплення; контроль поведінки з допомогою аверсивних стимулів; генералізація та розрізнення стимулів

Професійна спрямованість: розвинути уміння використовувати у психологічному консультуванні основні теоретичні положення теорії оперантного навчання Б.Ф. Скіннера

Основні поняття: респондентна поведінка, оперантна поведінка, режим підкріплення з постійним співвідношенням, режим підкріплення з постійним інтервалом, режим підкріплення з варіативним співвідношенням, режим підкріплення з варіативним інтервалом, умовне підкріплення, контроль поведінки, аверсивні стимули, покарання, негативне підкріплення, позитивне підкріплення, генералізація, розрізнення стимулів

План

1. Респондентна і оперантна поведінка.
3. Режими підкріплення. Умовне підкріплення.
4. Контроль поведінки з допомогою аверсивних стимулів.
5. Генералізація і розрізнення стимулів.

Завдання для самостійної роботи:

1. Опрацюйте теоретичні питання.
2. Опрацюйте основні поняття.
3. Опрацюйте літературу.

Основна література:

1. Варій М.Й. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
2. Зейгарник Б. В. Теории личности в зарубежной психологии. Москва : изд-во Московского университета, 1982. 128 с.
3. Первин Л., Джон О. Психология личности : теория и исследования / пер. с англ. М. С. Жамкочьян; под ред. В. С. Магуна. Москва : Аспект Пресс, 2000. 607 с.
4. Психологія особистості: навчальний посібник / М. М. Заброцький, О. М. Савченко, І. М. Тичина; за заг. ред. М. М. Заброцького. 2-е вид. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2006. 206 с.
5. Теорії особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Укладач Руслан Теодорович Сімко. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2016. 128 с.
6. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность : теории, эксперименты, упражнения. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. 864 с.
7. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург : «Питер», 2007. 607 с.

Додаткова література:

1. Психологія особистості : словник-довідник / за редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.

Контрольні питання і завдання:

1. Опишіть зміст респондентної поведінки.
2. Опишіть зміст оперантної поведінки.
3. Назвіть та охарактеризуйте основні режими підкріплення.
4. Опишіть складові умовного підкріплення.
5. Вкажіть якими аверсивними стимулами, на думку Б. Скіннера, контролюється поведінка людини, охарактеризуйте їх.
6. Що таке генералізація та розрізнення стимулів.

Тема № 10 Теорія соціального наuczіння Дж. Роттера

Навчальні цілі: ознайомити студентів з теорією соціального наuczіння Дж. Роттера. Здійснити аналіз змінних у теорії соціального наuczіння. Охарактеризувати інтернальний та екстернальний локуси контролю. Назвати основну та загальну формулу прогнозу поведінки.

Професійна спрямованість: розвинути уміння використовувати у психологічному консультуванні основні теоретичні положення теорії соціального наuczіння Дж. Роттера

Основні поняття: теорія соціально наuczіння Дж.Роттера, підкріплення, зовнішнє підкріплення, непряме підкріплення самопідкріплення, самоефективність, локус контролю, інтернальний локус контролю, екстернальний локус контролю, потенціал поведінки, потреби, прогноз поведінки

План

- 1.Чотири змінні у теорії соціального наuczіння.
- 2.Потреби. Компоненти потреби.
- 3.Інтернальний та екстернальний локуси контролю.
- 4.Основна формула прогнозу поведінки. Загальна формула прогнозу.

Завдання для самостійної роботи:

1. Опрацюйте теоретичні питання.
2. Опрацюйте основні поняття.
3. Опрацюйте літературу.

Основна література:

1. Варій М.Й. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
2. Зейгарник Б. В. Теории личности в зарубежной психологии. Москва : изд-во Московского университета, 1982. 128 с.
3. Первин Л., Джон О. Психология личности : теория и исследования / пер. с англ. М. С. Жамкочьян; под ред. В. С. Магуна. Москва : Аспект Пресс, 2000. 607 с.
4. Психологія особистості: навчальний посібник / М. М. Заброцький, О. М. Савченко, І. М. Тичина; за заг. ред. М. М. Заброцького. 2-е вид. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2006. 206 с.
5. Теорії особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Укладач Руслан Теодорович Сімко. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2016. 128 с.
6. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность : теории, эксперименты, упражнения. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. 864 с.
7. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург : «Питер», 2007. 607 с.

Додаткова література:

1. Психологія особистості : словник-довідник / за редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.

Контрольні питання і завдання:

1. Назвіть та охарактеризуйте основні змінні у теорії соціального наuczіння.
2. Охарактеризуйте категорії потреб, застосованих до прогнозу поведінки.
3. Проаналізуйте зміст трьох основних компонентів потреб.
4. Охарактеризуйте інтернальний локус контролю.
5. Охарактеризуйте і екстернальний локус контролю.
6. Опишіть основну та загальну формулу прогнозу поведінки.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійна робота є невід'ємною складовою вивчення навчальної дисципліни. Вона здійснюється за такими напрямками:

- підготовка теоретичних питань до практичних занять;
- виконання практичних завдань до лабораторних занять;
- конспектування першоджерел;
- виконання індивідуальних (професійно-орієнтованих) завдань;
- написання рефератів;
- підготовка до модульної контрольної роботи;
- підготовка до екзамену.

Підготовка теоретичних питань до практичних занять передбачає опрацювання питань теми практичного заняття. Ці питання могли як розглядати під час лекції, так і виноситися на самостійне опрацювання.

Порядок підготовки:

- визначте питання для підготовки (ви маєте розглянути усі питання, зазначені у плані практичного заняття);
- візьміть у бібліотеці університету (читальному залі або на кафедрі) джерела, зазначені у списку основної літератури до заняття. при підборі літератури ви можете користуватися бібліотечними каталогами (алфавітним, предметним або систематичним);
- визначте розділи (теми або параграфи), у яких розкрито питання практичного заняття;
- прочитайте ці розділи;
- складіть план (простий або складний) відповіді на кожне питання;
- визначте основні поняття, які ви повинні засвоїти;
- проаналізуйте, як опрацьований матеріал пов'язаний з іншими питаннями теми;
- для кращого засвоєння та запам'ятовування матеріалу складіть короткий конспект, схеми, таблиці або графіки по прочитаному матеріалу;
- визначте проблеми в опрацьованому матеріалі, які ви недостатньо зрозуміли. з цими питаннями ви можете звернутися на консультації до викладача;
- перевірте, як ви засвоїли опрацьоване питання. ви можете це зробити, відповівши на тестові питання до теми або розв'язавши практичні завдання.

Конспектування першоджерел передбачає поглиблений розгляд окремих питань теми. Для конспектування можуть пропонуватися статті з фахових журналів, розділи монографій або підручників.

Порядок підготовки:

- прочитайте запропоноване першоджерело;

- правильно оформіть бібліографію першоджерела (автор, назва, вихідні дані);
- складіть план (простий або складний);
- для кожного пункту плану виділіть основні положення проблеми, яка висвітлюється у першоджерелі;
- представте прочитаний текст у вигляді тез або анотації, використовуючи, при потребі, схеми, таблиці, графіки тощо;
- для самоперевірки перекажіть статтю, використовуючи власний конспект.

Виконання індивідуальних (професійно-орієнтованих) завдань має на меті вироблення умінь, необхідних для вирішення професійних завдань.

Порядок виконання:

- ознайомтеся з вимогами до індивідуального завдання;
- ознайомтеся зі змістом індивідуального завдання;
- визначте, чи доводилося вам виконувати подібні завдання;
- проаналізуйте теоретичний матеріал, необхідний для виконання індивідуального завдання;
- визначте питання, на які ви не можете дати відповіді самостійно, та зверніться з ними на консультації до викладача;
- конкретизуйте завдання, які ви маєте вирішити в ході виконання індивідуального завдання;
- складіть розгорнутий план виконання завдання;
- підберіть методи виконання завдання;
- виконайте індивідуальне завдання відповідно до плану;
- проаналізуйте, чи всі поставлені завдання ви виконали;
- внесіть, при потребі, корективи до виконаного завдання.
- оформіть завдання відповідно до вимог;
- здайте завдання викладачу у зазначений термін.

Методичні рекомендації до написання реферату.

I. Основні етапи підготовки реферату:

1. Вибір теми із переліку запропонованого кафедрою або викладачем. За бажанням студент може сам запропонувати оригінальну тему в межах програми курсу.
2. Пошук і вивчення літератури, її конспектування або ж виписування окремих положень.
3. Систематизація здобутої інформації.
4. Формулювання мети та завдань роботи, складання плану і у відповідності до нього – виклад тез, наведених у першоджерелах, підбір і запис доказів їх вірності.

5. Узагальнення опрацьованого матеріалу і з'ясування перспектив її подальшого дослідження.

II. Текст реферату 8-12 сторінок, оформляють за такою структурою:

1. Титульна сторінка.
2. Зміст (в якому вказані номери сторінок);
3. Вступ, в якому обґрунтовується актуальність теми, її практичне значення, мета і конкретні завдання роботи;
4. Основна частина – два-три розділи.

Кожний розділ нумерується і має свою назву. В розділах подається огляд та оцінка літератури з обраної проблеми, висловлюються власні міркування щодо неї.

В основній частині обов'язково мають бути посилання на джерела, елементи аналізу та систематизації запропонованих шляхів вирішення певної проблеми;

5. Висновки. В них підсумовується виконана робота згідно з визначеними завданнями.

6. Список використаної літератури. До нього заносяться опрацьовані джерела із дотриманням усіх необхідних вимог.

Технічні вимоги до оформлення реферату.

Текст реферату має бути набраний на комп'ютері з одного боку стандартних аркушів білого паперу (формату А-4 – 210x297 мм):

- розмір шрифту 14 (Times New Roman);
- абзацний відступ 1,25;
- ліве поле сторінки – 30 мм;
- праве – 15 мм;
- верхнє та нижнє – 20 мм;
- інтервал між строками 1,5.

Підготовка до модульної контрольної роботи (МКР) та екзамену має на меті узагальнення та систематизацію знань з дисципліни у цілому.

Порядок виконання:

- ознайомтеся з переліком питань та завдань до МКР та екзамену;
- підберіть підручники, інструктивно-методичні матеріали або іншу довідкову літературу, необхідну для підготовки;
- перегляньте зміст кожного питання, користуючись власними конспектами або підручниками;
- визначте рівень знань з кожного питання;
- визначте питання, які потребують ретельнішої підготовки (опрацювання додаткової літератури, складання конспектів, схем, виконання окремих завдань тощо);
- для самоперевірки перекажіть теоретичні питання або виконайте практичне завдання.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Навчальні досягнення студентів оцінюються за 12-бальною системою.

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях приймається рівним 12.

Орієнтовні критерії оцінювання знань, умінь, навичок студентів на навчальних заняттях

Рівні навчальних досягнень	Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)	Критерії оцінювання
Початковий (понятійний)	1	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, фактів без зв'язку між ними: відповідає на запитання, які потребують відповіді „так" чи „ні".
	2	Студент мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спробу знайти способи дій, розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні „так" чи „ні"; може самостійно знайти в підручнику відповідь.
	3	Студент намагається аналізувати на основі елементарних знань і навичок; виявляє окремі властивості; робить спроби виконання вправ, дій репродуктивного характеру; за допомогою викладача робить прості розрахунки за готовим алгоритмом.
Середній (репродуктивний)	4	Студент володіє початковими знаннями, здатний провести за зразком розрахунки; орієнтується у поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі
	5	Студент розуміє сутність навчальної дисципліни, може дати визначення понять, категорій (однак з окремими помилками); вміє працювати з підручником, самостійно опрацьовувати частину навчального матеріалу; робить прості розрахунки за алгоритмом, але окремі висновки не логічні, не послідовні.

	6	Студент розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати події, ситуації, робить певні висновки; відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтворює більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання під час розв'язування розрахункових завдань за алгоритмом, користуватися додатковими джерелами.
Достатній (алгоритмічно-дієвий)	7	Студент правильно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими теоріями і фактами, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях; за допомогою викладача може скласти план реферату, виконати його і правильно оформити; самостійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію; скласти таблиці, схеми.
	8	Знання студента досить повні, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями; вміє самостійно працювати, може підготувати реферат і обґрунтувати його положення.
	9	Студент вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить поняття, категорії, нормативні документи; формулює закони; може самостійно опрацювати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
Високий (творчо-професійний)	10	Студент володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та суперечності різних процесів; робить аргументовані висновки; практично оцінює сучасні тенденції, факти, явища, процеси; самостійно визначає мету власної діяльності; розв'язує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; знає суміжні дисципліни; використовує знання, аналізуючи різні явища, процеси.

11	Студент володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх, ставити і розв'язувати проблеми, застосовувати вивчений матеріал для власних аргументованих суджень у практичній діяльності (диспути, круглі столи тощо); спроможний за допомогою викладача підготувати виступ на студентську наукову конференцію; самостійно вивчити матеріал; визначити програму своєї пізнавальної діяльності; оцінювати різноманітні явища, процеси; займає активну життєву позицію.
12	Студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності у навчальній діяльності; використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні проблемні завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; вміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію; займається науково-дослідною роботою; логічно та творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої здібності й нахили; використовує різноманітні джерела інформації; моделює ситуації в нестандартних умовах.

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журнал академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять та має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Поточну заборгованість, пов'язану з непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4,5,6), достатнього (7,8,9) та високого рівня (10,11,12).

Написання модульних контрольних робіт, виконання завдань самостійної роботи та індивідуальних завдань обов'язкові. До їх виконання допускаються всі студенти. Невиконання МКР, самостійної та індивідуальної роботи оцінюється 0 балів.

Студенти, які за результатами виконання МКР, завдань самостійної та індивідуальної роботи отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної

кількості балів, виділених на ці види робіт, а також ті, що не з'явилися для їх виконання або не виконали їх завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

Студенти, які не мають академічної заборгованості за результатами поточного контролю допускаються до екзамену.

Вважається, що студент підготувався до екзамену, якщо його рейтингова оцінка за результатами екзамену більша або рівна 24 балам (60 % від вагового балу оцінювання навчальних досягнень студента на екзамені).

Оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни	Оцінка за шкалою ECTS	Пояснення	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100	A	Відмінно (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)	10	відмінно	зараховано
82-89	B	Дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)	25	добре	
75-81	C	Добре (в цілому правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)	30		
67-74	D	Задовільно	25	задовільно	

		(непогано, але зі значною кількістю недоліків)			
60-66	E	Достатньо (виконання задовольняє мінімальним критеріям)	10		
35-59	FX	Незадовільно (з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано
1-34	F	Незадовільно (з обов'язковим повторним курсом)			

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок студента на навчальних заняттях з навчального (змістового) модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації студентом поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверин В. А. Психология личности : учебное пособие. Санкт-Петербург : Издательство Михайлова А., 1999. 89 с.
2. Асмолов А. Г. Психология личности : учебник. Москва : Издательство Московского государственного университета, 1990. 367 с.
3. Бех І. Д. Від волі до особистості. Київ : Україна-Віта, 1995. 207 с.
4. Варій М.Й. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
5. Зейгарник Б. В. Теории личности в зарубежной психологии. Москва : изд-во Московского университета, 1982. 128 с.
6. Клонингер С. Теории личности: познание человека Санкт-Петербург : Питер, 2003. 720 с.
7. Маслоу А. Мотивация и личность / перевод с англ. Татлыбаевой А. М. Санкт-Петербург : Евразия, 2001. 478 с.
8. Ніколенко Д. Ф. Індивідуально-психологічні особливості особистості: навчальний посібник. Київ : Радянська школа, 1987. 43 с.
9. Психология личности в трудах зарубежных психологов / сост. и общая ред. А. А. Реана. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 320 с.
10. Первин Л., Джон О. Психология личности : теория и исследования / пер. с англ. М. С. Жамкочьян; под ред. В. С. Магуна. Москва : Аспект Пресс, 2000. 607 с.
11. Психологія особистості: навчальний посібник / М. М. Заброцький, О. М. Савченко, І. М. Тичина; за заг. ред. М. М. Заброцького. 2-е вид. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2006. 206 с.
12. Роджерс К. Клиенто-центрированная терапия. Москва : «Рефл-бук», «Ваклер», 1997. 318 с.
13. Теорії особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Укладач Руслан Теодорович Сімко. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2016. 128 с.

14. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность : теории, эксперименты, упражнения. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. 864 с..
15. Психологія особистості : словник-довідник / за редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
16. Фрейд З. Введение в психоанализ : лекции. Москва : Наука, 1991. 456 с.
17. Фромм Э. Бегство от свободы. Москва : Прогресс, 1989. 272 с.
18. Холл К. С., Г. Линдсей Теории личности. Москва : КСП+, 1977. 720 с.
19. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. Москва : Прогресс, 1993. 480 с.
20. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург : «Питер», 2007. 607 с.
21. Юнг К. Г. Архетип и символ. Москва : Ренессанс, 1991. 304 с.

Наукове видання

Руслан Теодорович Сімко
Алла Володимирівна Сімко

ТЕОРІЇ ОСОБИСТОСТІ
Навчально-методичний посібник

Підписано до друку 18.10.2021 р. Формат 60X84/16
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний
Ум. друк. арк. 9,41 Тираж 40. Зам. 045

Видавець Ковальчук О.В.
32315, Хмельницька обл., м. Кам'янець-Подільський,
Вул. Васильєва, 13, корп. А. 37
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 7057 від 25.05.2020 р.