#### Тема 5. ГУМАНІСТИЧНИЙ НАПРЯМ У ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ

План

1. Загальна характеристика гуманістичного напряму
2. Теорія самоактуалізації Абрахама Маслоу
3. Феноменологічна теорія Карла Роджерса
4. Особистість у логотерапії Віктора Франка
5. Екзистенційна психологія Ролло Мея

##### Загальна характеристика гуманістичного напряму

У гуманістичній психології людину розглядають як свідому і розумну істоту, активного творця власної особистості та свого стилю життя. Людина визначається прагненням до самовдосконалення. Сама сутність людини зумовлює її постійний рух до творчості й самодостатності, якщо цьому процесу не перешкоджають обставини. Прихильників гуманістичних теорій особистості насамперед цікавить те, як людина сприймає, розуміє і пояснює реальні події у своєму житті. Вони описують феноменологію особистості, а не шукають їй пояснення; тому теорії даного типу іноді називають феноменологічними. Описи особистості і подій у її житті тут в основному зосереджені на дійсному життєвому досвіді, а не на минулому або майбутньому, подаються в термінах типу «сенс життя», «цінності», «життєві цілі» тощо.

Найбільш відомими представниками цього підходу до особистості є А. Маслоу, К. Роджерс та В. Франкл.

Маслоу одним із перших піддав ґрунтовній критиці психоаналіз та біхевіоризм за їхні песимістичні та принизливі концепції особистості. Він вважав, що теорія Фрейда перебільшує негативні патологічні сторони людського життя і значно недооцінює позитивні здорові аспекти самореалізації особистості, її творчі конструктивні можливості, її моральні чесноти. Маслоу висловлювався досить гостро, зокрема зазначав, що неможливо зрозуміти психічну хворобу, якщо немає розуміння психічного здоров’я. Він з усією прямотою заявляв, що вивчення нездорових, погано адаптованих, недорозвинутих людей може в результаті призвести до створення тільки «спотвореної психології». Маслоу доводив, що теорія особистості має розглядати не лише глибини особистості, а й висоти, які вона може досягати: «Психоаналіз представляє людину якимось неповноцінним створінням, з якого тут і там випирають дошкульні риси та недоліки, без яких її опис був би неповним... Практично вся діяльність, якою може пишатися людина і в якій полягає сенс, багатство і цінність її життя, – все це Фрейд або ігнорує, або переводить у розряд патологічного».

К. Роджерс, будучи гуманістичним психологом, все ж своїми поглядами відрізнявся від Маслоу за кількома ключовими позиціями. Він вважав, що особистість та її поведінка є функцією унікального сприйняття оточення, а Маслоу постулював, що особистість та її поведінка визначаються і регулюються ієрархією потреб і не зважав на феноменологію особистості. Позиція Роджерса склалася на основі роботи з людьми, які мали проблеми та шукали психологічної допомоги. У своїй роботі Роджерс був зосереджений на пошуку терапевтичних умов, що сприяють самоактуалізації, й екстраполював свої висновки на загальну теорію особистості. Маслоу ж ніколи не займався терапією. З принципових міркувань Маслоу зосередився на вивченні лише здорових людей, процеси розвитку також були ним проігноровані. Роджерс охарактеризував процеси розвитку особистості в розкритті її вродженого потенціалу. Маслоу обмежився лише визнанням того, що існують певні «критичні стадії» життєвого циклу, в контексті яких особистість більшою мірою підвладна фрустрації потреб. У чому обидва титани гуманістичної психології були єдині, то це у своєму баченні, що особистість прагне рухатися вперед і за сприятливих обставин повністю реалізує свій вроджений потенціал, демонструючи справжнє психічне здоров’я.

##### Теорія самоактуалізації Абрахама Маслоу

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

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

* + фізіологічні потреби;
	+ потреби в безпеці;
	+ потреби в любові й прихильності;
	+ потреби у визнанні та оцінці;
	+ потреби в самоактуалізації – реалізації здібностей і талантів.
		1. Фізіологічні потреби. Потреби цього рівня – це потреби фізичною виживання: в їжі, воді, кисневі, сні, активності, захисті від екстремальних температур, сенсорній стимуляції. Це основні, найбільш сильні і невідкладні потреби. Якщо людина не задовольнить цих потреб на якомусь мінімальному рівні, вона не буде зацікавленою в потребах вищих рівнів ієрархії. Окреслені потреби мають і таку характерну рису: якщо одна з цих потреб залишається незадоволеною, вона дуже швидко стає настільки домінуючою, що всі інші потреби відходять на задній план.
		2. Потреби безпеки та захисту. До цього рівня належать потреби в організації, в законі і порядку, в прогнозованості подій, у відсутності таких загрозливих сил, як хаос, хвороби, страх. Слід підкреслити, що умови стабільності, надійності, прогнозованості надзвичайно важливі для розвитку особистості дитини. Не менш суттєвими потреби безпеки є для дорослих здорових людей. Здорова людина прагне надійності в роботі, умовах зарплати. Пошуками безпеки мотивовані такі дії людей, як створення накопичувальних рахунків, придбання страхових полісів.
		3. Потреби належності та любові Люди гостро переживають муки самотності, відсутність друзів і близьких або соціальне відчуження. Для здорового почуття власної гідності людині дуже важливо, щоб її визнавали інші та вважали гідною поваги. Любов є основною передумовою здорового розвитку особистості. Маслоу зробив висновки про існування суттєвої кореляції між щасливим дитинством та психічним здоров’ям дорослої людини.
		4. Потреби самоповаги. Потреби самоповаги Маслоу поділив на дві групи: самоповага та повага інших. Особистості важливо усвідомлювати, що вона гідна самоповаги, може справлятися із завданнями та вимогами життя. Другий тип потреб характеризується таким категоріями, як престиж, визнання, репутація, статус, оцінка, прийняття у соціальному оточенні. У такому випадку для особистості важливо знати, що те, що вона робить, визнано та високо оцінюється значимими людьми. Задоволення потреб цього рівня породжує почуття впевненості у собі, розвиває почуття власної гідності та усвідомлення, що особистість є корисною та необхідною в цьому світі. Маслоу підкреслював, що здорова самоповага ґрунтується на заслуженій повазі інших людей, а не на славі, лестощах чи соціальному статусі.
		5. Потреби самоактуалізації, або потреби особистого самовдосконалення. Самоактуалізація визначається Маслоу як бажання людини максимально розвинути свої здібності, цілком розгорнути закладений природою потенціал. У процесі самоактуалізації особистість стає саме такою, якою вона може бути, і досягає вершини своїх можливостей.

Одним із найслабших положень у теорії Маслоу є те, що дані потреби знаходяться у заданій ієрархії і «вищі» потреби (наприклад, в самоактуалізації) виникають лише після того, як задовольняються більш елементарні, наприклад, фізіологічні потреби. Не лише критики, але і послідовники Маслоу доводять, що дуже часто потреба в самоактуалізації домінує і визначає поведінку особистості, незважаючи на те, що її фізіологічні потреби залишилися незадоволеними.

Самоактуалізації досягає лише невелика кількість людей, вважає Маслоу. Самоактуалізованій особистості притаманні такі риси:

* + повне схвалення реальності й комфортне відношення до неї (не ховатися від життя, а знати, розуміти його);
	+ схвалення інших і себе («Я роблю своє, а ти – своє. Я в цьому світі не для того, щоб відповідати твоїм очікуванням. І ти в цьому світі не для того, щоб відповідати моїм очікуванням. Я є я, ти є ти. Я поважаю і приймаю тебе таким, яким ти є»);
	+ професійне захоплення улюбленою справою, орієнтація на завдання, на справу;
	+ автономність, незалежність від соціального середовища, самостійність думок;
	+ здатність до розуміння інших людей, увага, доброзичливість до людей;
	+ постійна новизна, свіжість оцінок;
	+ розрізнення мети і засобів, зла і добра (не будь-який засіб придатний для досягнення мети);
	+ спонтанність, природність поведінки;
	+ гумор;
	+ саморозвиток, вияв здібностей, потенційних можливостей, самоактуалізуюча творчість у роботі, любові, житті;
	+ готовність до розв’язання нових проблем, до усвідомлення власного досвіду, справжнього розуміння своїх можливостей. Фундаментальною позицією гуманістичної психології є визнання пріоритетності творчого потенціалу людини.

Маслоу перший висловив тезу, що ***творчість*** є універсальною характеристикою людини, її невід’ємною сутністю. Творчі здібності притаманні людині від народження. Це природно для людини такою ж мірою, як птахам літати, а деревам – вкриватися листям. Здатність до творчості закладена в кожному з нас, для творчості не потрібні якісь особливі обдарування або навички. Щоб бути творчими, немає потреби писати книги, картини або компонувати музику. Так робить лише невелика кількість людей. Творчість – універсальна функція людини, що передбачає всі види саморозкриття. Творчими можуть бути люди будь-яких професій у своїй діяльності та побуті. Однак, більшість людей протягом життя втрачають здатність до творчості. Особливо руйнівні чинники творчого потенціалу пов’язані з офіційною освітою. Деградації особистості сприяють психологічні і соціальні чинники. Етапи деградації особистості за теорією Маслоу:

* + формування психології «пішака», глобального відчуття своєї залежності від інших сил (феномен «безпорадності»);
	+ створення дефіциту благ, у результаті чого вони стають первинними потребами в їжі та виживанні;
	+ створення «чистоти» соціального оточення – поділ людей на
	+ «добрих» і «поганих», «своїх» і «чужих», відчуття провини і сорому за себе;
	+ створення культу «самокритики»;
	+ збереження «священних основ» (заборонено навіть замислюватися над провідною ідеологією);
	+ формування спеціалізованої мови (складні проблеми спресовуються у короткі, надзвичайно прості вирази, які легко запам’ятати).

Теорія Маслоу відповідає потребам сучасної людини, її прагненням до творчості, до розкриття свого потенціалу, вона бере до уваги позитивні аспекти особистого життя і переконує, що кожна людина володіє потенціалом внутрішнього розвитку та самовдосконалення.

##### Феноменологічна теорія Карла Роджерса

На відміну від більшості інших концепцій, у яких затверджується цінність майбутнього (Адлер) або вплив минулого (Юнг, Фрейд), американський психолог К. Роджерс (1902–1987) підкреслював значення сьогодення і говорив про те, що люди повинні навчитися усвідомлювати і цінувати кожен момент свого буття, знаходячи у ньому щось прекрасне і важливе. Лише тоді життя розкриється в своєму дійсному значенні і лише в цьому випадку можна говорити про повноцінне функціонування особистості.

Однією з важливих особливостей теорії Роджерса є ***феноменологічний підхід*** до особистості, згідно з яким, основою особистості виступає психологічна реальність, тобто суб’єктивний досвід, відповідно до якого інтерпретується дійсність. Визначальну роль у поведінці людини відіграє її здатність пізнавати світ і створювати на цій основі суб’єктивну реальність, тобто реальність свідомо сприйняту особистістю в даний момент часу. Прибічники феноменологічного підходу заперечують, що довколишній світ існує як об’єктивна реальність сама по собі, незмінна для всіх.

Фундаментальне поняття теорії Роджерса – ***«Я-концепція»***, що складається із сприйняття себе і своїх взаємин з іншими людьми, а також з цінностей ***«Я».*** Я-концепція включає не лише сприйняття себе реального, але також і уявлення про те, якою би людина хотіла бути. Не зважаючи на те, що «Я» людини постійно змінюється в результаті досвіду, уявлення людини про себе залишається відносно постійним.

Згідно теорії К.Роджерса, основною рушійною силою функціонування особистості є тенденція до ***самоактуалізації***, тобто потреба людини реалізувати свої природні потенційні можливості. Люди здатні визначати свою долю, вони відповідальні за те, які вони є, тобто свобода самовизначення закладена в їхній природі. Для людей природно рухатися в напрямку дедалі більшої диференціації, автономності, зрілості.

У тенденції самоактуалізації дуже важливою є потреба людини як у позитивній увазі з боку інших, так і у позитивному ставленні власне до себе. Потреба в позитивній увазі інших робить людину вразливою до впливу соціального схвалення. Потреба в позитивному самоставленні задовольняється, якщо людина вважає свою поведінку відповідною власній я-концепції.

У розвитку особистості, згідно теорії Роджерса, вагомим фактором є ставлення до особистості значущих людей, перш за все батьків. Таке ставлення Роджерс поділив на два типи: **безумовна позитивна увага; обумовлена позитивна увага.**

У першому випадку дитина отримує від значущих інших повне прийняття і пошану, а її я-концепція, що формується, відповідає всім природним потенційним можливостям. У другому випадку дитина стикається з прийняттям одних і відхиленням інших форм поведінки. Позитивна увага подається з умовою. (Наприклад: «Я тебе любитиму, якщо ти будеш хорошим», а я-концепція дитини не відповідає природженим потенційним можливостям, зазнає тиску соціуму. У дитини формуються оціночні поняття про те, які з її дій і вчинків гідні пошани і прийняття, а які ні.

Залежно від того, яку увагу отримувала людина протягом життя, формується той або інший тип особистості. За Роджерсом, існує два протилежні типи особистості: ***«повноцінно функціонуюча» і «непристосована».*** Перша отримувала безумовну позитивну увагу. Її характеризує схильність до екзистенційного способу життя (гнучкість, адаптивність, спонтанність, індуктивне мислення), організмічна довіра (інтуїтивний спосіб життя, впевненість у собі), емпірична свобода (суб’єктивне відчуття свободи волі) і креативність (схильність до створення нових і ефективних ідей і речей). Другий тип відповідає людині, що отримувала обумовлену позитивну увагу. Вона має умовні цінності, її я-концепція не відповідає потенційним можливостям, її поведінка обтяжена захисними механізмами. Вона живе згідно заздалегідь представленому плану, ігнорує свій організм, не довіряючи йому, відчуває себе швидше керованою, ніж вільною, швидше конформною, ніж творчою.

З порушеннями я-концепції пов’язані основні форми психопатології особистості. Так, якщо поведінка людини не узгоджується з її я-концепцією, вона відчуває тривогу, яка не повністю усувається її психологічним захистом і спричиняє розвиток неврозу. При значній невідповідності між «Я» і переживаннями захист може виявитися неефективним і я-концепція руйнується.

Відкриття Роджерса пов’язані не лише з новим поглядом на самоактуалізацію і самооцінку людини, але і з його підходом до психокорекції. Карл Роджерс стверджує, що основний бар’єр, який заважає людям спілкуватись, – це природна тенденція обговорювати, оцінювати, схвалювати чи засуджувати поведінку чи твердження інших. Створений ним напрямок психотерапії отримав назву ***клієнтцентрована терапія***, одним із принципів якої є безоціночне сприйняття клієнта і його проблем.

##### Особистість у логотерапії Віктора Франкла

Австрійський психолог і психіатр В. Франкл (1905–1998) вважав, що рушійною силою людської поведінки і розвитку особистості є пошук ***Логосу, сенсу життя***, що має здійснюватися конкретною людиною за її власною потребою. Екзистенційна теорія Франкла складається з трьох частин: учення про прагнення до сенсу, про сенс життя і про свободу волі.

Основна теза вчення про ***прагнення до сенсу*** свідчить: людина прагне знайти сенс і відчуває екзистенційну фрустрацію або вакуум, якщо її спроби залишаються нереалізованими. Прагнення до сенсу Франкл розглядає як природжену мотиваційну тенденцію, властиву всім людям і основною рушійною силою поведінки і розвитку особистості. Відсутність сенсу породжує у людини стан екзистенційного вакууму, що є причиною неврозів.

Головна теза вчення про ***сенс життя –*** життя людини не може позбутися сенсу ні за яких обставин; сенс життя завжди може бути знайдений. Відповідно теорії Франкла, сенс не суб’єктивний, людина не вигадує його, а знаходить у навколишній дійсності, у тому, що є для неї цінністю. Вчений виділяє три групи ***цінностей: творчості, почуття і ставлення.*** Сенс життя можна знайти в будь-якій із цих цінностей. Тобто, немає таких обставин і ситуацій, в яких людське життя втратило б свій сенс.

Основна теза вчення про ***свободу волі*** свідчить, що людина спроможна знайти і реалізувати сенс життя, навіть якщо її свобода обмежена об’єктивними обставинами. Свобода, за теорією Франкла, тісно пов’язана з відповідальністю людини за правильний вибір і реалізацію сенсу свого життя.

Франкл підкреслював, що відсутність сенсу життя або неможливість його реалізувати приводить до неврозу, породжує у людини стан ***екзистенційної фрустрації.*** Неврози нерідко виникають тоді, коли людина усвідомлює беззмістовність свого життя, порожнечу існування. В основі таких поширених явищ, як депресія, правопорушення, алкоголізм, наркоманія, агресивність, моральні падіння, лежить відсутність смислу життя, що може бути частково компенсовано людиною потягом до влади, сексу, бажанням грошей.

Досліджуючи можливості корекції поведінки, представники гуманістичної психології орієнтуються на розвиток у людей усвідомлення своєї відповідальності за власну поведінку, яка базується на усвідомленні себе і свого місця в світі. Так, Роджерс вважає, що «потрібно допомогти людям упоратися зі щоденними вимогами, допомогти їм зрозуміти, що вони не безпорадні жертви, вони мають вибір і повинні бути відповідальними за свої вчинки навіть тоді, коли не здатні змінити ситуацію».

##### Екзистенційна психологія Ролло Мея

Ролло Мей (1909–1994) провідний представник екзистенційної психології у США. За останні півсторіччя цей напрям, започаткований у філософії другої половини XIX і першої половини XX століття, поширився у всьому світі. Представниками екзистенційної психології здійснюється феноменологічний аналіз актуального людського існування шляхом дослідження проблем життя і смерті, свободи і вибору, сенсу буття. Не випадково сама назва походить від англійського слова exzistence – існування, буття. Існуванню надано перевагу перед сутністю, розвиток і зміни вважаються важливішими, ніж стійкі й нерухомі характеристики, процес має переваги над результатом.

Теорія Р. Мея базується на клінічних експериментах. Людина живе сьогоденням, для неї актуально насамперед те, що відбувається тут і тепер. У цій єдиній справжній реальності людина формує себе сама і відповідальна за те, ким вона врешті-решт стає. Прослідковуючи докорінні відмінності між психічно здоровою, повноцінною людиною і психічно хворою, Р. Мей дійшов до висновку, що багатьом людям бракує хоробрості зустрітися віч-на-віч зі своєю долею. Спроби уникнути подібного зіткнення призводять до того, що люди намагаються втекти від відповідальності, заявляючи про споконвічну несвободу своїх дій. Не бажаючи робити вибір, вони втрачають здатність бачити себе такими, якими вони є насправді, і переймаються почуттям власної незначущості й відчуженості від світу. А здорові люди, навпаки, кидають виклик своїй долі, цінують, оберігають свою волю і живуть справжнім життям, чесно щодо себе та інших. Вони усвідомлюють неминучість смерті, але їм вистачає сміливості жити в сьогоденні. Мей вважав, що воля приходить до людини, коли вона протистоїть своїй долі і розуміє, що смерть або небуття можливе в будь-який момент. Людина може бути внутрішньо вільною, навіть якщо вона фізично перебуває у в’язниці.

У своїй концепції особистості Р. Мей особливо підкреслював унікальність особистості, вільний вибір і усвідомлений цільовий аспект поведінки. Як і інші екзистенціалісти, Мей вважає, що: 1) існування передує сутності (важливіше, що люди роблять, а не хто вони є);

2) люди поєднують у собі риси як суб’єкта, так і об’єкта (люди є істотами, які і думають, і діють) 3) люди прагнуть знайти відповіді на найважливіші питання щодо сенсу життя; 4) воля і відповідальність завжди врівноважують одна одну, тому жодна з них не може бути присутня у людині окремо від іншої; 5) жорсткі теорії особистості схильні дегуманізувати людину і перетворювати її на об’єкт або предмет для дослідження.

Екзистенціалісти застосовували ***феноменологічний*** підхід до вивчення особистості, наполягаючи на тому, що людину найкраще можна зрозуміти в її власних координатах. Єдність людини та її феноменологічного світу виражено терміном ***«буття-в-світі».*** Є три форми буття-в-світі: 1) наші відносини зі світом зовнішніх об’єктів або речей,

1. наші стосунки з іншими людьми; 3) стосунки з власною особистістю. Здорові люди живуть у всіх цих трьох світах одночасно. Якщо людина усвідомлює своє буття-в-світі, вона також усвідомлює можливість ***небуття,*** або неіснування. Життя стає для нас більш значним, коли ми стоїмо перед фактом неминучості смерті або небуття.

Визнання небуття сприяє розвиткові почуття тривоги, що зростає, якщо людина розуміє, що її наділено волею вибору і навантажено відповідальністю за свої дії. Нормальну тривогу переживає кожен із нас. Вона пропорційна загрозі. Невротична тривога більша за загрозу, викликає придушення і реакцію самозахисту. Почуття провини, як і почуття тривоги, є нормальним для людини.

Досліджуючи таке складне людське почуття, як любов, Р. Мей зробив висновок, що любов також повинна викликати турботу і вимагає почуття відповідальності. Мей виокремлював чотири види любові:

* + секс, що є фізіологічною функцією;
	+ ерос, що прагне до тривалого союзу з коханою людиною;
	+ філія – дружба, що не має вираженої сексуальної спрямованості;
	+ альтруїстична любов, що не вимагає нічого натомість.

**Тема 6 ТЕОРІЇ ОСОБИСТОСТІ ПСИХОЛОГІВ США І ЕВРОПИ**

План

1. Соціально-когнітивна теорія особистості Альберта Бандури
2. Теорія соціального научіння Джуліана Роттера
3. Психологія свідомості Вільяма Джемма
4. Особистість в «описовій психології» Вільгельма Дільтея та Едуарда Шпрангера
5. Теорії особистості у французькій соціологічній школі
6. Транзактний аналіз Еріка Берна
7. *Соціально-когнітивна теорія особистості А. Бандури*

Одним із найвизначніших психологів сучасності є американський учений ***Альберт Бандура*** (1925). На відміну від радикальних біхевіористів він вважає, що особистість формують такі чинники: поведінка людини, її індивідуальні характеристики (особливо важливу роль тут грає мислення) та вплив навколишнього середовища. Слід зазначити, що у теорії Бандури велика увага надається здатності людини мислити та пізнавати і набагато менша факторам навколишнього середовища.

Людська поведінка, згідно соціально-когнітивної теорії, здебільшого засвоюється шляхом опанування певних ***патернів*** (зразків). На підставі численних досліджень учений прийшов до висновку, що людям не завжди потрібний для научіння власний досвід, вони можуть учитися і на чужому досвіді. ***Научіння способом спостереження*** необхідне в таких ситуаціях, коли власні помилки можуть призвести до досить неприємних або навіть фатальних наслідків. За допомогою вербальних і образних репрезентацій особистість аналізує, моделює і зберігає чужий досвід так, щоб він міг служити орієнтиром для майбутньої поведінки.

Бандура виявив, що в якості зразка для наслідування, ми вибираємо людей своєї статі і приблизно того ж віку, які з успіхом вирішують проблеми, аналогічні тим, що встають перед нами. Було помічено, що ми більш схильні імітувати поведінку тих людей, з якими контактуємо частіше. Особливу роль у формуванні зразків поведінки відіграють засоби масової інформації, які поширюють символічні моделі в широкому соціальному просторі.

Дослідження показали, що діти, як правило, імітують спочатку дорослих, а згодом тих одноліток, чия поведінка призвела до успіху. Бандура також виявив, що діти іноді імітують навіть ту поведінку, яка не мала успішного наслідку, тобто вони засвоюють нові моделі поведінки «про всяк випадок».

Діти легко імітують також і агресивну поведінку. Так, батьки агресивних підлітків є для них зразком такої поведінки, заохочуючи їх до проявів агресії поза домівкою. Дослідження Бандурою причин агресивності в сім’ї продемонстрували роль імітації у формуванні певних моделей поведінки у дітей. При цьому, вчений прийшов до висновку про те, що разові підкріплення ефективніші (в усякому разі для розвитку агресії), ніж постійні.

У соціально-когнітивній теорії передбачається, що научіння відбувається лише тоді, коли включаються детермінанти регуляції індивідної поведінки у формі двох видів підкріплень – «непрямого (зовнішнього) підкріплення» і «самопідкріплення». ***Непряме підкріплення*** виникає тоді, коли поведінка обраної «моделі» є ефективною. Тобто, якщо поведінка обраної «моделі» нагороджується, а не карається, то її дії доцільно імітувати. ***Самопідкріплення*** у соціальнокогнітивній теорії означає, що особистість сама себе заохочує і винагороджує, і цей процес вона здатна контролювати. Самопідкріплення особистість використовує кожного разу, досягаючи встановленої нею норми поведінки. Системи самопідкріплення засвоюються, на думку Бандури, на основі принципів научіння, ідентичних тим, які відповідають за засвоєння інших типів поведінки. Вченим було сформульовано висновок про те, що значну роль у соціальному научінні людини грають когнітивні процеси.

Бандура звернув увагу на два важливі чинники навколишнього середовища, яким теоретики інших напрямів не надають належної уваги, – це ***випадкові зустрічі*** і ***випадкові події.*** Вчений вважає, що деякі незаплановані і несподівані події та зустрічі мають вирішальне значення для нашого життя.

Важливе місце у роботах Бандури мають поняття «саморегуляція», «самоконтроль» і «самоефективність». Здатності до ***саморегуляції*** відводиться провідна роль у научінні й організації поведінки особистості. Виділяються три компоненти саморегуляції поведінки: самоспостереження, самооцінка і самозвіт. Соціально-когнітивна теорія виділяє п’ять основних програмних рівнів процесу ***самоконтролю:*** визначення форми поведінки, на яку необхідно впливати, збір основних даних, розробку програми, виконання програми, оцінку і висновок.

***Самоефективність*** особистості – це усвідомлена здатність людини впоратись із специфічними і складними ситуаціями. Дослідження Бандури показали, що людська поведінка мотивується і регулюється відчуттям своєї адекватності внутрішнім стандартам. На думку вченого, наша діяльність, як правило, більш успішна, коли ми маємо достатню впевненість у своїй спроможності її виконати. Люди з високою оцінкою власної ефективності легше контролюють свою поведінку і дії оточуючих, успішніші в кар’єрі й спілкуванні. Люди з низькою оцінкою особистої ефективності навпаки, пасивні, не можуть долати перешкоди і впливати на оточуючих. У соціально-когнітивній теорії передбачається, що розвиток самоефективності особистості забезпечується за допомогою формування когнітивних умінь будувати свою поведінку, здійснювати вербальне самонавіювання, пластично входити в стан фізичного або емоційного піднесення, що й забезпечує успіх діяльності.

Бандура також є автором психотерапевтичного методу, що отримав назву «Систематична десенсибілізація». Суть його в тому, що люди спостерігають за поведінкою «моделі» в таких ситуаціях, які здаються їм небезпечними, такими, що викликають стан напруги, тривоги (наприклад, у закритому приміщенні, у присутності змії, злого собаки тощо). Успішна діяльність «моделі» викликає прагнення імітувати її поведінку і поступово знімає напругу у клієнта. Ці методи широко використовуються не лише в освіті та медицині, але й у бізнесі, допомагаючи людині адаптуватись до складних виробничих ситуацій.

##### Теорія соціального научіння Дж. Роттера

Теорія Джуліана Роттера (1916–1995) базується на припущенні, що когнітивні чинники сприяють формуванню реакції людини на вплив навколишнього середовища. Роттер відкидає концепцію класичного біхевіоризму, відповідно якої поведінку формують безпосередні підкріплення з навколишнього середовища, і вважає, що основним чинником, який визначає характер діяльності людини, є її очікування щодо майбутнього.

Головним внеском Роттера в сучасну психологію стали формули, на підставі яких можливо прогнозувати людську поведінку. Роттер стверджував, що ключем до прогнозування поведінки є наші знання, минула історія та очікування, і наполягав на тому, що людську поведінку найкраще можна передбачити, розглядаючи взаємини людини зі значущим для неї оточенням.

Основна формула, яку розробив Роттер, дозволяє прогнозувати цілеспрямовану поведінку в конкретній ситуації, використовуючи поняття «потенціал поведінки», «очікування», «підкріплення», «цінність підкріплення»:

потенціал поведінки = очікування + цінність підкріплення.

«Потенціал поведінки» – це можливості поведінки в ситуаціях з підкріпленням. Кожна людина володіє певним потенціалом поведінкових реакцій, що сформувалися протягом життя. «Очікування» в теорії соціального научіння – це суб’єктивна вірогідність того, що в схожих ситуаціях у поведінці людини спостерігатиметься підкріплення. «Цінність підкріплення» Роттер пояснює так: різні люди цінують і віддають перевагу різним підкріпленням: хтось більше цінує схвалення, пошану з боку інших, хтось – матеріальні цінності або чутливіший до покарання тощо. Як і очікування, цінність підкріплення базується на досвіді особистості і може змінюватись з часом, залежно від ситуації. При цьому цінність підкріплення не залежить від очікування. Вона пов’язана з мотивацією, а очікування – з пізнавальними процесами.

Ключове поняття теорії соціального научіння: – ***«локус контролю».*** Поняття базується на двох основних положеннях: 1. Люди розрізняються за тим, як і де вони локалізують контроль над значущими для себе подіями. Виділено два полярні типи такої локалізації – ***екстернальний*** та ***інтернальний.*** 2. Локус контролю, характерний для певної особистості, надситуативний і універсальний. Один і той же тип контролю характеризує поведінку даної особистості як під час невдач, так і в разі досягнень.

Для виміру локусу контролю, або, як його інколи називають, рівня суб’єктивного контролю, використовується «Шкала інтернальності – екстернальності» Роттера. Локус контролю визначає, чи відчуває особистість себе активним суб’єктом власної діяльності і свого життя, чи пасивним об’єктом дій інших людей і обставин.

Особистість з екстернальним локусом контролю вважає, що її успіхи і невдачі регулюються зовнішніми чинниками такими як доля, успіх, щасливий випадок, впливові люди і непередбачувані сили оточення. Особистість з інтернальним локусом контролю вірить у те, що успіхи і невдачі визначаються її власними діями і здібностями. Інтернали не лише чинять опір зовнішньому впливу, але також, коли трапляється нагода, прагнуть контролювати поведінку інших. Інтернали більш упевнені в своїй здатності вирішувати проблеми, ніж екстернали, і тому незалежні від думки інших.

Екстерналам властива конформна і залежна поведінка. Вони не можуть існувати без спілкування, краще працюють під контролем. Інтернали, на відміну від екстерналів, не бажають бути під контролем інших та чинять опір, коли ними маніпулюють і намагаються позбавити свободи. Інтернали більш ефективно працюють самостійно.

У екстерналів частіше виникають психологічні і психосоматичні проблеми. Їм властиві тривожність і депресивність, вони більш схильні до фрустрації і стресів, до розвитку неврозів. Інтернали виявляють активнішу позицію у ставленні до свого психічного і фізичного здоров’я. Встановлено зв’язок інтернальності з позитивною самооцінкою, з більшою узгодженістю образів реального та ідеального «Я».

Екстернали та інтернали розрізняються також і за способом інтерпретації соціальних ситуацій, зокрема, здобуттям інформації і механізмом їх каузального пояснення. Інтернали виявляють більшу відповідальність, обізнаність у проблемах і ситуаціях, ніж екстернали, не пояснюють поведінку емоційними і ситуативними факторами (на відміну від екстерналів).

У цілому, теорія соціального научіння Дж. Роттера підкреслює значення мотиваційних і когнітивних чинників для пояснення поведінки особистості у контексті соціальних ситуацій і робить спробу виявити, як особистість навчається взаємодіяти з іншими.

##### Психологія свідомості В. Джемса

В. Джемс (1842-1910) – видатний американський психолог, який один із перших почав розробляти проблему особистості на науковій основі. Під впливом його теорії формувалися подальші концепції особистості, різні напрями психології, що досліджували «образ самого себе», «самооцінку», «самосвідомість» особистості тощо. В. Джемс вивчав особистість у межах власної концепції свідомості, центральним поняттям якої є ***«потік свідомості».***

На його погляд, у самосвідомості особистості можна виділити два аспекти – «емпіричне Я» і «чисте Я», або відповідно об’єкт і суб’єкт, тобто те, що пізнається, і те, що пізнає. ***«Чисте Я»,*** або те, що пізнає, – це мислячий суб’єкт, душа, дух, мислення, трансцендентальне Я. Розглядаючи «***емпіричне Я»,*** В. Джемс характеризує особистість як загальну суму всього, що вона може назвати своїм. Аналіз особистості в цьому плані має включати: а) складові елементи; б) почуття та емоції, викликані цими елементами (самооцінка); в) вчинки, що спричинені цими елементами (турбота про себе та самозбереження).

Складові елементи особистості можуть бути розподілені на три класи: фізична особистість, соціальна особистість і духовна особистість.

***Фізична особистість*** містить у собі фізичну частину (тіло, тілесні потреби і інстинкти) з матеріальним її продовженням (одяг, майно, батько й матір, дружина і діти тощо). Так, коли хтось із старших помирає, то зникає і частина нас самих. Або нам соромно за погані вчинки близьких та друзів, ми хвилюємось за них так, начебто самі знаходимося на їхньому місці. Далі фізична особистість має включати «домашню оселю», власність людини, витвори її праці тощо.

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

***Духовна особистість –*** об’єднане усвідомлення духовних властивостей і здібностей, інтелектуальні, моральні, релігійні прагнення тощо.

В. Джемс запроваджує поняття ***ієрархії особистостей,*** у якій фізична особистість перебуває знизу, духовна – нагорі, а різні види матеріальних і соціальних особистостей – у проміжку між ними. При цьому соціальна особистість стоїть вище матеріальної. Духовна ж особистість має бути для людини найвищою цінністю: особистість може швидше пожертвувати друзями, добрим іменем, власністю і навіть життям, аби не зрадити свої духовні принципи.

Почуття та емоції характеризують особистість з боку її самооцінки, яка буває двох видів: самовдоволення і невдоволення собою. За цим стоять два протилежних класи почуттів, що пов’язані з успіхом або поразками, із сприятливим або несприятливим становищем у суспільстві. Самовдоволення особистості в житті зумовлене також і тим, як співвідносяться між собою її реалізовані та потенційні домагання. У зв’язку з цим В. Джемс пропонує розглядати самоповагу особистості як відношення, в якому чисельник виражає реальний успіх, а знаменник – домагання:

Самоповага = Успіх / Домагання

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

З учинкового боку особистість, за В. Джемсом, характеризують турбота про себе і самозбереження, а саме: піклування про фізичну особистість (харчування, захист), про соціальну особистість (дружба, кохання, ревнощі, прагнення слави, вплив на інших людей, влада над ними тощо) та про духовну особистість (розумовий, моральний і духовний прогрес).

##### Особистість в «описовій психології» В. Дільтея й Е. Шпрангера

На противагу «безособистісній психології», що розвивалась у рамках гештальтпсихології, асоціативної психології, біхевіоризму, на початку XX ст. виникла так звана ***«описова психологія».*** Її засновником став В. Дільтей (1833-1911), а яскравим продовжувачем – Е. Шпрангер (1882-1963).

В. Дільтей вважав, що психіку людини не можна вивчати експериментальними методами, а можна лише розуміти. Завдання психології і полягає у розкритті смислового, душевного життя особистості, ціннісних орієнтацій людини. Згідно з Е. Шпрангером, психологія, що «розуміє», має базуватися на таких основних поняттях: 1) психічне розвивається з психічного; 2) психічне зводиться до інтуїтивного розуміння «модулів дійсності життя»; 3) не варто шукати якихось об’єктивних причин розвитку людської особистості, потрібно лише співвіднести структуру окремої особистості з духовними цінностями суспільства.

Головне в особистості, за Е. Шпрангером, – це ***ціннісна орієнтація,*** за допомогою якої вона пізнає світ. Ціннісна орієнтація є духовним началом, що визначає світобачення і є похідною частиною загального людського духу. Тому краще говорити не про «описову», а про «духовну» психологію. Виходячи з цього, Шпрангер виділив шість форм пізнання світу, назвавши їх типами розуміння життя. Ґрунтуючись на цих формах, він запропонував наступну типологію особистостей:

1. ***Теоретична людина –*** це така людина, яка тягнеться до пізнання закономірностей світу, взаємин між людьми. Для теоретичної людини, незалежно від того, хто вона за фахом – науковець, ремісник або лікар, – головна ціннісна орієнтація – це осмислення в теоретичному плані того, що відбувається навкруги та встановлення закономірностей;
2. ***Економічна людина*** звичайно шукає користь у пізнанні. Для такого типу людини цінність пізнання пов’язана з тим, що приносить користь їй самій, сім’ї, колективу, людству. Мислення такої людини має прагматичну спрямованість на створення чогось корисного на основі природничонаукових знань і техніки.
3. ***Естетична людина*** сприймає довкілля як щось гармонійне або дисгармонійне, намагається пізнати світ завдяки естетичним формам, кольору, ритму. Має потяг до самовираження в естетичній формі. Йдеться не лише про професійних художників, скульпторів, композиторів, а й про звичайних людей;
4. ***Соціальна людина –*** це та, яка прагне знайти себе в іншій людині, жити заради інших. Вона тягнеться до всеосяжної любові, любові до людства. В цій любові розчиняються межі індивідуальності.

«Я» особистості, що любить, відрізняється від «Я» егоїстичної людини. Це «Над-Я», що знаходить себе в служінні іншим;

1. ***Політична людина*** тягнеться не до суто адміністративної влади, а до такої влади, що відповідає вищим духовним вимогам, базується на істинних духовних цінностях і на цій основі детермінує мотиви та дії інших людей;
2. ***Релігійна людина –*** це тип людини, ціннісна орієнтація якої полягає у пошуку смислу життя, вищої духовної сили – Божества. Релігійна людина може й не належати до жодної з церков, не виконувати обрядів. Головне для неї – саме пошук вищою смислу, вищої правди, першопричини буття.

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

##### Теорії особистості у французькій соціологічній школі

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

Теорія особистості іншого представника цієї школи П’єра Жане (1859-1947) увійшла в історію психології як ***«психологія поведінки».*** П’єр Жане пояснює причини неврозів, психастенії, істерії, виходячи з єдності еволюції психічних функцій у філота онтогенезі. Основні поняття його теорії – «активність», «діяльність», «дія», «психічна енергія», «психічна напруга», «психологічні рівні», «психологічний автоматизм», «психічна сила».

За П. Жане, психічні явища є основою поведінки людини. Мислення, почуття – це процеси, які здійснюють регуляцію дії, поведінки людини. Розвиток людської особистості відбувається не лише на основі образу (як вважають гештальтпсихологи) чи мотиву (згідно з поглядами К.Левіна), а й через спілкування. Завдяки спілкуванню реалізується соціальний вплив на розвиток психіки.

Поведінковий акт, за теорією П. Жане, складається з трьох етапів: перший етап стосується внутрішньої підготовки до дії, другий – це виникнення зусилля для виконання дії, і третій – завершення дії. Психічні процеси регулюють дії від першого до останнього етапу.

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

* рефлекторні акти;
* перцептивні дії;
* елементарні соціальні акти (наслідування);
* елементарні інтелектуальні акти;
* маніпулювання різними об’єктами, що зумовлює формування інтелектуальних дій;
* розумова діяльність, мислення;
* творча, трудова діяльність.

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

Великого значення П.Жане надає ***психічній напрузі*** як домінанті дії і основи здатності до «трудового зусилля». Стан напруги надає особистості можливість регулювати свою поведінку і визначається як активація вищих потреб. Передбачається, що здатність до зусилля є основним критерієм оцінки особистості, а цінність особистості вимірюється її здатністю виконувати роботу, що вимагає зусилля. ***Психічна сила*** означає певну властивість, що виявляється в швидкості і тривалості окремих дій, а психічна напруга передбачає здатність до концентрації і розподілу сили. Зниження напруги є наслідком важких соматичних захворювань, природженої слабкості нервової системи, несподіваних і важких фрустрацій і стресів. Спад психічної напруги призводить до «втрати відчуття реальності», і свою нездатність реагувати на довколишню дійсність людина переживає як схематизм, нереальність довколишніх предметів і людей. Різкі коливання психічної напруги можуть призвести до роздвоєння особистості, до утворення двох і більше особистісних систем, кожна з яких функціонує на своєму рівні напруги,

Розвиток особистості П.Жане розуміє як послідовне формування складних особистісних утворень – персонажа, «Я», суб’єктивності, індивідуальності, які формуються у відповідь на необхідність удосконалювати соціальні стосунки людини з суспільством, з іншими людьми. Замість терміну «роль» висувається термін ***«персонаж»,*** що передбачає короткочасну стадію розвитку особистості. Особистістю людина стає лише тоді, коли зовнішні вимоги до персонажа, стають внутрішніми вимогами самого суб’єкта – основою його ініціативної поведінки, що здійснюється без зовнішнього примусу. Вищим рівнем розвитку особистості Жане називає стадію ***«індивідуальності»,*** яка характеризується появою у людини відчуття особистої відповідальності, оригінальності і прогресивних тенденцій, прагнення сприяти прогресу і вдосконаленню суспільства.

##### Транзактний аналіз Еріка Берна

Відповідно концепції транзактного аналізу Е.Берна, у поведінці людини, в її загальному світосприйнятті та самовідчутті час від часу переважають три якісно різних ***его-стани:*** дитина, батько, дорослий. Позиція ***«Батько»*** – це зафіксований у пам’яті людини сценарій поведінки дорослих людей щодо дітей. Він містить багато стереотипів і автоматизованих форм поведінки, відображаючи традиції, цінності, норми і правила. «Батько» втілює функції контролю над дотриманням норм і розпоряджень, які людина запозичує, часто некритично, впродовж життя, а також уособлює заступництво і турботу. По суті – це актуалізація моральної сфери особистості. Перебування в такому стані супроводжується відчуттям власної значущості, всесильності, спроможності розв’язати усі складні питання. Така позиція вимагає від інших абсолютної покірності, виконання усіх вказівок, не визнає будь-яких заперечень тощо.

Роль ***«Дитина»*** відображає передусім зміст внутрішнього світу людини, фіксуючи ті специфічні реакції на життєві обставини, які кожен із нас пережив у дитинстві. Крім безпосередніх переживань, цей досвід охоплює також результати дитячого розуміння подій. Цей стан може бути в двох формах: як природна «Дитина», що є джерелом інтуїції, творчості, спонтанних спонук і радості і як залежна «Дитина», яка пристосовується, змінює поведінку під впливом «Батька» (може бути слухняною або, навпаки, примхливою, жорстокою). По суті – це актуалізація емотивної сфери особистості. Перебуваючи у такій позиції людина прагне утримати на собі увагу інших, переживає почуття страху і провини за свої вчинки, часто ображається, занадто емоційно реагує на дрібниці.

***«Дорослий»*** компонент свідомості охоплює здатність людини до самостійного пошуку стратегій і тактик. Поведінці «Дорослого» відповідають такі ознаки: неупередженість, об’єктивність в оцінках і самооцінці, орієнтація на власні сили і можливості. «Дорослий» – це стан, у якому здійснюється обробка інформації та її оцінка заради ефективної взаємодії з оточуючим світом; демонструються незалежність і компетентність. «Дорослий» контролює дії «Батька» і «Дитини», будучи посередником між ними. По суті, це – актуалізація раціональної сфери особистості.

У різних життєвих ситуаціях, перш за все, в процесі спілкування з іншими людьми, особистість знаходиться, як правило, в одному з тих его-станів, який у даний момент активізовано. Проте, можливе і поєднання двох его-станів, або, точніше «зараження» (контамінація) одного стану іншим. Таким механізмом зараження Берн пояснює різні випадки особистісних патологій і відхилень аж до психічних захворювань.

За допомогою концепції его-станів можна розглядати процес міжособистісної взаємодії. Елементарна одиниця спілкування, що складається з транзакційної стимул-реакції і реакції, називається транзакцією. За допомогою своєї концепції Берн вивчає і складніші форми поведінки людини – «ігри», або «серії послідовних прихованих додаткових транзакцій з чітким і передбаченим результатом». За допомогою психологічних ігор люди часто неусвідомлено компенсують свої особистісні проблеми. Берн створив теорію і типологію ігор і сценаріїв, описаних в книзі «Ігри, в які грають люди».