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

1. *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».