Тема 1. Предмет, завдання, методи та основні категорії психології особистості

План лекції

1.1. Психологія особистості як галузь науки, її предмет і завдання

1.2. Проблема визначення особистості та історія уявлень про неї

1.3. Методи вивчення особистості та етичні вимоги до дослідження

Література: [1, 3, 4, 5, 6, 7, 13]

1.1. Психологія особистості як галузь науки, її предмет і завдання

Психологія особистості – галузь психологічної науки, що вивчає закономірності формування, будови, функціонування та розвитку особистості, її індивідуальні відмінності й внутрішню цілісність. Центральне питання дисципліни можна сформулювати так: чим одна людина відрізняється від іншої, чому ці відмінності відносно стійкі в часі та в різних ситуаціях і як вони виникають та змінюються впродовж життя [13]. Сучасні міжнародні видання описують особистість як сукупність індивідуальних відмінностей у способах мислення, переживання та поведінки, які виявляють стійкість у часі й узгодженість у ситуаціях, а також як організовану систему, що ці прояви зумовлює [13]. Українські підручники подають особистість як цілісну системну якість людини, що формується в діяльності та спілкуванні й виявляється в усвідомленій позиції, ставленні до світу й до самої себе [6; 7].

Предмет, об’єкт і завдання. Предметом психології особистості є психологічні властивості й структура особистості, механізми її розвитку, регуляції поведінки та саморегуляції, а також закономірності індивідуальних відмінностей. Об’єктом є людина в її індивідуальній цілісності, яку вивчають у конкретних життєвих обставинах, а не лише як носія окремих психічних процесів. Основні завдання дисципліни: описати й класифікувати індивідуальні

відмінності; пояснити їхні причини (біологічні, соціальні, діяльнісні, культурні); прогнозувати поведінку, успішність і благополуччя; створити валідні та надійні методи вимірювання; обґрунтувати втручання, спрямовані на розвиток, профілактику та корекцію [5; 13]. Три рівні завдань – опис, пояснення та прогноз – зберігають значення й для практичного психолога: без опису нема діагностики, без пояснення нема обґрунтованої допомоги, без прогнозу нема планування та оцінки її результатів.

Інтегративна рамка вивчення особистості. Д. Мак-Адамс і Дж. Палс запропонували п’ять принципів, на які спирається цілісна наука про особистість: 1) еволюція та людська природа (особистість є індивідуальним варіантом загального еволюційного задуму людини); 2) диспозиційні риси як відносно стійкі відмінності в загальних способах реагування; 3) характерні адаптації – мотиви, цілі, цінності, захисти, стратегії копінгу, соціально-когнітивні схеми, які залежать від життєвого контексту й змінюються легше за риси; 4) наративна ідентичність – внутрішня історія життя, що надає йому єдності та змісту; 5) культура як чинник, що визначає форми вираження перелічених рівнів.

Місце в системі психологічних наук. Психологія особистості спирається на загальну психологію (пізнавальні процеси, емоції, воля, мотивація як складники особистості), диференціальну психологію (закономірності індивідуальних відмінностей і методи їх вимірювання), психологію розвитку (становлення особистості впродовж життя), соціальну психологію (вплив ситуацій, груп і культури на поведінку), психофізіологію та нейронауку (біологічні основи рис), генетику поведінки (внесок спадковості й середовища) [13]. Для клінічної та реабілітаційної психології знання про особистість є основою оцінювання вразливості й стійкості, розуміння реакцій на хворобу й травму, побудови контакту та добору втручань; для екстремальної психології – основою прогнозування поведінки у критичних ситуаціях, психологічного відбору, профілактики професійних деформацій і підтримки стійкості [1; 3].

Основні категорії та їх співвідношення. Людина – родове поняття, що позначає біосоціальну істоту з мовленням, свідомістю та здатністю до діяльності й культурного розвитку. Індивід – окремий представник людського роду, носій біологічної та психофізіологічної цілісності; це поняття підкреслює єдність і належність до виду, але не розкриває соціальних якостей. Особистість – системна соціальна якість індивіда, яка формується в суспільних відносинах, діяльності та спілкуванні й виявляється в усвідомленій позиції, цінностях і відповідальності за власні вчинки. Індивідуальність – неповторне поєднання властивостей, що вирізняє конкретну людину серед інших; індивідуальність може виявлятися на різних рівнях (біологічному, психологічному, соціальному) і не обмежується особистісною сферою. Суб'єкт – людина як активний носій діяльності та джерело активності, що ставить цілі, здійснює вибір і несе відповідальність; категорія суб'єкта підкреслює здатність людини бути автором власного життя [1; 6; 7].

Ці поняття не збігаються, але доповнюють одне одного: індивідом людина народжується, особистістю стає внаслідок соціалізації й власної активності, індивідуальність розкривається в неповторному стилі діяльності, а суб'єктність виявляється у здатності самостійно організовувати життєвий шлях. Із категорією особистості тісно пов'язані темперамент (динамічні особливості психіки), характер (система стійких ставлень і способів поведінки), здібності, спрямованість, самосвідомість, Я-концепція та ідентичність. Особистість не слід ототожнювати з оцінкою «позитивна» чи «негативна»: у науковому значенні кожна людина має особистість, а предметом аналізу є її будова, джерела й наслідки для функціонування.

Рівні аналізу особистості. Особистість можна описувати на кількох рівнях, які не суперечать, а доповнюють один одного: нейробіологічному (структури мозку, нейромедіаторні системи, генетичні варіації), психофізіологічному (темперамент, реактивність нервової системи), когнітивно-афективному (схеми, оцінювання, емоційні реакції), мотиваційно-

ціннісному (цілі, цінності, смисли), соціально-рольовому (позиції, ролі, репутація) та наративному (життєва історія). Пояснення, що задовольняє на одному рівні, не обов'язково задовольняє на іншому: знання про вплив генів на нейротизм не відповідає на питання, чому конкретна людина реагує тривогою на конкретну подію і що допоможе їй у цій ситуації [13].

Типові помилки в розумінні особистості. До них належать ототожнення особистості з темпераментом чи характером; використання понять «сильна» або «слабка» особистість як наукових категорій; віра у фіксованість рис («людина не змінюється»); сприйняття соціальної ролі як сутності людини; пояснення поведінки лише рисами без урахування ситуації; тлумачення результату тесту як «діагнозу». Для майбутнього психолога важливо розрізняти стійкі диспозиції та тимчасові стани й реакції, оцінювати їх у динаміці та враховувати, що в кризовій ситуації поведінка людини може відрізнятися від її звичного функціонування [13].

Властивості особистості як предмет вивчення. Науковий опис особистості спирається на кілька базових уявлень. Відносна стійкість: у поведінці людини є повторювані закономірності, які дають змогу передбачати її реакції, хоча впродовж життя вони й змінюються. Узгодженість: різні прояви особистості пов'язані між собою і не є випадковими. Унікальність: поєднання рис, цінностей, досвіду та історії неповторне. Активність: людина вибирає, тлумачить і змінює ситуації, а не лише реагує на них. Цілісність: психічні процеси, стани та властивості діють як система. Сучасна модель «особистість – ситуація» враховує, що поведінка залежить і від рис, і від ситуації, а найкраще прогнозуються стійкі «профілі» реагування в типових ситуаціях.

Навіщо вивчати особистість у клінічній, реабілітаційній та екстремальній психології. Знання про особистість допомагає пояснити, чому люди по-різному реагують на ті самі події, і планувати допомогу з урахуванням цих відмінностей. Риси та стилі прив'язаності пов'язані з вразливістю до розладів і з готовністю звертатися по допомогу; цінності й смисли визначають

мотивацію до лікування та відновлення; копінг і ресурси впливають на траєкторію після травми; самооцінка й ідентичність – на повернення до професійних і соціальних ролей. В екстремальній психології особистісні особливості враховують у професійному відборі, підготовці до дій у ризикових умовах і супроводі після критичних подій [13]. Водночас особистісні характеристики не слід використовувати для «ярликів»: вони допомагають планувати допомогу, а не визначати «придатність» людини.

1.2. Проблема визначення особистості та історія уявлень про неї

Проблема визначення особистості. Одна з особливостей предметного поля – відсутність єдиного визначення особистості. Ще Г. Олпорт у монографії 1937 року проаналізував близько п’ятдесяти тлумачень цього терміна й запропонував власне: особистість як динамічна організація всередині індивіда тих психофізичних систем, які визначають його характерну поведінку й мислення. Сучасні визначення різняться акцентами: одні наголошують на рисах і відмінностях, інші – на внутрішніх процесах і структурі, треті – на соціальній ролі, ще інші – на змісті життєвої історії [13]. У вітчизняних підручниках зазвичай розрізняють біогенетичний, соціогенетичний і персоногенетичний підходи до розуміння джерел розвитку особистості та підкреслюють, що особистість є продуктом взаємодії природних передумов, соціальних впливів і власної активності людини [6; 7].

Походження слова «особистість» (лат. persona – маска актора, соціальна роль) відображає двозначність, яка зберігається й нині: особистість – це і те, що людина показує оточенню, і те, що становить її внутрішню сутність. Середньовічна думка пов’язувала особистість із неподільною індивідуальною субстанцією розумної природи (визначення Боеція), а Новий час – із тяглістю самосвідомості та ідентичності (Дж. Локк). Сучасна психологія зберігає обидва виміри: зовнішній (репутація, соціальна роль, поведінка, яку оцінюють інші) і внутрішній (самосприйняття, цінності, суб’єктивні переживання).

Біологічне й соціальне в особистості. Дослідження генетики поведінки засвідчили, що індивідуальні відмінності в рисах особистості значною мірою зумовлені спадковістю: за метааналізом близнюкових, сімейних та усиновлювальних досліджень, спадковість основних рис оцінюють приблизно в 40 %, а решту дисперсії пояснюють впливи середовища. Водночас значна частина впливу середовища є індивідуальною (не спільною для братів і сестер, що виросли в одній сім'ї): йдеться про унікальний досвід, стосунки в дитячому колективі, випадкові події та власний вибір ситуацій; стійкі виховні стилі пояснюють відносно невелику частку відмінностей у рисах. Складається відмінна від буденної картина: біологічне й соціальне не діють окремо, а взаємодіють. Гени виявляються через середовище, а люди добирають і створюють середовище, яке відповідає їхнім схильностям (кореляція «ген – середовище»); поведінкові відмінності зумовлені також культурою, мовою та соціальною структурою [13]. Тому теза про «вроджену» або «набуту» особистість є хибною дилемою; продуктивним є питання про те, які механізми й за яких умов зумовлюють індивідуальні відмінності.

Методологічні принципи психології особистості. Принцип детермінізму: психічні прояви особистості мають причини, до яких належать біологічні, соціальні, ситуативні й внутрішні (смисли, цінності, цілі) чинники; внутрішні умови опосередковують зовнішні впливи. Принцип єдності свідомості й діяльності: особистість формується й виявляється в діяльності та спілкуванні, а діяльність регулюється свідомими цілями й смислами. Принцип розвитку: особистість вивчають як процес із закономірними змінами, що відбуваються упродовж життя, а не як застиглу структуру. Принцип системності: властивості особистості утворюють взаємопов'язану структуру, у якій зміна одного складника впливає на інші. До цього додають принципи об'єктивності (опора на перевірні факти й валідні методи), комплексності (поєднання методів і джерел інформації), історизму та поваги до людської гідності [5; 7].

Історія уявлень про особистість. В античній традиції було закладено основи типологічного мислення: Гіппократ і Гален пов'язували темперамент із співвідношенням «соків» організму, а Теофраст у «Характерах» створив добірку описів типових людських вад. Середньовічна й ранньомодерна думка трактувала особистість крізь богослов'я та філософію свідомості. У XIX столітті виникли передумови наукового вивчення індивідуальних відмінностей: Ф. Гальтон запровадив вимірювання індивідуальних відмінностей та припустив 1884 року, що найважливіші риси людини закріплені в мові (ідея, що лягла в основу лексичної гіпотези); У. Джеймс описав структуру Я; психіатрична клініка накопичила описи особистісних порушень. У першій половині XX століття виникли великі школи: психоаналіз і його варіанти, біхевіоризм, гуманістична й екзистенційна психологія, а також диспозиційний підхід Г. Олпорта, Р. Кеттела й Г. Айзенка, що стали основою факторних моделей рис.

У другій половині XX століття дискусія між диспозиційним та ситуаційним поясненням поведінки (проблема «особистість чи ситуація») призвела до інтеракціонізму та соціально-когнітивних моделей; у 1980–1990-х роках консенсус навколо п'ятифакторної моделі повернув довіру до рис, а когнітивна революція збагатила дослідження самосвідомості, мотивації та саморегуляції [13]. Початок XXI століття відзначився інтеграцією підходів (риси, процеси, наративи), розвитком нейронауки й генетики поведінки, масштабними лонгітюдними й міжкультурними дослідженнями, а також застосуванням цифрових даних і машинного навчання [13]. Українська наукова традиція розвивала власні концепції особистості, пов'язані з діяльнісним, суб'єктним та аксіологічним підходами [4; 7].

Наукова й буденна психологія особистості. Кожна людина користується імпліцитними теоріями особистості: пояснює чужу поведінку рисами («він злий»), а власну – обставинами («я був змушений»). Таке розрізнення, відоме як фундаментальна помилка атрибуції, є прикладом того, чому буденні уявлення потребують наукової перевірки. Наука про особистість відрізняється від

буденних уявлень вимогою операціоналізації понять, можливості перевірки тверджень, використанням контрольних порівнянь і кількісних даних, відкритістю до спростування.

Основні парадигми. У сучасній науці співіснує кілька парадигм: психодинамічна (значення неусвідомлюваного та раннього досвіду), диспозиційна (риси та їхнє вимірювання), поведінкова й соціально-когнітивна (научіння, очікування, саморегуляція), гуманістична й екзистенційна (самоактуалізація, смисл, свобода), біологічна й еволюційна (генетика, нейронаука, адаптація) і наративна (життєва історія). Вони відповідають на різні запитання й не вичерпують одна одну; зріла наука про особистість прагне їх інтегрувати, а не обирати єдину «правильну» [13].

Універсальне й культурно специфічне. Значна частина класичних досліджень особистості виконана на вибірках студентів із країн Заходу, а їхні результати інколи вважали властивими всім людям. Критичний огляд показав, що такі вибірки («західні, освічені, індустріальні, багаті й демократичні», WEIRD) нерідко відрізняються від решти людства за сприйняттям, мотивацією, моральними судженнями та Я-концепцією. Тому сучасна наука про особистість поєднує пошук універсальних закономірностей (наприклад, структури рис, базових потреб) з вивченням культурної специфіки. Для України це означає потребу в україномовних дослідженнях, адаптації та стандартизації методик на національних вибірках.

Спадковість і середовище як уточнення, а не суперечка. Сучасні дані поведінкової генетики свідчать, що майже всі психологічні ознаки частково спадкові, але генетична схильність реалізується через середовище, а середовище, у свою чергу, частково добирається відповідно до генетичної схильності. Тому питання «що важливіше: гени чи виховання?» вважають некоректним; продуктивнішим є питання «як саме вони взаємодіють і які втручання здатні змінити траєкторію розвитку?». Цей висновок дає підстави

для оптимізму в психологічній допомозі: навіть значущі спадкові чинники не роблять зміну неможливою.

Парадигми та їхні практичні наслідки. Вибір парадигми визначає, що вважають проблемою і як її розв'язують. Психодинамічна парадигма орієнтує на несвідомі конфлікти та ранні стосунки; поведінкова – на умови підкріплення й навички; когнітивно-соціальна – на переконання та саморегуляцію; гуманістична й екзистенційна – на цінності, смисл і самоприйняття; диспозиційна – на стабільні риси; діяльнісна й суб'єктна – на діяльність та активність людини. Досвідчений фахівець не обмежується однією парадигмою: інтеграція дає змогу бачити людину з різних боків і добирати втручання відповідно до запиту та ресурсів.

1.3. Методи вивчення особистості та етичні вимоги до дослідження

Класифікація методів. Методи вивчення особистості поділяють на методи збору даних і методи опрацювання. Збір даних здійснюють шляхом спостереження, бесіди та інтерв'ю, експерименту, тестів і опитувальників, проєктивних методик, біографічного методу й аналізу продуктів діяльності; опрацювання охоплює кількісний (статистичний) і якісний (змістовий) аналіз. Кожен метод має сильні й слабкі сторони, тому дослідження особистості будують на поєднанні кількох джерел інформації – принципі, відомому як мультиметодність [5; 13].

Спостереження – цілеспрямована реєстрація поведінки в природних або змодельованих умовах; воно може бути включеним і невключеним, вільним і структурованим (за картою спостереження). Його переваги – безпосередність та екологічна валідність, обмеження – вплив упереджень спостерігача (ефект ореолу, очікування), складність реєстрації внутрішніх станів і потреба в узгодженості оцінок кількох спостерігачів. Бесіда та інтерв'ю дають змогу з'ясувати суб'єктивний досвід, життєву історію, цілі й ставлення; вони бувають

структурованими, напівструктурованими й вільними, а їхня якість залежить від підготовки психолога, контакту та способу фіксації відповідей.

Експеримент передбачає цілеспрямовану зміну умов і реєстрацію її наслідків; у психології особистості його застосовують переважно до станів, ситуацій та процесів (наприклад, до реакцій на стрес, регуляції емоцій), оскільки самі риси неможливо довільно змінити. Тому там, де експериментальне втручання неможливе або неетичне, використовують квазіекспериментальні, кореляційні та лонгітюдні дизайни, а також близнюкові дослідження. Тести й опитувальники – найпоширеніші методи вимірювання індивідуальних відмінностей. Опитувальники самозвіту (наприклад, BFI-2 для вимірювання п’яти базових чинників і п’ятнадцяти аспектів) швидкі, стандартизовані й добре досліджені; їхні обмеження – соціальна бажаність, «установка на відповідь», обмежене самопізнання і залежність від культурного змісту тверджень. Суміжний підхід – оцінки значущими іншими (близькими людьми, колегами), які для багатьох видимих рис досить узгоджуються з самооцінками й додають нову інформацію [13].

Проєктивні методики (плями Роршаха, тематичний апперцептивний тест, незакінчені речення, малюнкові проби) спираються на припущення, що неоднозначні стимули актуалізують особисті смисли й конфлікти. Їхня діагностична цінність потребує обережної інтерпретації: надійність і валідність різних проєктивних методик різні, а висновки на основі одного методу не вважають достатньою підставою для рішень. Біографічний та наративний методи вивчають особистість крізь історію життя; наративний аналіз описує, як людина вибудовує внутрішню історію та надає змісту переломним подіям. Аналіз продуктів діяльності, документів і цифрових слідів (повідомлення, соціальні мережі, дані смартфонів) розширює можливості дослідження, але потребує особливої уваги до приватності та згоди.

Ідіографічний і номотетичний підходи. Номотетичний підхід спрямований на виявлення загальних закономірностей на великих вибірках і порівняння

окремої людини з нормою або з іншими; ідіографічний – на цілісне вивчення унікального випадку, його внутрішньої логіки й історії. Розрізнення, запозичене з філософії науки, увів у психологію особистості Г. Олпорт, який наполягав на вивченні неповторної організації рис у конкретної людини. У практиці ці підходи поєднують: стандартизовані шкали дають зіставлення з нормою, а бесіда, біографія та аналіз ситуації дають змогу витлумачити результат у контексті конкретного життя.

Якість дослідження: надійність, валідність, вибірка. Надійність – стабільність і узгодженість вимірювання (внутрішня узгодженість, повторне тестування); валідність – відповідність виміру заявленому конструкту (змістова, критеріальна, конструктна); репрезентативність вибірки визначає можливість узагальнення. Значна частина класичних і сучасних досліджень особистості проведена на вибірках студентів із західних, освічених, індустріальних, багатих і демократичних країн (так звані WEIRD-вибірки), тому висновки про «універсальні» закономірності потребують перевірки в інших культурах і групах, зокрема в Україні.

Етичні вимоги до вивчення особистості. Психолог, який вивчає особистість, діє відповідно до етичних принципів: добровільна інформована згода (людину інформують про мету, процедуру, ризики та право відмовитися без наслідків); конфіденційність (захист даних і результатів, обмеження їх передавання третім особам); недопущення шкоди (уникнення процедур, що можуть травмувати, особливо за роботи з вразливими групами – дітьми, особами після травматичних подій, особами з тривожними чи депресивними станами); компетентність (використання лише тих методів, якими володіє спеціаліст); чесність у поданні результатів і дотримання академічної доброчесності (відсутність плагіату, фальсифікації й вигадування даних, коректне цитування). Етичні вимоги поширюються й на інтерпретацію: результат тесту не є «вироком», його формулюють доступною мовою, наголошуючи на ймовірнісному характері висновків і можливості змін.

Вибір методу залежно від питання. Описове питання («які риси домінують у цієї людини?») вимагає стандартизованого вимірювання; причинне («чи впливає тренінг на самооцінку?») – експериментального або квазіекспериментального дизайну з контрольною групою; динамічне («як змінюється людина з часом?») – повторних вимірювань; цілісне («як ця людина розуміє свою історію?») – інтерв'ю й біографічного аналізу. Типові помилки: використання одного методу для всіх питань; ігнорування норм і психометричних характеристик; інтерпретація «за інтуїцією» без перевірки гіпотез; об'єднання в одне поняття станів і рис; робота без згоди та без пояснення результатів.

Приклад для практики. Студентка звертається після тривалого навчання в умовах воєнного часу зі скаргами на втому, тривожність і сумніви щодо вибору професії. Психолог не обмежується одним опитувальником: бесіда з'ясовує історію скарг, ресурси та значущі події; стандартизовані шкали (наприклад, тривожності й вигорання) показують вираженість симптомів порівняно з нормою; методики на цінності та професійні інтереси допомагають розрізнити вплив стресу й справжню спрямованість; повторне обстеження через певний період показує динаміку. Результати узгоджують із людиною, формулюють рекомендації та залишають право на власний вибір [13].

Ефект Барнума: чому «універсальні» описи здаються точними. Люди схильні сприймати загальні, розмиті й здебільшого приємні твердження («ви іноді сумніваєтеся у своїх рішеннях») як точний опис саме себе. Цей ефект пояснює популярність гороскопів і псевдотестів і є застереженням для психолога: висновок має містити конкретні, перевірювані й підтверджені поведінкою твердження, а не загальні формули. Для перевірки корисно запитати себе: чи міг би цей текст підійти будь-якій людині? Якщо так, його слід уточнити.

Повідомлення результатів та зворотний зв'язок. Результати обстеження повідомляють доступною мовою, відповідно до запиту та готовності людини, з

акцентом на ресурси й можливості, а не лише на труднощі. Спершу доцільно з'ясувати, що людина очікує почути й що вже думає про себе, пояснити, що тест не є вироком, а кількісний результат залежить від умов обстеження, і запросити до уточнень. У разі тривожних результатів (наприклад, ознак ризику самоушкодження) зворотний зв'язок поєднують з планом безпеки й залученням відповідних служб.

Практичне завдання для самостійної роботи. Оберіть одну особистісну характеристику (наприклад, самооцінку, копінг чи цінності) і підготуйте міні-план її вивчення: сформулюйте дослідницьке питання; оберіть два різні методи (самозвіт і спостереження чи інтерв'ю); поясніть, як перевірите надійність і валідність; опишіть етичні заходи (згода, конфіденційність, безпека); визначте, як повідомите результат учаснику. Порівняйте свій план із планом колеги та обговоріть можливі помилки.

Ключові поняття теми: *психологія особистості; предмет і об'єкт; людина, індивід, особистість, індивідуальність, суб'єкт; п'ять принципів інтегративної науки про особистість (риси, характерні адаптації, наративна ідентичність, культура, еволюційна природа); біологічне й соціальне; спадковість і середовище; методологічні принципи (детермінізм, єдність свідомості й діяльності, розвиток, системність); історія уявлень про особистість; спостереження, інтерв'ю, експеримент, тести й опитувальники, проєктивні методики; біографічний та наративний методи; ідіографічний і номотетичний підходи; надійність і валідність; WEIRD-вибірки; етичні вимоги до дослідження.*

Питання для самоперевірки

1. Що є предметом, об’єктом і завданнями психології особистості та яке її місце в системі психологічних наук?

2. Як співвідносяться поняття «людина», «індивід», «особистість», «індивідуальність», «суб’єкт»?

3. Які п’ять принципів інтегративної науки про особистість запропонували Д. Мак-Адамс і Дж. Палс?

4. Як сучасна наука розв’язує проблему співвідношення біологічного й соціального в особистості?

5. Які методологічні принципи лежать в основі вивчення особистості?

6. Які методи вивчення особистості виокремлюють, у чому їхні переваги й обмеження?

7. Чим відрізняються ідіографічний і номотетичний підходи та які етичні вимоги до дослідження особистості?