

Тема 4. Психологія особистості

Мета: Сформувати у студентів уявлення про психологію особистості, основні теоретичні підходи до вивчення особистості, її структуру та особливості розвитку.

План лекції

- [Вступ](#)
- [Поняття про особистість в психології. Співвідношення понять «людина», «індивід», «особистість», «індивідуальність»](#)
- [Теорії особистості](#)
- [Структура особистості](#)
- [Поняття про самосвідомість, її функції та структура. Образ «Я».](#)
- [Самооцінка та її види.](#)

Вступ

Особистість — це соціально зумовлена система психічних якостей індивіда, що визначається залученістю людини до конкретних суспільних, культурних та історичних відносин. Особистість є базовою категорією і предметом вивчення психології особистості.

Особистість – це сукупність вироблених звичок і переваг, психічний настрій і тонус, соціокультурний досвід та набуті знання, набір психофізичних рис та особливостей людини, його архетип, що визначають повсякденну поведінку і зв'язок з суспільством і природою.

Особистість виявляється і формується в процесі свідомої діяльності й спілкування, поєднує в собі риси загальнолюдського, суспільнозначущого та індивідуального, неповторного.

Особистість характеризують такі ознаки:

- розумність (визначає рівень інтелектуального розвитку);

- відповідальність (рівень розвитку почуття відповідальності, вміння керувати своєю поведінкою, аналізувати свої вчинки і відповідати за них);
- свобода (здатність до автономної діяльності, прийняття самостійних рішень);
- особиста гідність (визначається рівнем виховання, самооцінки);
- індивідуальність (несхожість на інших).

Особистість визначають:

- неповторні фізичні якості;
- психічні процеси;
- темперамент;
- риси характеру;
- здібності;
- потреби;
- інтереси.

Вони позначаються на пізнавальній діяльності особистості, навчанні, праці, вчинках, ставленні до себе, взаєминах з іншими.

Спрямованість особистості — сукупність стійких мотивів, що орієнтують діяльність особистості незалежно від ситуації; характеризується інтересами, нахилами, переконаннями, ідеалами, у яких виражається світогляд людини.

Активність особистості — виявляє себе у вольових актах, самовизначенні і самоспогляданні людини як джерела свого існування і розвитку. Виявляється також у тому, що своїми вчинками і діями особистість «продовжує» себе в інших людях, набуваючи в них свого «відображення». На відміну від суспільно значущих, однак стандартизованих актів поведінки людини, активність особистості характеризується тим, що людина піднімається над стандартом, реалізуючи неординарні зусилля для досягнення суспільно заданої мети, або діючи «надситуативно», тобто за межами своїх вихідних спонукань і цілей.

Я-концепція — відносно стійка, більшою чи меншою мірою усвідомлена, пережита як неповторна, система уявлень індивіда про самого себе, на основі якої він будує свою взаємодію з іншими людьми і певним чином ставиться до себе. Я-концепція — цілісний,

хоча і не позбавлений внутрішніх суперечностей спосіб оцінки власного Я, що виступає як установка стосовно самого себе і включає наступні компоненти: когнітивний, емоційний, оцінно-вольовий.

Самооцінка — оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Від самооцінки залежать взаємовідносини людини з навколишнім середовищем, стосунки з іншими людьми, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач.

Самоконтроль — усвідомлення й оцінка суб'єктом власних дій, психічних процесів і станів. Механізм самоконтролю виявляється у готовності перевести дію в інше русло, внести в неї додаткові елементи.

Формування особистості — це процес соціального розвитку молодої людини, становлення її як суб'єкта діяльності, члена суспільства, громадянина. Відбувається цей процес шляхом засвоєння гуманітарних дисциплін, виховного впливу сім'ї, школи, суспільства, взаємодії з мистецтвом, завдяки здатності людини пристосовуватися до оточення, участі у громадському житті.

Поняття про особистість в психології. Співвідношення понять «людина», «індивід», «особистість», «індивідуальність»

У процесі спільної діяльності та спілкування в соціокультурному середовищі людина набуває особливої якості, яку позначають терміном "особистість".

У гуманістичних, філософських та психологічних концепціях особистість - це людина як цінність, заради якої здійснюється розвиток суспільства.

Особистість - одна з семи іпостасей людини. Інші - це людина як індивід, людина як організм, людина як індивідуальність, людина як "Я", людина - роль, людина як фізичне тіло, підвладне всім законам механіки. Ці характеристики розкривають поняття "людина" з різних боків і не є тотожними. Вони утворюють єдине ціле, і водночас кожна має свої особливості.

Людина з'являється на світ повноправним членом суспільства і з народження, на відміну від тварин, яких іменують особинами, називається індивідом, тобто одиничним представником роду людського, виду *Homo sapiens* (людина розумна), продуктом тривалого розвитку і носієм індивідуально-своєрідних рис.

Кожна людина як одинична природна істота - це індивід; але така характеристика, звичайно, неповна, оскільки не дає уявлення про реальну людину, якою вона є в сім'ї та в суспільстві, яка відчуває і мислить, до чогось прагне. Живучи в суспільстві, кожна людина набуває особливої "надчутливої" якості, котру називають особистістю.

Людину як індивіда характеризують її вік, професія, статева належність, зовнішність, освіта, звички, захоплення. Як особистість її розглядають у системі взаємин, що складаються у неї з

іншими людьми: яке місце посідає серед ровесників, чи має авторитет, прагне бути лідером або воліє лишитися в тіні, що за групи, членом яких вона є тощо. Отже, особистість невіддільна від системи соціальних зв'язків, у які вона включилася.

Однак хоч особистість кваліфікують як соціальну якість індивіда, те, що людина одержує від природи, не "випаровується". Природні властивості соціалізуються в її особистості. Так, психологічне дослідження карликів показало, що, крім маленького зросту, їм притаманні й інші спільні риси: оптимізм, безпосередність, відсутність сором'язливості. Учені дійшли висновку, що ці особливості сформувались під впливом ставлення до них інших людей як до несхожих на себе і становлять зворотню реакцію карликів на таке ставлення. Ці якості не сформувалися б, якби карлики жили у своєму суспільстві, "країні ліліпутів".

Таким чином, *особистістю є соціалізований індивід, котрий утілює найсуттєвіші соціально значущі властивості*. Особистістю є людина, котра має свою життєву позицію, що утвердилася внаслідок тривалої і клопіткої свідомої праці, їй притаманні свобода волі, здатність до вибору, відповідальність. Така людина не просто вирізняється завдяки тому враженню, яке справляє на інших; вона свідомо виділяє себе з навколишнього світу. Глибина і багатство особистості зумовлені її зв'язками зі світом, з іншими людьми, уявленням про себе, своє "Я".

Особистість кожної людини має сукупність рис і особливостей, яка властива лише їй і утворює її *індивідуальність*. *Індивідуальність - це поєднання психологічних особливостей людини, що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей*.

Індивідуальність людини виявляється в рисах темпераменту, характеру, звичках, інтересах, особливостях сприймання, пам'яті, мислення, фантазії, у здібностях тощо. Особистість людини неповторна у своїй індивідуальності. На земній кулі немає двох людей з однаковим поєднанням психологічних особливостей. Індивідуальна кожна людина, але індивідуальність одних виявляється яскраво, інших - малопомітно.

Індивідуальність може заявити про себе в інтелектуальній, емоційній, вольовій сфері чи одразу в усіх сферах психічної діяльності. Оригінальність інтелекту, наприклад, розкривається в здатності бачити те, чого не помічають інші, в особливостях засвоєння інформації, тобто в умінні ставити і вирішувати проблеми. Своєрідність почуттів полягає в надмірному розвитку одного з них (інтелектуального чи морального), у силі волі, надзвичайній мужності або витримці. Оригінальність може виявитися у своєрідному поєднанні властивостей конкретної людини, яке надає особливого колориту її поведінці та діям. Прикладом є кожний з нас, такий не схожий на інших. Навіть одно яйцеві близнюки відрізняються характерами, почуттями, смаками, способами реагування.

Поняття "особистість" та "індивідуальність" не тотожні, але тісно взаємопов'язані. Багато особливостей людини (пам'ять, мислення, звички тощо) є якостями її індивідуальності, а не характеристиками особистості, оскільки вони не важливі для тих груп, членом яких є індивід. Особистісні лише індивідуальні якості, важливі в системі між-особистісних стосунків групи, в якій перебуває конкретна людина як особистість. Наприклад, сміливість і рішучість як риси індивідуальності юнака не були характеристиками його особистості доти, доки він не виявив їх, захищаючи дівчину від хуліганів.

Природа особистості, її структура та зростання розглядаються в межах різних психологічних підходів.

Теорії особистості

Відповідно до визначень особистості існує багато теорій особистості.

Теорія - це система взаємопов'язаних ідей, побудов і принципів, які пояснюють певні спостереження над реальністю. Теорія не може бути "правильною" чи "неправильною", оскільки це лише перевірені умовисновки чи гіпотези про те, хто такі люди, як вони живуть і чому вони поведуться так, а не інакше.

Теорії особистості виконують дві функції:

- 1) пояснюють поведінку людини;
- 2) передбачають поведінку людини.

Кожна теорія включає в себе певні компоненти:

1. *Структура особистості* - це основні її блоки, незмінні характеристики, які притаманні людині завжди. Такими структурними одиницями є риси, якості особистості. Риса - це схильність людини поводитись певним чином. Другим прикладом структури є описання *типів* особистості. Тип особистості - це сукупність багатьох рис, які утворюють узагальнені поведінкові характеристики. Наприклад, за К. Юнгом, всі люди поділяються на два типи: *інтровертів* та *екстравертів*.

2. *Мотивація*. Цілісна теорія особистості повинна пояснювати, чому люди чинять так, а не інакше. І таких пояснювальних концепцій є багато.

3. *Розвиток особистості* - це простеження змін особистості від народження до кінця життя. Є багато стадійних моделей для розуміння фаз зростання. Так, наприклад, у теорії З. Фрейда - стадії психосексуального розвитку, стадії розвитку еґо Е. Еріксона і т. д. Теорії особистісного зростання відрізняються тим, яку роль у розвитку особистості відводять вони генетичним чинникам чи середовищу.

4. *Психопатологія* - кожний персонолог шукає відповідь на питання, чому деякі люди проявляють патологічні чи неадекватні стилі поведінки в повсякденному житті. *Етнологія* - це вивчення і пояснення причин ненормального функціонування психіки людини.

5. *Психічне здоров'я* - це критерії оцінки здорової особистості та поняття здорового способу життя. На психічне здоров'я людини теж є різні погляди.

6. *Змінення особистості за допомогою терапевтичних впливів, тобто* пошук шляхів, як змінити особистість, як підвищити свою компетентність. Є багато психотерапевтичних напрямів, які відрізняються як методами впливу, так і поглядами автора на особистість.

Ефективність теорії можна оцінити за такими параметрами:

- 1) наскільки її положення можна перевірити;
- 2) якою мірою теорія стимулює психологів проводити подальші дослідження;
- 3) наявність внутрішніх суперечностей;
- 4) економність, тобто кількість понять і концепцій в теорії;

5) широта охоплення, тобто на яку кількість поведінкових проявів її можна перенести;

б) здатність допомогти людям зрозуміти їхню поведінку та розв'язати проблеми.

Не треба оцінювати теорії з погляду правильності, оскільки вони відповідають на різні запитання і можуть взаємодоповнювати одна одну. Наведемо змістовні характеристики основних теорій особистості.

1. Автори теорії особистісних рис розглядають особистість як комплекс якостей, що властиві певним категоріям людей, або ж намагаються виявити такі риси особистості, які змушують одних людей поводитися більш чи менш однаково в різних ситуаціях.

Г. Олпорт вирізняв від 2 до 10 основних якостей (працелюбність, лінощі, чесність, ділові якості тощо), які характеризують спосіб життя людини, а решту вважав другорядними.

Р. Кеттел оцінював особистість за 16 шкалами (серйозність-легко-важність, відкритість-закритість тощо).

Айзенк визначав особистісні риси за двома параметрами: екстра-версія-інтроверсія (відкритість-закритість) та стабільність-нестабільність (рівень тривожності).

Розроблені ними методики успішно використовуються в психологічних дослідженнях особистості.

2. Біхевіористичний підхід (Б. Скіннер та ін.) базується на ідеї впливу на людину її соціального оточення. Всі форми соціальної поведінки, на думку теоретиків цього напрямку, є результатом спостережень за соціальними моделями (батьками, вчителями, друзями, героями кіно тощо). Особистість є результатом взаємодії індивіда (зі всіма властивими йому характеристиками) і довкілля, яке він прагне пізнати, щоб пристосуватися до нього.

3. Когнітивний підхід (Еліс, Роттер та ін.) є спробою пояснити природу контролю людини над своїм існуванням або надати йому певного сенсу. Людина не пасивна істота, на яку впливає довкілля. Характер її реакцій на ті чи інші ситуації визначається тією когнітивною інтерпретацією, яку вона сама дає цій ситуації, та особливостями її особистості. Одні схильні брати відповідальність на себе за те, що з ними відбувається, і впевнені, що можуть впливати на оточення (люди з внутрішньою підтримкою); інші - систематично пояснюють усе, що з ними відбувається, зовнішніми обставинами, вірять в існування зовнішнього контролю, щасливого випадку (орієнтовані зовні). Втім, когнітивний підхід не пояснює, чому одні люди схильні бачити причини своєї поведінки в собі, а інші - в обставинах. Відповіді на це запитання шукають інші теорії, зокрема психодинамічні.

4. Психодинамічні підходи представлені багатьма теоріями, зокрема психоаналітичною теорією З. Фрейда, індивідуальною психологією А. Адлера та аналітичною психологією К. Юнга.

3. Фрейд сформулював *психоаналітичну теорію* особистості, де відправним пунктом є концепція підсвідомого, яке дає змогу зрозуміти складність та неоднозначність людського життя. Він вважав, що стійкі особистісні характеристики формуються, зазвичай, досить рано, а потім у різних варіантах відтворюються в дорослій поведінці. Таким чином, життя людини можна розглядати через її минуле, вирізняючи дитячі стереотипи, встановлюючи їхній зв'язок один з одним та з досвідом дитини, а також відповідним чином інтерпретуючи їх.

3. Фройд запропонував теорію розвитку особистості, виділив і позначив періоди, які реалізують завдання розвитку особистості, й описав кризи розвитку. Він підходить до особистості з точки зору фізичного тіла. Основні стимули виникають із соматичних джерел, лібідозна енергія виникає з фізичної, реакції на напруження визначають як психічну, так і фізичну поведінку. Таким чином, З.Фройд нагадав своєму поколінню про первинність тіла як центру функціонування особистості. Він стверджував, що все в нашій поведінці взаємопов'язане, що психологічних випадковостей немає: вибір людей, місць, їжі, розваг тощо визначається досвідом, якого ми не пам'ятаємо чи не можемо пригадати. Наші спогади забарвлені вибірковими репресіями та викривленнями, переробками та проєкціями. Наша пам'ять чи версія нашого минулого дає не просто запис минулих подій, а є ключем до нашої поведінки та буття, і уважне спостереження, рефлексування, аналіз сновидінь, аналіз патернів мислення та поведінки, застосовані з метою самоаналізу, мають на меті психологічне зростання особистості.

За К. Юнгом, кожен має тенденцію до індивідуації, тобто саморозвитку. Індивідуація - центральне поняття його аналітичної психології. К. Юнг позначає цим терміном процес розвитку людини, який включає встановлення зв'язків між Его-центром свідомості та Самістю-центром душі загалом, поєднує свідоме й несвідоме.

Упродовж життя людина знову й знову повертається до старих проблем і запитань. Процес індивідуації може бути представлений спіраллю, в якій людина продовжує натрапляти на ті ж фундаментальні запитаннями, але кожного разу в більш тонкій формі. Зрештою вона має стати сама собою, має знайти власну індивідуальність, той центр особистості, який однаково віддалений від свідомого й несвідомого; ми повинні прагнути до цього ідеального центру, до якого природа, здається, спрямовує нас. Лише тоді можуть бути задоволені наші потреби.

Проблему особистісного зростання розглядає й А. Адлер, також представник глибинної психології. Сутність його так званої індивідуальної психології полягає в розумінні кожної людини як інтегрованої цілісності в межах соціальної системи. Психологічне зростання індивіда вчений розглядає передусім як рух від центрованості й мети власної вищості до завдань конструктивного оволодіння середовищем й соціально корисного розвитку. Основними рисами здорового індивіда А. Адлер вважає конструктивне прагнення до вдосконалення, сильне суспільне почуття і кооперацію. Він виділяє три основні життєві завдання, з якими пов'язаний кожен індивід: робота, дружба і кохання. Ці три основні зв'язки визначені тим чинником, що ми живемо в певному місці світу і мусимо розвиватися в тих межах і можливостях, які дає нам оточення; ми живемо серед інших істот нашого роду, до яких ми повинні пристосуватися; ми живемо двостатево, і майбутнє нашої раси залежить від стосунків між цими двома статями.

Узагальнення проаналізованих позицій показує, що для них характерні підхід до розгляду біологічного та соціального в особистості в тісному взаємозв'язку та наголос на первинності тілесного як центру функціонування особистості. Спільним є також вирізнення шарів усвідомлюваного і неусвідомлюваного в особистості, підкреслення суттєвого впливу неусвідомлюваного на поведінку людини. Разом з тим зауважується, що цей вплив не є фатальним, оскільки індивідові властива тенденція до саморозвитку, до змін, до зростання. Майже всі автори підкреслюють велику роль у цьому процесі самопізнання як введення в нашу свідомість нової інформації про себе, про інших та про навколишній світ. Акцентується роль самої особистості в процесі психічного зростання, її власної активності. Поєднання усвідомлюваного й неусвідомлюваного, яке відбувається внаслідок самопізнання,

робить індивіда цілісною особистістю, самим собою, індивідуальністю, якій властиве прагнення до подальшого самовдосконалення.

Особистість розглядається не ізольовано від соціальної системи і завдань особистісного зростання, а її розвиток не просто як досягнення цілісності "для самого себе", а як процес, що має на меті ефективну взаємодію з середовищем та максимальне вираження себе в ньому.

5. Гуманістичний підхід найвиразніше представлений у гештальттерапії Ф. Перлса, теоріях самоактуалізації К. Роджерса й А. Маслоу та *теорії інтенціональності* Ш. Бюлер.

Так, у межах *гештальттерапії* Ф. Перлса психологічне зростання особистості та її зрілість розглядаються як здатність перейти від опори на середовище і регуляцію середовищем до опори на себе та саморегуляцію через рівновагу в собі та між собою й середовищем. Умовою досягнення цієї рівноваги є, на його думку, усвідомлення потреб. Усвідомленню, як і представники глибинної психології, Ф. Перле відводить особливе місце, трактуючи процес зростання, як процес розширення зон самоусвідомлення, а здорову особистість - як самостійну, здатну до саморегуляції істоту. Шлях відкриття цієї саморегульовальної здатності людського організму він вбачає в самоусвідомленні.

Стан оптимального психологічного здоров'я в гештальттерапії називається зрілістю, для досягнення якої індивід має подолати прагнення дістати підтримку з навколишнього світу й знайти нові можливості підтримки в самому собі. Якщо людина не досягає зрілості, то вона більш схильна маніпулювати своїм оточенням для задоволення бажань, аніж брати на себе відповідальність за свої розчарування й намагатися задовольнити свої справжні потреби. Зрілість настає тоді, коли індивід мобілізує свої ресурси для подолання фрустрації та страху, які виникають у ситуації, коли він не відчуває підтримки від інших і не може спертися на себе. Зрілість полягає в здатності йти на ризик, аби вибратися зі скрутною ситуації. Якщо індивід не ризикує, то в нього актуалізуються рольові поведінкові стереотипи, за допомогою яких він маніпулює іншими.

Особистісне зростання можливе і є центральним для структури організму - така *основна ідея "терапії, центрованої на клієнті"* К. Роджерса. Він вважав, що існує фундаментальний аспект людської природи, який змушує людину рухатися до більшої конгруентності (під якою він розумів відповідність між тим, що висловлюється, що перебуває в полі досвіду, і тим, що помічається) та до більш реалістичного функціонування.

На думку К. Роджерса, в кожному з нас є прагнення до компетентності й розвитку здібностей настільки, наскільки це можливо для нас біологічно. Індивід має здатність до переживання й усвідомлення свого неправильного пристосування, тобто переживання інконгруентності між уявленням про себе та актуальним досвідом. Ця здатність поєднується з внутрішньою тенденцією до модифікації уявлення про себе, в результаті чого виникає прагнення до реальності, рух від конфлікту до його розв'язання.

Вроджене прагнення до актуалізації, тобто властиве організмові прагнення реалізувати свої здібності з метою зберегти життя й зробити людину сильнішою, а її життя різноманітнішим, К. Роджерс вважав основним мотивом поведінки кожного індивіда. Навіть голод, спрага, мотив досягнення він розглядає як різновид прагнення до актуалізації. Воно є суттю життя і властиве не лише людині, а всьому живому - і рослинам, і тваринам. К. Роджерс вирізняє такі основні характеристики актуалізації: рухливість, відкритість, незалежність від зовнішнього впливу та здатність розраховувати на себе.

У процесі актуалізації бере участь організмичний процес оцінювання. Досвід, який зберігає чи підсилює "Я" людини, оцінюється організмом позитивно. І навпаки, досвід, який загрожує чи заважає збереженню чи підсиленню "Я", оцінюється організмом як негативний і в подальшому уникається. Прикладом є немовля, яке чітко знає, що йому подобається, а що ні. У дорослих цей процес втрачається, що призводить до появи тривожності та захисних механізмів.

Актуалізація своїх можливостей та здібностей веде до розвитку, за висловом К. Роджерса, "людина, яка повноцінно функціонує". До цього ідеалу можна лише наблизитися через пізнання себе, свого внутрішнього досвіду.

Людина, яка повноцінно функціонує відкрита своєму досвідові, тобто може сприймати його без захисних механізмів, без страху, що усвідомлення своїх почуттів, відчуттів та думок вплине на її самоповагу. "Я" є результатом зовнішнього та внутрішнього досвіду людини, який не викривлюється, аби збігатися зі сталим уявленням про себе; уявлення про себе відповідають її досвідові, який правдиво проявляється вербальними чи невербальними засобами комунікації. Така людина не лицемірить, висловлюючи те, що відчуває.

Максимально актуалізуючись, така людина насичено живе в кожен момент свого життя, їй властиві рухливість, високий рівень пристосування до нових умов, терпимість до інших. Це емоційна і водночас рефлексивна людина. Вона довіряє своєму цілісному організмові, а як джерело інформації використовує швидше свої відчуття, почуття та думки, аніж поради інших людей.

Такі люди, зазначає К. Роджерс, вільні у виборі свого життєвого шляху. Попри всі обмеження, вони завжди мають вибір, вони вільні вибирати й несуть відповідальність за наслідки свого вибору. Само-актуалізуючись, вони стають більш творчими, не адаптованими до своєї культури, не конформними.

Метою особистісного зростання, повноцінного функціонування є, за висловом К. Роджерса, "хороше життя", яке означає не життя, заповнене задоволеннями, не багатство чи владу, не цілковитий контроль над собою чи спокій, а рух тим шляхом, який обрав сам організм. Людина, яка вільно рухається шляхом свого особистісного зростання, найповніше функціонує.

З проблематикою особистісного зростання пов'язані також усі психологічні дослідження А. Маслоу, який і саму психологію, власне, розглядає як один із засобів, що сприяє соціальному і психологічному благополуччю. Він запроваджує поняття *самоактуалізації особистості* - це цілковите повне використання нею своїх талантів, здібностей, можливостей тощо.

Особистісне зростанням, за Маслоу, є задоволенням все більш високих потреб, якими в його ієрархії є потреби в само актуалізації. Рух до само актуалізації не може початися, поки індивід не звільниться від домінування нижчих потреб, як-от потреб у безпеці та визнанні. Прагнення до високої мети саме собою є показником психологічного здоров'я. Процес особистісного зростання здійснюється шляхом роботи самоактуалізації, за якою стоять тривалість, безперервність процесу зростання і якомога максимальніший розвиток здібностей.

Позитивні результати самоактуалізації матиме особистість із такими характеристиками:

- більш ефективно сприймання реальності та більш комфортні відносини з нею;

- прийняття (себе, інших, природи);
- спонтанність, простота, природність;
- сконцентрованість на завданні (на відміну від сконцентрованості на собі);
- деяка відстороненість і потреба бути наодинці;
- автономія, незалежність від культури та середовища;
- постійна свіжість оцінення;
- містичність та досвід переживання вищих станів;
- почуття єдності з іншими;
- більш глибокі міжособистісні стосунки;
- демократична структура характеру;
- розрізнення засобів і мети, добра і зла;
- філософське, доброзичливе почуття гумору;
- самоактуалізована творчість;
- протистояння аккультурації, насадженню будь-якої часткової культури.

Маслоу зазначав, що самоактуалізовані люди не є досконалими, вільними від помилок, їм можуть бути властиві й проблеми пересічних людей: почуття провини, тривожність, сум, внутрішні конфлікти тощо. Але разом з тим вони обирають складні творчі завдання, які вимагають великих зусиль.

Самоактуалізовані особистості постійно захоплені якоюсь справою, і захоплені настільки, що відмінності між роботою і задоволенням для них щезають. Вони присвячують своє життя тому, що А. Маслоу називає вищими цінностями (істина, краса, добро, досконалість, цілісність тощо), або метапотребами.

Він описує вісім шляхів самоактуалізації:

- 1) повна віддача переживанням, коли людина цілком розкриває свою сутність;
- 2) відмова від загальноприйнятої поведінки, вміння прислухатися до внутрішнього голосу, голосу "самості";
- 3) що миттєві прогресивні вибори, які сприяють особистісному зростанню;
- 4) чесність, взяття відповідальності на себе;
- 5) готовність не подобатись іншим;
- 6) прагнення робити свою справу настільки добре, наскільки це можливо;
- 7) граничні, вищі переживання, моменти екстазу;

8) виявлення індивідом того, ким він є, що йому подобається, а що ні, що для нього добре, а що погано, куди він рухається й у чому полягає його місія.

Самоактуалізація вимагає відмови від захисного механізму де-сакралізації (зневіри в існуванні справжніх цінностей та чеснот) та навчання ресакралізації як бачення кожної людини, за висловом Б. Спінози, "в аспекті вічності" тобто бачення святого, вічного. Вона досягається шляхом маленьких, послідовно накопичуваних досягнень.

А. Маслоу певною мірою ідентифікує поняття самоактуалізації з поняттям креативності (творчих здібностей).

Ш. Бюлер розробила теорію розвитку людини, поклавши в основу ідею про те, що в основі людської природи лежить "намір" (інтенція). Іntenціональність проявляється протягом життя в здійснюваних виборах для досягнення мети, яку сама людина може і не усвідомлювати. Лише один раз у житті, на думку Бюлер, наприкінці його, людина здатна усвідомити глибину, сутність своїх очікувань та оцінити, наскільки вони досягнуті.

У зв'язку з формуванням і досягненням мети Ш. Бюлер вирізняє п'ять фаз життєвого циклу.

Фаза I триває до 15-річного віку. Для неї характерна відсутність конкретної мети. Дитина живе сучасним і має про майбутнє розмиті уявлення. В цей період відбувається переважно розвиток фізичних і розумових здібностей.

Фаза II триває від 15 до 20 років і відповідає підлітковому та юнацькому вікові. В цей період людина усвідомлює свої потреби, здібності та інтереси. Вона виношує плани щодо вибору партнера, професії, розмірковує над сенсом життя, оцінює свої можливості та здібності.

Фаза III - період від 25 до 40-45 років, період зрілості й розквіту. Це найбагатший період життя, поза як людина досягає поставленої мети, стабільності як у професійному, так і в особистому плані.

Фаза IV триває від 45 до 65 років. У цей період людина підбиває підсумки своєї минулої діяльності й досягнень, щось переглядає та переосмислює відповідно до статусу, віку, фізичних сил.

Фаза V починається в похилому віці, в 65-70 років. У цей період люди не мають перед собою мети, яку ставили в молодості, більше уваги приділяють відпочинку, здоров'ю. Оглядаючи своє життя як дещо цілісне, людина аналізує його результати, досягнення.

б. Прихильники системно-діяльнісного, історико-еволюційного підходу Б.Г. Ананьєв, Л.С. Виготський, Е.В. Ільєнков, С.Л. Рубін-штейн, Г.С. Костюк, О.М. Леонт'єв, А.В. Петровський та ін. Розглядають властивості людини як "безособові" передумови розвитку особистості, які в процесі життєвого шляху можуть стати продуктом цього розвитку.

Соціокультурне середовище становить лише джерело розвитку особистості, а не чинник, що безпосередньо визначає поведінку. Як умова реалізації діяльності людини воно є носієм тих суспільних норм, цінностей, ролей, знарядь, системи знаків, з якими індивід має справу. Справжня основа і рушійна сила особистості - спільна діяльність і спілкування.

Взаємовідносини між індивідом як продуктом антропогенезу, особистістю, що засвоїла

суспільно-історичний досвід, і індивідуальністю, що перетворює світ, можуть бути передані формулою: "Індивідом народжуються. Особистістю стають. Індивідуальність відстоюють".

Акцент на суспільно-історичній природі особистості проходить червоною ниткою через праці психологів, проте погляди авторів відрізняються тим, де вони проводять межу між особистісним та не особистісним.

Саме трактування поняття "особистість" представлене вченими в широкому та вузькому його розуміннях.

Автори, котрі дотримуються більш широкого розуміння особистості, включають у її структуру також індивідуальні, біофізичні характеристики організму, наприклад, інертність-рухливість нервових процесів (Б.Г. Ананьєв) або такі "природно зумовлені" властивості, як властивості зору (С.Л. Рубінштейн).

Очевидно, що при такому вживанні терміна "особистість" його значення практично збігається з поняттям конкретної, окремої людини. Таке розуміння близьке до того, що панує в буденній свідомості з характерним для неї акцентом на неповторність, унікальність кожної людини.

У вузькому розумінні особистість - особливе утворення, "особлива цілісність", яка виникає на порівняно пізніх етапах онтогенетичного розвитку (О.М. Леонтьєв). Це утворення породжується специфічно людськими стосунками. Як основну для аналізу особистості О.М. Леонтьєв запроваджує категорію діяльності. Структура та компоненти особистості розкриваються через мотиваційно-потребнісну сферу. Потреби є вихідним пунктом усякої діяльності та опредметнюються в мотивах. Перші "вузлики" особистості зав'язуються тоді, коли починає встановлюватись ієрархія мотивів.

Наприкінці 70-х років встановився системний підхід до вивчення проблем особистості. В межах цього підходу особистість розглядається як відносно стійка, структурована сукупність психічних властивостей, як результат входження індивіда в простір між індивідуальних зв'язків.

Структура особистості

До розгляду структури особистості також є різні підходи. Як приклад наведемо деякі з них.

Згідно з концепцією персоналізації А.В. Петровського, в структурі особистості можна вирізнити три складові:

- 1) *внутрішньоіндивідну (імперіядивідну)* підсистему, яка представлена темпераментом, характером, здібностями людини, всіма характеристиками її індивідуальності;
- 2) *іатеріядивідну* підсистему, яка виявляється у спілкуванні з іншими людьми і в якій особистісне є проявом групових взаємовідносин, а групове - конкретною формою проявів особистості;
- 3) *надіядивідну (метаідивідну)* підсистема, в якій особистість виноситься як за межі органічного тіла індивіда, так і поза зв'язки "тут і тепер" з іншими індивідами. Цей вимір особистості визначається "внесками", що їх робить особистість в інших людей. Діяльність кожного індивіда та його участь у спільній діяльності зумовлює зміни в інших особистостях. Таким чином, особистість ніби набуває другого життя в інших людях. Зафіксувавши зміни,

що їх спричинює індивід в інших людях, можна було б дістати найповнішу його характеристику саме як особистості. Індивід може досягти рангу історичної особистості в певній соціально-історичній ситуації лише тоді, коли впливатиме на широке коло людей, буде оцінений не лише сучасниками, а й нащадками. Історія зважає особистісні внески, які зрештою виявляються внесками в суспільну практику.

А.В. Петровський метафорично трактує справжню особистість як джерело могутньої радіації, що перетворює пов'язаних з нею людей (радіація, як відомо, може бути корисною і шкідливою, може лікувати і калічити, прискорювати й сповільнювати розвиток, бути причиною різноманітних мутацій тощо). Індивіда, обділеного особистісними характеристиками, він порівнює з нейтрино, тобто з частинкою, яка, пронизуючи будь-яке середовище, не спричинює в ньому змін - ні корисних, ні шкідливих. *Везособистісність* - це характеристика особи, яка байдужа до інших людей, нічого не змінює в їхньому житті й поведінці, не збагачує і не збіднює їх.

Постає запитання: якщо особистість та індивід не тотожні, то, теоретично враховуючи можливу наявність індивіда, котрий не утвердив себе як особистість, чи можна припустити існування особистості без індивіда? Так, але це буде, як зазначає А.В.

Петровський, *кезіособистість*. Якщо й не було Ісуса Христа як конкретного індивіда, його "особистість"; сконструйована євангельськими легендами, мала величезний вплив на соціальне життя і християнську культуру протягом двох тисячоліть, змінюючи особистості й долі людей, їхні погляди, почуття, переконання. Перетворювальний вплив історичної квазіособистості не менш дійовий, ніж історичної особистості.

Персоналізація як втілення особистісних внесків відбувається в діяльності. Аби одна людина в позитивному плані ідеально "ввійшла в іншу", вона повинна вміти щось важливе зробити чи сказати для неї. Щоб здійснити акт трансляції, треба мати, що транслювати. Засобами персоналізації є думки, знання, художні образи, виготовлені предмети, розв'язані завдання тощо.

Потреба людини бути особистістю, тобто потреба в персоналізації - це несвідоме прагнення одного індивіда втрутитися в буття іншого, готовність знайти своє "інобуття" в іншій людині. Індивід щодо цього діє вибірково, оскільки одні люди своїми якостями стимулюють у партнерові потребу в персоналізації, а інші знижують, вбивають.

Якщо в людині є потреба в персоналізації, а засобів для цього немає (немає оригінальних думок, почуття гумору, знань, тобто багатства душі), вона стає на хибний шлях так званої *квазіперсоналізації*. *Квазіперсоналізація* - це реалізація потреби бути особистістю поза діяльністю, спроба з непридатними засобами.

Діяльність - єдиний ефективний засіб бути особистістю. К.К. Платонов у межах системно-діяльнісного підходу вирізняє в структурі особистості чотири основні підструктури:

1) *підструктуру спрямованості* яка об'єднує спрямованість, ставлення та моральні якості особистості. Елементи особистості, що входять до цієї підструктури, не породжуються природними задатками і відображають індивідуально заломлену класову свідомість. Формується ця підструктура шляхом виховання і є соціально зумовленою;

2) *підструктуру досвіду*. Вона включає в себе знання, навички, уміння і звички, набуті в індивідуальному досвіді через навчання, але вже з помітним впливом біологічно зумовлених властивостей особистості, її називають ще індивідуальною культурою, підготовленістю;

3) *підструктуру форм відображення*, яка охоплює індивідуальні особливості окремих психічних процесів чи психічних функцій як форм відображення. Вплив біологічно зумовлених особливостей у цій підструктурі проявляється ще більш чітко. Формується вона шляхом вправлення;

4) *біологічно зумовлену підструктуру*: темперамент, статеві й вікові особливості, патологічні зміни. Ці елементи залежать від фізіологічних і морфологічних особливостей мозку.

У ці підструктури можуть бути вкладені всі відомі властивості особистості (у російській мові, згідно зі "Словником російської мови" Ожегова, їх 1548, а в грузинській - 4 тис). Деякі можуть бути чітко віднесені до однієї з підструктур (переконаність - 1), начитаність - 2), рішучість - 3), збудливість - 4), інші перетинаються (воля -1+3), музикальність -2 + 3 тощо).

К.К. Платонов називає запропоновану структуру особистості основною, загальною, динамічною, функціональною і психологічною. Основною тому, що окрім цих чотирьох головних виокремлюють ще дві накладені на них підструктури - характеру та *здібностей*; *загальною* - оскільки вона властива кожній особистості, але кожна конкретна особистість має свою індивідуальну структуру; динамічною - тому, що не залишається незмінною в жодній конкретній особистості: з дитинства і до смерті вона змінюється; функціональною - тому, що вона як ціле та її складові елементи розглядаються як психічні функції; *психологічною* - поза як узагальнює психічні властивості особистості.

Головним структурним компонентом особистості є її спрямованість як система спонукань, що визначає вибірковість ставлень та активності особистості.

Поняття про самосвідомість, її функції та структура. Образ «Я»

Усвідомлене ставлення людини до своїх потреб і здібностей, потягів і мотивів поведінки, переживань і думок називають самосвідомістю особистості.

В основі самосвідомості лежить здатність відокремлювати себе від власної життєдіяльності. Ця здатність виникає в спілкуванні при формуванні свідомості, мислення, розуміння (див. розділ "Розвиток психіки та свідомості"), ставлення до свого буття, вона опосередкована спільною діяльністю, що сприяє формуванню певного уявлення про себе, свою здатність до суспільно значущих дій та вчинків.

Уявлення про себе (суб'єктивний образ свого "Я") виникає під впливом оцінного ставлення інших людей при співвіднесенні мотивів, мети і результатів своїх вчинків та дій з соціальними нормами поведінки, які прийняті в конкретному суспільстві.

Результатом процесів самосвідомості є "Я-концепція" особистості.

"Я-концепція" - це динамічна система уявлень людини про себе, яка включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших особливостей; самооцінку та суб'єктивне сприймання зовнішніх чинників, які впливають на особистість.

"Я-концепція" є системою настанов, яка включає три структурні елементи:

1) *когнітивний* - образ "Я", який характеризує зміст уявлень про себе;

2) *емоційно-оцінний*, афективний, що відображає ставлення до себе загалом чи до окремих боків своєї особистості, діяльності й проявляється в системі самооцінок;

3) *поведінковий*, який характеризує прояви перших двох елементів у поведінці.

З погляду змісту і характеру уявлень про себе виділяють "Я-минуле", "Я-теперішнє", "Я-майбутнє", а також "Я-динамічне" (як особистість змінюється, якою вона прагне стати), "Я-уявлюване", "Я-маску", "Я-фантастичне" тощо. Розбіжності між "ідеальним Я" та "реальним Я" є джерелом розвитку особистості. Разом з тим суттєві суперечності між ними можуть призвести до внутрішнього конфлікту й негативних переживань.

Важливою функцією "Я-концепції" є забезпечення внутрішньої погодженості особистості, стійкості її поведінки. Розвиток особистості, її діяльність і поведінка зазнають впливу "Я-концепції".

"Я-концепція" формується під впливом життєвого досвіду людини, насамперед стосунків у сім'ї, проте досить рано вона сама набуває якості активності й починає впливати на інтерпретацію цього досвіду, на мету особистості, систему її очікувань та прогнозів щодо свого майбутнього, на оцінку своїх досягнень і тим самим на її ставлення до самої себе.

Центральним компонентом "Я-концепції" є самооцінка особистості. *Самооцінка - це та цінність, значущість, якої надає собі індивід загалом та окремим рисам своєї особистості, діяльності, поведінки.*

Самооцінка виконує регуляційну і захисну функції, впливає на поведінку, діяльність і розвиток особистості, її стосунки з іншими людьми. Відображаючи рівень задоволення чи незадоволення собою, самооцінка створює основу для сприймання власного успіху чи неуспіху в діяльності, досягнення мети певного рівня, тобто *рівня домагань особистості.*

Рівень домагань особистості - це прагнення до досягнення мети тієї складності, на яку людина вважає себе здатною. В основі рівня домагань лежить самооцінка (чи своїх можливостей, потенціалу в окремій сфері, чи себе як особистості загалом).

Самооцінки розвиненого індивіда утворюють складну систему, яка включає в себе як загальну самооцінку (вона відображає рівень самоповаги, прийняття чи неприйняття себе), так і часткові, що характеризують ставлення до окремих сторін своєї особистості, вчинків.

Самооцінка може мати різний рівень усвідомлення. Її характеризують за такими параметрами:

1) *за рівнем* виділяють високу, середню та низьку самооцінку;

2) *за співвіднесенням з реальними успіхами* - адекватну та неадекватну (завищену та занижену);

3) *за особливостями будови* - конфліктну та безконфліктну.

Для розвитку особистості ефективною є досить висока загальна самооцінка, що співвідноситься з адекватними частковими самооцінками різного рівня. Стійка і разом з тим досить гнучка самооцінка, яка за необхідності може змінюватися під впливом нової інформації, набутого досвіду, оцінок інших людей, є оптимальною як для особистісного

зростання, так і для продуктивної діяльності. Негативно впливає на них надмірно стійка, ригідна самооцінка, а також надто нестійка, така, що змінюється за найменших впливів.

Самооцінка формується на основі оцінок навколишніх, оцінки результатів власної діяльності, а також на основі співвіднесення реального та ідеального уявлення про себе.

Збереження сформованої, звичної самооцінки стає для людини потребою, і порушення її породжує такий самооцінний феномен, як афект неадекватності.

Афект неадекватності - це стійкий негативний емоційний стан, який виникає у зв'язку з неуспіхом у діяльності і проявляється в тому, що індивід або не усвідомлює, або не хоче визнати його. Афект неадекватності настає за умов, коли в суб'єкта є потреба зберегти завищену самооцінку та завищений рівень домагань. Він виступає як захисна реакція, яка дає змогу вийти з конфлікту ціною порушення адекватного ставлення до дійсності: індивід зберігає завищений рівень домагань та завищену самооцінку, уникаючи при цьому усвідомлення того, що причиною неуспіху є він сам, і підкидаючи сумніви щодо своїх здібностей.

Діти в стані афекту неадекватності проявляють підвищену образливість, недовір'я, підозрілість, агресивну поведінку, негативізм. Тривале перебування дитини в стані афекту неадекватності призводить до формування відповідних рис характеру.

Самосвідомість особистості чутливо реєструє на основі механізму самооцінки співвідношення власних домагань і реальних досягнень. Важливим компонентом образу "Я" особистості є самоповага, яка визначає співвідношення справжніх її досягнень і того, на що людина претендує, розраховує. Американський психолог У. Дžeme запропонував формулу, за якою в чисельнику представлені реальні досягнення індивіда, у знаменнику - його домагання

Як бачимо, для збереження самоповаги є два шляхи: досягати успіхів в обраних галузях або знижувати рівень домагань.

Ще один варіант збереження самоповаги - пасивний психологічний захист "Я-образу". Це особлива регулятивна система, яку використовує особистість для усунення психологічного дискомфорту і переживань, що загрожують "Я-образу" та збереження його на рівні, бажаному й можливому за певних обставин. Захисні механізми вступають удію, коли досягти мети нормальним шляхом неможливо.

Докладніше про деякі механізми психологічного захисту.

Заперечення виявляється в тому, що інформація, яка тривожить і може призвести до конфлікту, не сприймається. Наприклад, під час масового соціологічного дослідження дорослим людям ставили запитання, чи переконали їх матеріали преси про те, що паління спричиняє рак легенів. Позитивну відповідь дали 54% тих, хто не палить, і лише 28% курців. Більшість з них заперечувала достовірність наведених фактів, оскільки висловлення їм довіри означало б визнання серйозної загрози для їхнього здоров'я.

Витіснення - це найуніверсальніший спосіб уникнення внутрішнього конфлікту завдяки активному вилученню із свідомості несприятливого мотиву чи неприємної інформації. Так, ми легко забуваємо неприємні для нас факти нашої поведінки. Цікаво, що найшвидше людина витісняє не те погане, що їй зробили інші, а те, що вона заподіяла собі й іншим. З

витісненням пов'язана невдячність, а також усі різновиди заздрощів і комплекси власної меншовартості. Чудовий приклад витіснення наведено в романі Л.М. Толстого "Війна і мир" в епізоді, де Микола Ростов зі щирим натхненням розповідає про свою хоробрість на полі бою. Насправді він виявив боягузтво, але витіснення було настільки сильним, що оповідач сам повірив у свій подвиг. Важливо, що людина не робить вигляд, а справді забуває небажану інформацію, яка повністю витісняється з її пам'яті.

Проекція - несвідоме перенесення (приписування) власних почуттів, бажань і прагнень, у яких людина не хоче собі зізнатися, розуміючи їхню соціальну неприйнятність, на інших. Наприклад, наговоривши грубощів комусь, вона намагається спростувати позитивні якості того, хто постраждав.

Ідентифікація - несвідоме перенесення на себе почуттів і якостей, властивих іншій людині і недоступних, але бажаних для себе. Так, діти несвідомо прагнуть бути схожими на батьків і тим самим заслужити їхню любов і повагу.

Раціоналізація - псевдо розумне пояснення людиною своїх бажань, вчинків, насправді зумовлене причинами, визнання яких загрожувало б втратою самоповаги. Часто це пов'язано зі спробою зменшити цінність недоступного; не одержавши бажаного, ми переконуємо себе, що не дуже й хотіли. Прикладом раціоналізації є "кислий виноград" у байці Езопа "Лисиця й виноград".

Включення - це механізм захисту, близький до раціоналізації, коли також переоцінюється значущість чинника, що травмує. Прикладом є катарсис - зменшення внутрішнього конфлікту під час співпереживання. Бачачи чужі страждання, сильніші, аніж особисті неприємності, і співчуваючи їм, людина починає і власні біди сприймати по-іншому, легше. Таким чином, люди, здатні щиро співпереживати іншому, не лише полегшують його страждання, а й сприяють зміцненню свого психічного здоров'я.

Заміщення - це перенесення дії, спрямованої на недоступний об'єкт, на дії з доступним об'єктом. Воно знімає напруження, але не приводить до бажаної мети. У житті часто буває, що людина переносить свої роздратування, гнів, прикрощі, спричинені однією людиною, на іншу.

Ізоляція - відокремлення у свідомості людини чинників, які її травмують. Неприємним емоціям блокується доступ до свідомості. З цим механізмом пов'язані описані в літературі випадки розщеплення особистості, тобто наявності в людини двох "Я", двійника. Двійник утілює те, що не властиве першому "Я", те, до чого він ставився зі страхом чи відразою.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що дія механізмів психологічного захисту спрямована на збереження внутрішньої рівноваги шляхом витіснення зі свідомості всього того, що серйозно загрожує системі цінностей людини. Однак вилучення зі свідомості такої інформації заважає самовдосконаленню особистості.

Самооцінка та її види

Людина не тільки накопичує інформацію про себе, а й переживає певне ставлення до неї. Це ставлення зосереджується у самооцінці.

Самооцінка - оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей

Самооцінка має комплексний характер, оскільки розповсюджується на різні появи особистості - інтелект, зовнішні дані, успішність у спілкуванні тощо. Вона також є *динамічною*, так як може змінюватись впродовж життя.

Залежно від того, як самооцінка, що має суб'єктивний характер, співвідноситься з реальними проявами людини, вона поділяється на види:

Адекватна самооцінка - та, що відповідає реальності. Неадекватна самооцінка - коли людина себе неправильно оцінює.

Неадекватна, в свою чергу, може бути завищеною - для неї характерна переоцінка людиною своїх позитивних якостей та *заниженою*, яка проявляється через применшення своїх переваг або (і) перебільшення недоліків. Саме неадекватно занижена самооцінка значно важче піддається психологічній корекції через свою злитість з комплексом неповноцінності особистості.

Самооцінка значною мірою виявляється не стільки в тому, що людина думає або говорить про себе, скільки в її ставленні до досягнень інших. Людина із завищеною самооцінкою охоче критикує без достатніх підстав зроблене іншими людьми. Неадекватна самооцінка ускладнює життя не лише тим, кому вона властива, а й оточуючим. Конфліктні ситуації, в яких опиняється людина, зазвичай є результатом неправильної самооцінки.

Як компонент самосвідомості самооцінка теж не є вродженою, а поступово формується в онтогенезі людини, вперше проявляючись в дошкільному віці. На її формування в особистості суттєво впливають наступні механізми:

- 1 - механізм характерний як провідний для дітей дошкільного віку,
- 2 - для молодших школярів,
- 3 - для осіб підліткового та юнацького віку,
- 4 - для людей дорослого віку

1) емоційна реакція значимих дорослих:

- ступінь їх любові, прийняття дитини,
- прояв уваги до дитини, спілкування з нею, переважаюче ставлення до дитини, оцінка її вчинків;

2) успішність шкільного навчання та ставлення педагогів до дитини;

3) успішність спілкування з ровесниками, наявність дружніх та романтичних взаємин;

4) співвідношення власних досягнень людини з планами та порівняння з досягненнями інших значимих людей.

Самооцінка особистістю своїх якостей визначає оцінку можливостей в досягненні цілей в різних сферах поведінки і діяльності. Від правильності самооцінки своїх можливостей залежить рівень домагань особистості.

Рівень домагань - це система перспективних завдань, які людина ставить для власного досягнення

Наприклад, орієнтація на відмінний рівень успішності навчання в університеті, або дотримання дієти через бажання схуднути до ... кг-для дівчат, і заняття хлопців у спортзалі на тренажерах через прагнення накачати мускульну масу до ... кг).

Рівень домагань суттєво залежить від образу "Я", зокрема Я-ідеального (відповідно до образу себе в майбутньому людина ставить завдання досягнути цього образу) та самооцінки (зазвичай висока самооцінка формує високий рівень домагань).

У зв'язку з недооцінюванням або переоцінюванням своїх можливостей в особистості починає проявлятися або комплекс неповноцінності або комплекс переваги. За наявності комплексу неповноцінності особистість втрачає самоповагу і у неї починає проявлятися сором'язливість, невпевненість та інші негативні якості. За наявності комплексу переваги самоповага необґрунтовано перебільшена і особистість проявляє самовпевненість, зверхне і зневажливе ставлення до оточуючих.

В даній формулі є зерно істини. Невдачі зазвичай наносять удари по самоповазі, тоді як від успіхів вона зростає. Так як успіх часто залежить не тільки від людини, а й від інших особистостей, від зовнішніх обставин в цілому, то регулювати самоповагу можна через збільшення або зменшення рівня домагань.

Залежність самооцінки та рівня домагань визначив ще на поч XX ст психолог У. Джемс:

Самоповага = Успіх / Рівень домагань

Висновки

Особистість — це конкретний людський індивід з індивідуально виявленими своєрідними розумовими, емоційними, вольовими та фізичними властивостями. Особистість виникла й розвинулася у процесі суспільно-історичного розвитку людства, у процесі роботи.

Належність особистості до певного суспільства, до певної системи суспільних відносин визначає її психологічну та соціальну сутність. Особистість — соціальна істота, суб'єкт пізнання, активний діяч суспільного розвитку. Характерними ознаками особистості є наявність у неї свідомості, виконувани нею суспільні ролі, суспільно корисна спрямованість її діяльності.

Однією з найяскравіших характеристик особистості є її індивідуальність, під якою розуміють своєрідне, неповторне поєднання таких психологічних особливостей людини, як характер, темперамент, особливості перебігу психічних процесів (сприймання, пам'яті, мислення, мовлення, почуттів, волі), особливості її мотиваційної сфери, спрямованості.

Особистість завжди конкретно-історична, вона є продуктом тієї доби і тих суспільно-економічних відносин, сучасницею та учасницею яких вона є. Вивчення особистості за суттю — це історичне дослідження процесу становлення особистості за певних соціальних умов доби, певного суспільного ладу.

Література

1. *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1968.
2. *Асмолов А.Г.* Психология личности. - М.: Изд-во МГУ, 1990.
3. *Кон К.С.* Открытие "Я". - М.: Политиздат, 1978.
4. *Бех І.Д.* Від волі до особистості. - К.: Україна-Віта, 1995.
5. *Козлов И.И.* Формула личности. - СПб.: Питер, 1999.
6. *Кононко Е.П.* Чтобы личность состоялась. - К.: Рад. шк., 1991.
7. *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1975.
8. *Мольц М.Я.* Это - Я, или как стать счастливым. - СПб.: Питер, 1992.
9. *Орлов Ю.М.* Восхождение к индивидуальности. Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1991.
10. *Петровский А.В.* Личность. Деятельность. Коллектив. - М.: Политиздат, 1982.
11. *Петровский В. А.* Личность в психологии: Парадигма субъектности. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
12. *Платонов К.К.* Структура и развитие личности. - М.: Наука, 1986.
13. Психология личности. Словарь-справочник / Под ред. П.П. Горностая и Т.М. Титаренко. - К.: Рута, 2001.
14. *Фейдимен Дж., Фрейдгер Р.* Личность и личностный рост. - М., 1994.-Вып. 1-4.
15. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. Сб.: Пер. с англ. и нем. - М.: Прогресс, 1990.

Питання

1. Що означають поняття "людина", "індивід", "особистість", "індивідуальність"?
2. Як взаємопов'язані поняття "особистість" та "індивідуальність"?
3. Доведіть правильність твердження "Кожна особистість є індивідом, проте не кожний індивід - особистість".
4. Охарактеризуйте основні теорії особистості.
5. Які Ви знаєте підходи до структури особистості?
6. У чому полягає сутність спрямованості особистості? Чи можна розуміти спрямованість людини як прояв усіх притаманних їй спонукань?
7. У чому може виявлятися негативна і позитивна роль настанов у житті людини? Чи можна формувати їх цілеспрямовано і як саме?
8. Яку роль відіграють інтереси в діяльності людини? Охарактеризуйте види інтересів.