

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Факультет фізичної культури та спорту

**Н. М. Атаманчук**

## **ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ**

*Конспект лекцій*



Полтава 2021

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
Факультет фізичної культури та спорту

Н. М. Атаманчук

## **ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ**

*Конспект лекцій*

Полтава 2021

**Атаманчук Н. М.**

**Психологія особистості : Конспект лекцій для студентів денної форми навчання, освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, спеціальності 012 «Дошкільна освіта» /Укл. Н. М. Атаманчук. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. 90 с.**

*Укладач:*

*Атаманчук Ніна Михайлівна*, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

*Відповідальний за випуск – Яланська Світлана Павлівна*, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

*Рецензенти:*

*Яланська Світлана Павлівна*, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

*Заїка Віталій Миколайович*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти Полтавського інституту економіки і права ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна».

У конспекті лекцій викладено стислий зміст курсу «Психологія особистості», розкрито наукове розуміння основ психології особистості як цілісної системи та індивідуально-психологічних відмінностей, поглиблено знання про психологію людини, що сприятиме значному просуванню на шляху професійного вдосконалення фахівців.

Конспект лекцій призначений для самостійної роботи студентів закладів вищої освіти денної форми навчання, які вивчають курс «Психологія особистості». Стане у нагоді вихователям ЗДО, психологам, усім, хто цікавиться психологією.

Затверджено

вченою радою факультету

фізичної культури та спорту університету

від 25 листопада 2021 р., протокол №6

© Атаманчук Н. М., 2021

© Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b>	5
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ.</b>	7
Тема 1-2. Предмет психології особистості.	7
Тема 3-4. Поняття особистості в психології.	20
Тема 5. Поведінка людини.	28
Тема 6-7. Вивчення людської особистості.	44
Тема 8-9. Розвиток особистості та її формування.	57
Тема 10. Особистість та професійна діяльність.	67
<b>МЕТОДИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ</b>	77
Методика «Самооцінка особистості».	77
Вправа «лист своєму «Я».	79
Методика «механізми психологічного захисту».	80
Діагностика рівня задоволення основних потреб.	84
Питальник К. Роджерса для визначення адаптованості / дезадаптованості особистості.	86

## ПЕРЕДМОВА

Психологія особистості наука, яка сприяє індивідуальному та соціальному благополуччю. Тому даний курс зосереджено на біологічних, психологічних та соціальних факторах, які впливають на формування, розвиток особистості.

Майбутній спеціаліст повинен приймати професійні рішення не тільки керуючись теорією, але також і мораллю; він мусить практично застосовувати знання психологічних закономірностей розвитку та виявів психіки особистості, психологічних аспектів взаємодії в різних соціальних групах, що сприятиме покращенню комунікативної культури.

Для ефективного засвоєння курсу «Психологія особистості» необхідне чітке структурування навчального матеріалу та його логічно-послідовний виклад. У процесі підготовки посібника ми спиралися на робочу програму.

Домінантні завдання вивчення дисципліни: з'ясувати основні категорії та поняття курсу; ознайомити студентів з методами дослідження сучасної психології особистості; висвітлення основних закономірностей психічного розвитку дитини; ознайомити з найважливішими етапами психічного розвитку особистості та віковими аспектами розвитку, виховання особистості; формування уміння використовувати психологічні знання у майбутній практичній діяльності висококваліфікованого фахівця.

У посібнику подано лекції з курсу «Психології особистості» зокрема, розкрито проблеми: предмет психології особистості; поняття особистості в психології; поведінка людини; вивчення людської особистості; розвиток особистості та її формування; особистість та професійна діяльність.

Посібник містить питання для актуалізації мисленнєвої діяльності та методичний інструментарій.

# ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

## Тема 1-2

### Предмет психології особистості

**Мета:** засвоїти предмет, завдання, категорії навчальної дисципліни, сформулювати уявлення про особистість як одне з базових у психології.

**Основні поняття і терміни:** особистість, теорії особистості (традиційні, нові, новітні), психодинамічна теорія особистості, аналітична теорія особистості, гуманістична теорія особистості, когнітивна теорія особистості, поведінкова теорія особистості, діяльнісна теорія особистості, диспозиційна теорія особистості, компоненти теорії особистості, критерії оцінки теорії особистості, методи дослідження особистості (спостереження, метод анамнезу, кореляційний метод, експериментальний метод), типи методів оцінки особистості (інтерв'ю (структуровані, не структуровані), методики самообліку (опитувальники самообліку), тести (одномірні, багатомірні), проєктивні методи)

### План

1. Предмет психології особистості.
2. Взаємозв'язок між психологією особистості та соціальною психологією.
3. Завдання психології особистості.
4. Теорії особистості.
  - 4.1. Психодинамічна теорія особистості. Аналітична теорія особистості. Гуманістична теорія особистості. Когнітивна теорія особистості. Поведінкова теорія особистості. Діяльнісна теорія особистості. Диспозиційна теорія особистості (с/в).
5. Компоненти теорії особистості. Критерії оцінки теорії особистості (с/в).
6. Дослідження і оцінка в психології особистості. Значення дослідження особистості (с/в).
7. Методи дослідження особистості (Метод спостереження. Метод анамнезу. Кореляційний метод. Експериментальний метод. Типи методів оцінки особистості).
8. Концепція тестування та вимірювання (стандартизація, норми, надійність, валідність, змістовна валідність, критеріальна валідність, конструктна валідність) – с/в.

### Література:

1. Бочелюк В., Анастасія Т. Психологія людини з обмеженими можливостями. К.: Центр навчальної літератури, 2019. 264 с.

2. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. К.: Центр навчальної літератури, 2019. 280 с.
3. Мітіна С.В. Психологія особистості: навч.-метод. посіб. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 274 с.
4. Москалець В.П. Психологія особистості. К.: Ліра-К, 2020. 364с.
5. Чумак О.А. Психологія особистості: Навч посіб. Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2016. 289 с.

## 1. Предмет психології особистості

Поняття особистості почало утворюватися уже в давні часи. *Першочергово термін означав маску, яку надівав актор давньогрецького театру, потім самого актора і його роль в уяві.* Таким чином, з самого початку в поняття «особистість» було включено зовнішній, поверховий соціальний образ, який індивідуальність набуває, коли грає певні життєві ролі – суспільна особа, яка звертається до оточуючих. *У подальшому термін генералізувався і став означати реальну роль людини у суспільному житті. І, нарешті, склалося наукове поняття про особистість як свідомий індивід, що займає певне положення в суспільстві та виконує певну суспільну функцію.*

На сьогоднішній день у науковому світі існує чимало точок зору з приводу сутності особистості.

Для більш глибокого розуміння поняття «особистість» будемо відштовхуватися від чотирьох аксіом:

1. Особистість характерна кожній людині.
2. Особистість є те, що відрізняє людину від тварин, у яких особистості немає.
3. Особистість є продукт історичного розвитку, тобто виникає на певному ступені еволюції людського суспільства.
4. Особистість є те, що відрізняє одну людину від іншої.

Так, *Карл Роджерс* описував особистість як організовану, довготривалу, суб'єктивно сприймаючу сутність, утворюючу серцевину наших переживань.

*Гордон Олпорт* визначав особистість як характер взаємодії людини з світом.

Єрік Єріксон вважає, що індивідуум протягом життя проходить через ряд психосоціальних криз і його особистість постає як функція результатів кризи.

*Джордж Келлі* розглядає особистість як притаманний кожному індивідууму унікальний спосіб усвідомлення життєвого досвіду.

Сказане вище дає підстави стверджувати, що зміст особистості з позиції різних дослідників на багато значніший, ніж уявлення у первинній концепції «зовнішнього соціального образу».

**Психологія особистості у широкому розумінні цих слів включає психологічне життя людини: процеси і стани, якості і їх системи. У вузькому розумінні – розглядає різні відношення людини і способи їх прояву і**

здійснення в єдності, що характеризують морально-психологічне обличчя індивіда.

**Предметом психології особистості** є духовний світ живої людської особистості, в якій проявляється єдність спільного, особливого і одиничного.

Кожна особистість являє собою тією чи іншою мірою весь людський рід, у її людській, тілесній організації відтворений результат розвитку не тільки роду людського, а й ближніх предків. Загальнолюдська природна організація особистості формується за законами біології, але під впливом соціального життя, його вимог, а тому і виступає як суспільно-детермінована природа людини. Успадкування особистістю природної організації не означає успадкування морально-психологічних якостей людини. Загальна природна організація визначає можливість, за відповідних соціальних умов, шлях розвитку психологічної діяльності людини. Відповідно, у самій природі людини, у її тілесній організації закладені якості, які забезпечують загальнолюдський шлях психічного розвитку. Вирішальне значення у розвитку людини має соціальна спадковість. Людина успадковує від попередніх поколінь матеріальні і духовні цінності, традиції і т.п. Оволодіваючи усім цим, вона при звичається до загальнолюдської і національної культури. Стає здібною до праці, творчого розвитку залишеної їй спадщини.

Проте особистість, завжди живе і діє у складі певної нації, соціальної групи, колективу і розділяє з іншими не тільки матеріальні і культурні умови життя, а звичайно, і психологію соціальної групи. У склад якої вона входить. Це і визначає особливе у психологічному обличчі особистості (н-лад. нац. риси характеру).

У психологічному обличчі людини визначаються і індивідуальні неповторні якості, що відображають її конкретний життєвий шлях розвитку. Кожна людина має свою історію розвитку. І це зрозуміло: загальні соціальні умови соціальної групи мають деяку варіативність для кожної окремої особистості. Так н-лад, багатодітність чи бездітність сім'ї впливає на певний бюджет, на одяг, харчування.

## **2. Взаємозв'язок між психологією особистості та соціальною психологією**

Психологія особистості і соціальна психологія як галузі однієї науки близько співіснують одна з одною і покликані спільними зусиллями збагачувати одна одну, як і в цілому психологічну науку.

Успішна розробка психології особистості можлива тільки при опорі на дані соціальної психології. Без знання законів соціально-психологічних явищ складно конкретно поставити і розв'язати проблему соціальної детермінації духовного світу особистості, не можна зрозуміти процес розвитку особистості, утворення морально-психологічних якостей людини і, нарешті, роль особистості у суспільному розвитку.



З іншого боку, соціальна психологія не може обійтися без знань структури психічного життя, а саме психології спрямованості особистості, її нахилів, здібностей, характеру.

### **3. Завдання психології особистості**

- Дослідження процесу формування світогляду, вивчення процесу і умов перетворення знань, якими оволодіває особистість, у її подальші погляди на життя, дослідження ідеалів та їх формування;
- дослідження активності особистості;
- формування якостей особистості;
- дослідження закономірностей всебічного і гармонійного розвитку особистості, зокрема дослідження співвідношень: загального і спеціального в розвитку особистості; нахилів і здібностей; різних здібностей; знань, умінь і здібностей, а також дослідження вікових і індивідуальних можливостей особистості;
- дослідження ефективності різних методів психологічного впливу на особистість у процесі навчання і виховання на різних етапах розвитку особистості у зв'язку з її особливостями;
- визначення структури психологічного складу особистості як цілого, зокрема з'ясування співвідношення різних якостей особистості.

### **4. Теорії особистості**

Проблема особистості є центральною у психології. Вирішити її намагаються представники різних психологічних напрямів і шкіл. Виходячи зі своїх концептуальних позицій, одні вчені акцентують увагу на ролі біологічного в розвитку особистості, інші – розглядають особистість як продукт суспільно-історичного й онтогенетичного розвитку людини. Проте велика складність проблеми і відмінність у підходах до її вирішення поки що не дають змоги сформуванню загально визнаної теорії особистості.

**Теорії особистості в зарубіжній психології.** У зарубіжній психології виділяють такі теорії особистості:

- 1) *традиційні* (З. Фройд, К.-Г. Юнг, В. Дільтей, К. Левін, В. Штерн та ін.);
- 2) *нові* (А. Адлер, К. Хорні, Г. Олпорт, К.-Р. Роджерс, А.-Х. Маслоу, Г.-Ю. Айзенк, Дж. Кеттел та ін.);
- 3) *новітні* (Е. Фромм, Е.-Х. Еріксон, Г. Саллівен, К. Леонгард, Е. Берн та ін.).

Усі вони представлені в біхевіористичних і необіхевіористичних, психоаналітичних, гуманістичних, інтеракціоністських концепціях та ін.

**Традиційні теорії особистості.** Найпопулярнішою серед них є психоаналіз З. Фрейда, в якому основну роль відіграє поняття несвідомого. Воно є ключем до розуміння всієї складності людського життя. Відводячи значне місце дитинству як періоду формування особистості, **З. Фройд**

доводить, що саме в цей період утворюються *особистісні комплекси*, які потім у різних варіантах виявляються в поведінці дорослих.

У розвитку особистості Фройд виділив основні періоди і кризи розвитку, аналізуючи фази виявлення сексуального потягу. Отже, в його поглядах на людину біологічний підхід домінував над соціальним.

Вже сучасники й учні Фройда бачили в психоаналітичній теорії кілька спірних моментів. Вони критикували властиву їй мотивацію людської поведінки інстинктами, констатацію фатального антагонізму між свідомістю і несвідомим та між індивідом і суспільством. Частково подолати біологізаторські погляди на особистість вдалося учням Фройда – неофройдистам.

Один із найближчих соратників Фройда, швейцарський психіатр і психолог, основоположник аналітичної психології **К.-Г. Юнг** відмовився від пансексуалізму як рушійної сили людської поведінки. За Юнгом, психіка людини має три рівні: свідомість, особистісне несвідоме і колективне несвідоме.

Основну роль у структурі особистості, за його теорією, відіграє *колективне несвідоме*, що є своєрідною пам'яттю всього людства і впливає на поведінку індивіда з моменту його народження. Воно складається з *архетипів* (первісних утворень, першообразів), що виявляються у творах мистецтва, сновидіннях, міфах, віруваннях тощо. Центральним серед архетипів, на думку Юнга, є Самість – потенційне ядро особистості, на відміну від Его (Я) – ядра свідомості.

*Особистісне несвідоме* утворюється з переживань, що спочатку перебували на рівні свідомості, але потім їх було витіснено.

Процес становлення особистості Юнг називав *індивідуацією*. Мислення, інтуїція, почуття, вважав він, допомагають людині пристосуватися до умов життя. Залежно від того, яка спрямованість – на внутрішній світ чи на зовнішній – переважає, Юнг відносив людину до інтровертів чи екстравертів.

*Інтровертам* властива зосередженість на собі під час пошуку причин, що пояснюють вчинки. Для них характерна замкнутість, соціальна пасивність, схильність до самоаналізу, нетовариськість.

*Екстраверти*, навпаки, орієнтовані на зовнішній світ. Вони імпульсивні, ініціативні, товариські, мають високу здатність до соціальної адаптації.

**Нові теорії особистості.** Вони об'єднують ідеї, погляди і концепції, в яких розглядають питання психологізації особистості; неофройдистські теорії, що є основою індивідуальної психології; гуманістичні теорії та ін.

Учень Фройда, засновник індивідуальної психології **А. Адлер** вважав, що основним у людині є не інстинкти, а почуття спільності, яке вона має від народження. За словами Адлера, воно є споконвічним спонуканням людської природи, вродженою потенцією. Причиною розвитку особистості є потяг до самоствердження і влади. Нормальна особистість прагне не тільки до власної могутності, а й до блага всього суспільства. Через несприятливі соціальні умови чи дефекти розвитку потяг до самоствердження і влади не завжди

здійснений. У такому разі в індивіда виникає почуття неповноцінності, і щоб позбутися його, він застосовує різні засоби компенсації.

Перенісши у психологію з фізіології розуміння *компенсації* як подолання недоліків одного органу посиленням діяльності іншого, Адлер недооцінював вирішальне значення соціальної зумовленості як прагнення компенсувати певний недолік, так і спрямованості цієї компенсації. Теорія Адлера є надто механістичною: вона дуже спрощує складні зв'язки між індивідом і суспільством.

Представниця неофройдизму **К. Хорні** вбачала сутність людини у вродженому відчутті неспокою, що викликає бажання позбутися його. На її думку, людиною керують два головні потяги: до безпеки і до задоволення своїх бажань. Вони суперечать один одному і можуть спричинити виникнення невротичного конфлікту. *Невроз* – нервово-психічний розлад, що розвивається внаслідок тривалого впливу психотравмуючих факторів, емоційного чи розумового перенапруження. Людина намагається його подолати, виробляючи різні стратегії поведінки: потяг до людей, потяг до незалежності або намагання діяти проти людей (агресія). Ці стратегії є захисними механізмами, що виникають як реакція на страх, постаючи як втеча від реальності, алкоголізація і наркотизація, придушення або раціоналізація. Засоби психологічного захисту, за Хорні, породжують неврози, серед яких є невроз прив'язаності (пошук любові чи схвалення), влади (гонитва за владою і престижем), покори (конформізм, бажання сховатися за чужою думкою, не висловлювати свою) та ізоляції (втеча від суспільства). Як і Класичному фройдизму, теорії Хорні притаманне протиставлення природного і соціального.

До нових теорій належать і гуманістична психологія, представлена концепціями Г. Олпорта, К.-Р. Роджерса, А.-Х. Маслоу та ін.

Американський психолог **Гордон Олпорт** (1897-1967) є автором теорії самореалізації. Особистість розглядає як відкриту психофізіологічну систему, що розвивається. Особливість особистості вбачає в прагненні до самоактуалізації і реалізації життєвого потенціалу.

**К.-Р. Роджерс** вважав, що базовим компонентом особистості є власна Я-концепція, яка формується у взаємодії індивіда із соціальним середовищем. Потреба особистісного зростання виникає внаслідок розбіжності між Я-концепцією та ідеальним Я.

Автор теорії самоактуалізації **А.-Х. Маслоу** запропонував цілісний підхід до аналізу особистості та її виявів: любові, творчості, духовних цінностей тощо. За його твердженнями, особливості особистості, що існують у вигляді вроджених потенцій, актуалізуються під впливом соціальних умов. Новітні теорії особистості. Найпомітнішою серед них є теорія відчуження Е. Фромма, яка стала підґрунтям гуманістичного і радикально-гуманістичного психоаналізу. На думку **Е. Фромма**, в умовах науково-технічного прогресу людина втрачає зв'язки з навколишнім світом – близькими, друзями, колегами. Виникає *відчуження*, негативна свобода. Цей стан пригнічує людину і викликає неврози. Вона не хоче бути вільною, бо така свобода означає самотність. Нестерпність

відчуження переростає в агресію або проявляється в *конформізмі*, коли індивід не витримує самотності й рятується від відчуження, пристосовуючись до інших людей.

Теорії Фромма властива гуманістична спрямованість, але в ній суспільні явища підмінюються психологічними, а основні тенденції поведінки людини мають надто фатальний характер.

Одним із різновидів неофройдизму є теорія розвитку особистості американського психолога Еріка-Хомбургера Еріксона (1902-1994), в якій стверджується, що між особистістю і суспільством немає антагонізму, а її розвиток визначається суспільними, а не біологічними факторами. Ідентичність особистості виявляється в ототожненні її з соціальною групою та оточенням, у визнанні цінності людини та її суспільної ролі. **Ерік-Хомбургер Еріксон** доводить також суспільну природу Я.

Американський психолог **Джордж-Александр Келлі** (1905-1966) створив психологію особистісних конструктів, за якою організація психічних процесів зумовлена тим, як вона випереджує майбутні події. На його думку, кожна людина є дослідником, який створює свій образ реальності за допомогою індивідуальної системи шкал, особистісних конструктів і виробляє гіпотези про майбутні події.

*Теорії особистості в зарубіжній психології в основному спрямовані на вирішення проблеми розвитку індивіда без врахування його взаємовідносин із суспільством або шляхом протиставлення суспільству. Як зазначає А. Петровський, світ створюють самі люди, але щоб робити це свідомо, треба із самого початку бути спрямованим на участь у його зміні, будівництві, у процесі яких змінюється і сама особистість.*

**Проблема особистості у вітчизняній психології.** На відміну від зарубіжних психологів вітчизняні вчені розглядали особистість як об'єкт суспільних відносин і суб'єкта суспільної діяльності. Таке методологічне підґрунтя найкраще ілюструє системно-діяльнісний підхід, що сформувався у працях Л. Виготського, Б. Ананьєва, С. Рубінштейна, Г. Костюка, О. Леонтьєва, А. Петровського та ін.

Відповідно до цього підходу біологічні особливості в процесі життя індивіда стають суспільними, бо розвиваються лише в певному соціокультурному середовищі. Провідна роль соціокультурного середовища виявляється в тому, що воно є носієм суспільних норм і цінностей, які виробило людство і якими повинен оволодіти індивід.

Хоча вчені заявляли, що особистість має суспільно-історичну природу, однак тлумачили це поняття вони по-різному: одні включали до нього навіть біологічні характеристики організму (С. Рубінштейн, Б. Ананьєв), інші – звужували лише до соціально набутих якостей (О. Леонтьєв).

**Г. Костюк** вважав, що індивід стає суспільною істотою, особистістю тоді, коли в нього формуються свідомість і самосвідомість, система психічних властивостей, здатність виконувати соціальні функції. Однак при цьому не можна забувати про її природну сутність. Природне розчиняється в

суспільному, але не зникає цілком, зберігаючись на всіх етапах життя людини.

**Б. Ананьєв** дійшов висновку про необхідність цілісного підходу до вивчення людини. Якщо особистість – суб'єкт діяльності, то це зовсім не означає, гадав дослідник, що суб'єктом діяльності є тільки особистість. Активний вплив людини на природу і суспільство здійснюється не лише свідомістю, а цілісною людиною як членом суспільства і організмом. Ступінь і характер активної діяльності залежать від суспільного стану, суспільних відносин, фізичних, фізіологічних та інших властивостей організму. Тому предметом пізнання повинна бути людина загалом. Ананьєв обґрунтував провідну роль суспільно-історичних умов у розвитку людини і наголошував на тому, що фізіологічні, морфологічні та інші властивості організму змінюються залежно від зміни її суспільних властивостей. Обґрунтування такої залежності є важливим для подолання поширеної тенденції, започаткованої Виготським, – розглядати суспільні закономірності психічного розвитку незалежно від функціонування організму.

У задекларованому ще в 30-ті роки ХХ ст. принципі формування особистості в активній діяльності останніми десятиліттями під впливом зарубіжної соціальної психології розкрився новий аспект. Так, соціолог **Ігор Кон** пропонує розглядати виконання соціальної ролі як основну діяльність, під час якої формується особистість. При цьому соціальну роль він тлумачить і як незалежну від свідомості об'єктивну суспільну функцію, і як діяльність, зумовлену сподіваннями і вимогами авторитетної групи, на яку особистість орієнтується.

У 70-ті роки ХХ ст. дослідники-психологи почали застосовувати системний підхід, у межах якого особистість розглядається як відносно стійка сукупність психічних якостей, що формуються внаслідок залучення індивіда до людських стосунків, породжених спільною діяльністю і спілкуванням (**А. Петровський** та ін.).

*Очевидно, і надалі в процесі розвитку психології пропонуватимуться нові підходи до вирішення проблеми особистості, а значить, створюватимуться нові теорії особистості, які глибше і повніше розкриватимуть цей соціально-психологічний феномен.*

**4.1. Психодинамічна теорія особистості. Аналітична теорія особистості. Гуманістична теорія особистості. Когнітивна теорія особистості. Поведінкова теорія особистості. Діяльнісна теорія особистості. Диспозиційна теорія особистості (с/в).**

**5. Компоненти теорії особистості. Критерії оцінки теорії особистості (с/в).**

**6. Дослідження і оцінка в психології особистості. Значення дослідження особистості (с/в).**

## 7. Методи дослідження особистості.

### Метод спостереження.

Розрізняють три основні типи стратегій дослідження, які використовуються психологами для вивчення людей: вивчення клінічних випадків, кореляційний аналіз і формальні експериментами. Відрізняючись один від одного у відношенні специфічних методів, всі ці стратегії передбачають спостереження за тим, що робить чи говорить досліджуваний.

*Спостереження* – те, без чого немає будь-якого підходу до вивчення особистості. У деяких випадках виникнення ідеї дослідження починається з несистематизованого дослідження. Особистісні спостереження часто прокладають шлях до більш тонкого вивчення поведінки людей.

Спостереження і запис природних проявів особистості в реальних життєвих умовах (*природне спостереження*) – н-лад, антисоціальна поведінка підлітків, харчові звички повних і маючих нормальну вагу людей і т.д. Цей різновид спостереження не пояснює поведінку, але є джерелом інформації про те, як ведуть себе люди у звичному оточенні.

*Контролюючі польові спостереження* – поєднуються особливості природного спостереження і експериментального контролю. Цю стратегію описав Ріган з співавторами. Дослідниками було проведено польовий експеримент з метою вивчення впливу почуття провини на намагання надати допомогу. Помічник експериментаторів підходив до жінок, що здійснювали покупки на вулиці і просив їх сфотографувати його для дипломної роботи, даючи їм камеру яка дорого коштувала. Камера була відрегульована так, щоб при користуванні нею з'являлись поломки. Половині жінок сказали, що вони неправильно користувалися камерою і поламали її, заставляючи їх тим самим відчувати себе винними; другій половині повідомляли, що камера «вже своє відпрацювала» і в тому, що вона поламалася їх вини немає. Після цього помічник експериментаторів, проходячи мимо учасників експерименту, розгублював із своєї сумки продукти. Приховане спостереження показало наступне: 55% із тих, хто до цього відчував почуття провини, зупинялись і допомагали піднімати те, що випало з сумки; із тих, хто не почував себе до цього винними, тільки 15% запропонували свою допомогу.

### Метод анамнезу.

Детальне вивчення поведінки окремої людини протягом тривалого часу називається історією хвороби, або вивченням анамнезу. Цей метод зазвичай використовують у роботі з психічно хворими чи проблемними людьми, історія життя яких вивчається у процесі психотерапії чи при постановці діагнозу. Лікарі намагаються розібратися у життєвому досвіді хворого, і в моделях його поведінки, використовуючи власні спогади хворого, бесіди з тими, хто його добре знає, автобіографічні і біографічні документи і будь-яку інформацію, яка може бути отримана в результаті психологічного тестування.

Метод анамнезу можна використовувати для вивчення життя здорових людей.

**Перевага методу** – дозволяє враховувати всю складність, а інколи протиріччя індивідуальних якостей особистості. Цей метод є можливим для вивчення рідкісних, виключних проявів якогось феномену.

**Недоліки** – дослідник ніколи не зможе бути повністю впевненим у тому, що встановлені ним співвідношення носять причинно-наслідковий характер. А саме, оскільки дослідники не можуть контролювати факти, вплив яких на подію, яка спостерігається чи на його результати можливо, то завжди зберігається ймовірність того, що в дійсності мають місце зовсім не ті причини, які передбачав дослідник. У зв'язку з тим, що вивчається тільки одна особистість, можливість робити узагальнені висновки обмежена. Отримані дані можуть відображати особистісні пристрасті дослідника.

### **Кореляційний метод.**

За допомогою цього метода встановлюють взаємозв'язок між подіями (перемінними) і всередині них. Перемінна – будь-яка величина, яка може бути змінена і чие кількісне вираження може варіюватися в межах того чи іншого континууму. Н-лад, тривожність – перемінна, тому, що її можна виміряти (за допомогою шкали самооцінки тривожності) і тому, що люди розрізняються за ступенем вираження у них тривожності. Кореляційне дослідження можна провести, просто вимірявши рівень тривожності у деякої кількості людей.

Перемінними в кореляційному дослідженні можуть бути дані тестування, демографічні характеристики (такі як вік), результати змін якостей характеру за методом самооцінки, мотиви, цінності і установки, фізіологічні реакції (такі як частота серцевих скорочень, артеріальний тиск), стилі поведінки. При використанні цього метода психологи хочуть отримати відповіді на такі питання, як: чи впливає вища освіта на професійний успіх у майбутньому? Чи має відношення стрес до хвороби серця? і т. д. Кореляційний метод не тільки дозволяє відповісти «так» чи «ні» на ці питання, а й також дати кількісну оцінку відповідності значень однієї перемінної значенням іншої перемінної.

Для розв'язання цього завдання психологи вираховують статистичний індекс, який називається коефіцієнтом кореляції (позначають  $r$ ). Коефіцієнт кореляції показує:

- 1) ступінь залежності двох перемінних;
- 2) спрямованість цієї залежності (пряма чи зворотня залежність).

**Позитивне** – дозволяє дослідникам вивчати великий набір перемінних, які не підлягають перевірці за допомогою експериментальних досліджень. Н-лад, коли мова йде про встановлення зв'язку між сексуальним насиллям, перенесеним в дитинстві, і емоційними проблемами у більш пізні роки життя, кореляційний аналіз може стати єдиним етично прийнятним способом дослідження.

Дає можливість вивчати багато аспектів особистості в природних умовах реального життя. Н-лад, якщо ми хочемо оцінити вплив розлучення

батьків на адаптацію і поведінку дітей в школі, ми повинні систематично відслідковувати соціальні і академічні успіхи дітей із сімей, які розпалися протягом певного періоду. Проведення подібного природного спостереження потребує багато часу і зусиль, але дозволить дати реалістичну оцінку складної поведінки.

Інколи за допомогою цього метода стає можливим передбачити деякі події. Н-лад, у дослідженні отримана висока позитивна кореляція між оцінками здібностей до навчання у старшокласників і їх же оцінками, отриманими пізніше у вузі може досить точно передбачити їх послідуочу успішність. Подібні передбачення не бувають правдивими на 100%, проте часто стають корисними для розв'язання питання про прийом в учбовий заклад.

**Негативне** – використання цього метода не дозволяє дослідникам виділяти причинно-наслідкові відношення. Н-лад, у багатьох кореляційних висновках підтверджується зв'язок між переглядом телевізійних програм з епізодами насилля і агресивною поведінкою у частини дітей і дорослих батьків. Який висновок можна зробити із цих робіт? Один із можливих висновків такий: перегляд протягом тривалого часу сцен насилля по телевізору веде до зростання у глядачів агресії. Але можливий протилежний висновок: агресивні за складом характеру особистості чи ті, які скоювали агресивні дії, надають перевагу телевізійним передачам з насильницькими сценами. Нажаль, кореляційний метод не дозволяє встановити, яке із цих двох пояснень є правильним.

Можлива плутанина, викликана дією третьої перемінної. Н-лад, розглянемо залежність між використанням наркотиків підлітками і їх батьками. Чи означає наявність кореляційної залежності, що підлітки, які бачать, як батьки вживають наркотики, самі починають використовувати їх у ще більшій кількості? Чи означає це, що хвилювання під час того, як діти-підлітки вживають наркотики, заставляє самих батьків вживати наркотики, що тим самим зменшити своє хвилювання? Чи якийсь третій фактор схоже підштовхує підлітків і дорослих до вживання наркотиків? Можливо, підлітки і їх батьки вживають наркотики, щоб змиритися з бідністю, що пригнічує, у якій вони живуть? Тобто істинною причиною, що обумовлює наркоманію, може бути соціально-економічний статус сім'ї (бідність). Ймовірність того, що третя перемінна, яка не змінюється і про яку, може бути, навіть і не думають, у дійсності має причинний вплив на обидві перемінні, що змінюються, не можна виключати при інтерпретації результатів, отриманих за допомогою кореляційного методу.

### **Експериментальний метод.**

Цей метод є центральним для вивчення питань, що стосуються особистості.

Експеримент вимагає у своїй самій простій формі, щоб проводилося порівняння хоча б між двома групами досліджуваних. Ті досліджувані, які піддаються деяким спеціальним впливам (маніпуляції, які використовуються



експериментатором), наз. експериментальною групою. Інші досліджувані, які не отримують спец. впливу – контрольна група.

**Позитивне** – дозволяє не тільки контролювати і передбачати певні феномени, а й давати їм пояснення.

**Негативне** – деякі проблеми вивчати експериментальним шляхом просто неетично, хоча це було б досить просто здійснити. Н-лад, психологи не можуть моделювати умови, що передбачають потенційний ризик для досліджуваних, що загрожував би отриманню якихось ушкоджень. Уявіть дослідника. Який зацікавлений у вивченні впливу хронічної самотності на самооцінку і розвиток депресії у дітей. Це важливе питання, але очевидно етичні міркування заважають зібрати сотню дітей 10 років, у випадковому порядку відібрати з них 50 і помістити їх у такі експериментальні умови, у яких вони не мали б можливості близько спілкуватися з оточуючими.

Експеримент часто являється штучним (лабораторним), і його результати не можуть бути перенесені на інші умови і ситуації. Описана поведінка досліджуваних не дає уявлення про те, як вони ведуть себе спонтанно, в реальних життєвих ситуаціях. До того ж лабораторні дослідження звичайно обмежені вивченням короткотривалих феноменів, і тому велика ймовірність того, що якісь важливі процеси залишаться поза увагою вчених.

### **Типи методів оцінки особистості**

До цих методів відносяться: *опитувальники, методи чорнильних плям, особисті документи, процедури оцінки поведінки, характеристики, які дають ровесники, розповіді про себе.*

*Інтерв'ю* – метод для отримання інформації про людей. Дослідник отримує інформацію, ставлячи запитання і вислуховуючи відповіді.

Інтерв'ю поділяють на структуровані чи неструктуровані. *Структуровані* – питання продумані та вміло вибудовані у потрібному порядку. *Неструктуровані* – питання побудовані так, щоб у досліджуваного залишалась певна свобода у відповідях.

**Позитивне** – інтерв'ю, коли його проводить досвідчений дослідник, може дати корисну інформацію про особистість і її життєві ситуації. Здатність ефективно спілкуватися з іншими, сприймання себе і значущих інших, рівень тривожності, плани на майбутнє і задоволення працею – це приклади тієї інформації. Яку можна отримати від інтерв'ю.

**Негативне** – дослідник може впливати на досліджуваних, зокрема на їх відкритість та відвертість.

### **Методики самообліку**

*Опитувальники самообліку* – досліджуваним пропонують відповідати письмово на бланку на питання, що стосуються особливостей їх характеру, цінностей, мотивів, почуттів, інтересів, здібностей. Термін «самооблік» використовується у значенні якоїсь інформації, яку суб'єкт прямо повідомляє про себе шляхом відповіді на певні питання чи шляхом вибору одного із

запропонованих тверджень при умові обмеженої кількості варіантів (н-лад, «так», «ні», «завжди», «не знаю»).

Опитувальники самообліку відрізняються кількістю особистісних характеристик, що вимірюються одночасно.

Тести, які використовують з метою оцінки однієї особистісної якості (*одномірні тести*), зазвичай розробляють і використовують для вимірювання якогось певного аспекту особистості. Приклади таких тестів: «Шкала самоконтролю» Снайдера, «Опитувальник особистісної і ситуативної тривожності» Спілбергера.

*Багатомірні тести* – одночасно вимірюють декілька особистісних характеристик. Вони дають більш повну уяву про особистість. Наприклад, 16-факторний особистісний опитувальник, розроблений Р. Кеттелом, являє собою тест, який складається із 187 питань і вимірюючий 16 вихідних якостей у здорової людини. Оцінки отримані по кожному із вимірювань особистості (н-лад, домінування – підкорення, довіра – підозра, мрійливість – практичність), наносять на графік для побудови профілю особистості. Цей профіль може використовуватися спеціалістами, що працюють у сфері прикладної психології, у коло задач яких входить підбір кадрів, що вимагає прийняття основних рішень про кандидатів.

**Позитивне** – дають більш повну певну і систематизовану інформацію про особистість, чим отримані нерегулярно відомості. Об'єктивність підрахунків результатів. З такими тестами може легко розібратися людина, яка має невелику формальну підготовку. Тести мають велику надійність у порівнянні з іншими методиками. Багатомірні опитувальники дозволяють вимірювати одночасно декілька особистісних особливостей.

**Негативне** – не захищені від обдурювання, впливу еталонів соціальної бажаності і стійкої поведінки.

Досліджувач залежить від готовності досліджуваного давати про себе точну інформацію. Проблема полягає в тому, що у деяких із шкал самооцінки переважають питання, які дають можливість досліджуваним легко вводити досліджувача в оману.

Багато людей відповідають на питання таким чином, щоб “гарно виглядати”.

Деякі люди схильні відповідати на питання певним чином, незалежно від змісту тестового матеріалу.

#### *Проективні методи*

Термін проективний метод запропонував Л. Франк для позначення методів оцінки, у яких досліджуваним дають невизначені стимули, зміст яких не передбачає чітких, обумовлених даною культурою відповідей. Експериментатор ніколи не повідомляє ціль тестування і не говорить, як будуть підраховуватись відповіді. В інструкціях підкреслюється, що правильних чи неправильних відповідей тут не може бути, і досліджуваний може відповідати так, як йому заманеться. Нарешті, підрахунок і інтерпретація відповідей засновується значною мірою на суб'єктивності суджень експериментатора, який спирається на свій клінічний досвід.

Існує багато різних *типів проєктивних методів*. Ліндсей розподіляє їх на такі категорії:

1. Асоціативні методи, які вимагають відповідати на стимул перший, що прийшов у голову думкою чи почуттям, яке виникло («Тест словесних асоціацій Меннінгера»).

2. Конструктивні методи, вимагають створення чи придумування чогось. (В «Тесті тематичної апперцепції» пропонують серії картинок із зображенням простих сцен і пропонують скласти розповіді про те, що відбувається в цих сценках і які почуття персонажів.

3. Методи закінчення пропонують закінчити думку, початок якої лежить в стимульному матеріалі. В якості останнього можуть виступати незакінчені речення (н-лад, «Мене дражнить, коли...»). («Тест малюнкової фрустрації Розенцвейга»).

4. Експресивні методи пропонують виразити свої почуття за допомогою такої діяльності, як малювання картинки чи психодрама. Н-лад, у тесті «Намалюй людину» К.Маховей, потрібно намалювати людину, а потім – людину протилежної статі.

5. Методи вибору, чи розподіл по порядку, вимагають відібрати чи розташувати у порядку переваги набір стимулів. Н-лад, «тест Сонді» – вибрати із запропонованих зображених людей тих, які або більш за все сподобалися, чи більш за все не сподобалися.

**Позитивне** – допускають майже не обмежену різноманітність відповідей, що дозволяє приховати від досліджуваного мету тестування, а також знижує ймовірність фальсифікованих відповідей. Не прямий спосіб подачі тестового матеріалу не приводить в дію психологічні захисні механізми досліджуваного, що дає можливість отримувати інформацію про такі аспекти особистості, які зазвичай приховані від спостереження.

**Негативне** – відсутня чітка процедура їх проведення, оцінка і інтерпретація.

**8. Концепція тестування та вимірювання (стандартизація, норми, надійність, валідність, змістовна валідність, критеріальна валідність, конструктивна валідність) – с/в.**



### **Питання для дискусії та самоконтролю**

1. Назвіть предмет, об'єкт навчальної дисципліни «Психологія особистості».
2. Доведіть взаємозв'язок між психологією особистості та соціальною психологією.
3. Схарактеризуйте завдання дисципліни.
4. Назвіть та охарактеризуйте теорії особистості.
5. Дайте характеристику компонентів теорії особистості.

6. Виділіть критерії оцінки теорії особистості.
7. Доведіть значення дослідження особистості
8. Назвіть та охарактеризуйте методи дослідження особистості.
9. Доведіть важливість концепції тестування та вимірювання у психології особистості

### Тема 3-4

#### Поняття особистості в психології

**Мета:** з'ясувати психологічну структуру особистості; роль біологічного і соціального в особистості. Розглянути спрямованість особистості її складові.

**Основні поняття і терміни:** індивід, особистість, індивідуальність, спрямованість особистості, мотив, інтерес, ідеал, переконання, потяг, установка, потреба.

#### План

1. Розвиток особистості майбутнього фахівця у вищому навчальному закладі (с/в).
2. Психологічна структура особистості.
3. Концепція динамічної функціональної особистості К.К. Платонова.
4. Проблема біологічного і соціального в особистості.
5. Спрямованість особистості та її складові: потреби, мотиви, переконання, інтереси, ідеали, світогляд.
6. Взаємозв'язок підструктур досвіду та спрямованості (с/в).

#### Література:

1. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. К.: Центр навчальної літератури, 2019. 280 с.
2. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / С. Д. Максименко. – 3-є вид., перероб. та допов. – К.: Центр учбової літератури, 2010. – 272 с.
3. Мітіна С.В. Психологія особистості: навч.-метод. посіб. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 274 с.
4. Москалець В.П. Психологія особистості. К.: Ліра-К, 2020. 364с.
5. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: Навч. посіб. / П. А. М'ясоїд. – К.: Вища школа, 2001.– С.202–206; 397–452.
6. Чумак О.А. Психологія особистості: Навч. посіб. Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2016. 289 с.
7. Психологічна структура особистості. Режим доступу: <http://medbib.in.ua/psihologichna-struktura-osobistosti.html>

## 1. Розвиток особистості майбутнього фахівця у вищому навчальному закладі (с/в).

### 2. Психологічна структура особистості.

Особистість – це складна система, в якій диференціюються та інтегруються всі психічні явища, що розвиваються в індивіді під впливом різноманітних факторів (рис. 2.1)



**Рис. 2.1.** Піраміда понять (Вікторова Л.В., Тверезовська Н.Т., Ржевський Г.М., Кочарян А.Б., Арзуманян К.К. Тренінг із соціальної комунікації. Навчальний посібник для студентів ОС «Бакалавр», спеціальності «Соціальна робота». К, 2017, С. 7, 106 с.)

Тому особистість можна визначати, кажучи словами Г.С. Костюка, «системою систем», і це буде правильно. У свою чергу, індивідуальність кожної людини визначається і характеризується психологічною структурою її особистості. Сучасні дослідження свідчать, що окремі риси та властивості особистості не просто об'єднані в єдину суцільну структуру, а ще й утворюють певну ієрархію. Вся структура, у свою чергу, визначається кожною її складовою.

І взагалі, що таке структура? *Структура будь-якого психологічного явища* – це єдність елементів та їхніх всебічних зв'язків. Поняття «структура» запровадив у психологію в 1890 р. німецький вчений К. Еренфельс. Вперше у вітчизняній психології це поняття застосував 1959 р. С.Л. Рубінштейн.

Сучасна вітчизняна психологія має кілька підходів до психологічного структурування особистості, яке здійснено у дослідженнях О.М. Леонтьєва, С.Л. Рубінштейна, О.Г. Ковальова, Г.С. Костюка, К.К. Платонова, В.С. Мерліната інших. Можна виділити три основні аналітичні напрями щодо побудови цілісної психологічної структури особистості:

- 1) соціально-психолого-індивідуальний;
- 2) діяльнісний;
- 3) генетичний.

Стисло охарактеризуємо погляди деяких учених щодо побудови психологічної структури особистості.

*Олександр Ковальов розглянув п'ять підструктур особистості:*

- 1) спрямованість;
- 2) здібності;
- 3) характер;
- 4) система управління;
- 5) психічні процеси.

*Вольф Мерлім відокремив дві підструктури особистості:*

-властивості індивіда (темперамент та індивідуально-психологічні особливості психічних процесів);

-властивості індивідуальності (мотиви і ставлення, характер і здібності).

**Отже, структуру особистості** розглядають по-різному. Одні вважають, що доцільно розглядати лише **психологічні** компоненти (пізнавальні, емоційно-вольові, спрямованість), інші виокремлюють у ній ще й **біологічні** аспекти (типологічні особливості нервової системи, вікові зміни в організмі, стать), які не можна ігнорувати у процесі виховання особистості. Однак протиставляти біологічне соціальному в особистості не можна. Природні аспекти та риси існують у структурі особистості як соціально зумовлені її елементи. Біологічне й соціальне у структурі особистості утворюють єдність і взаємодіють.

Людина – істота природна, але біологічне у процесі історичного розвитку під впливом соціальних умов змінилося, набуло своєрідних специфічно людських особливостей.

У структурі особистості розрізняють **типове** та **індивідуальне**. Типове є тим найзагальнішим, що властиве кожній людині й характеризує особистість узагалі: її свідомість, активність, розумові та емоційно-вольові прояви тощо, тобто те, чим одна людина схожа на інших людей. Індивідуальне – це те, що характеризує окрему людину: її фізичні й психологічні особливості, спрямованість, здібності, риси характеру тощо, тобто те, чим одна людина відрізняється від інших людей.

### **3. Концепція динамічної функціональної особистості** **К. К. Платонова**

Не відкидаючи повною мірою біологічного, К.К.Платонов розробив так звану **концепцію динамічної функціональної особистості**:

1. Спрямованість (переконання, світогляд, ідеали, нахили, інтереси). Біологічного майже немає, формується вихованням.

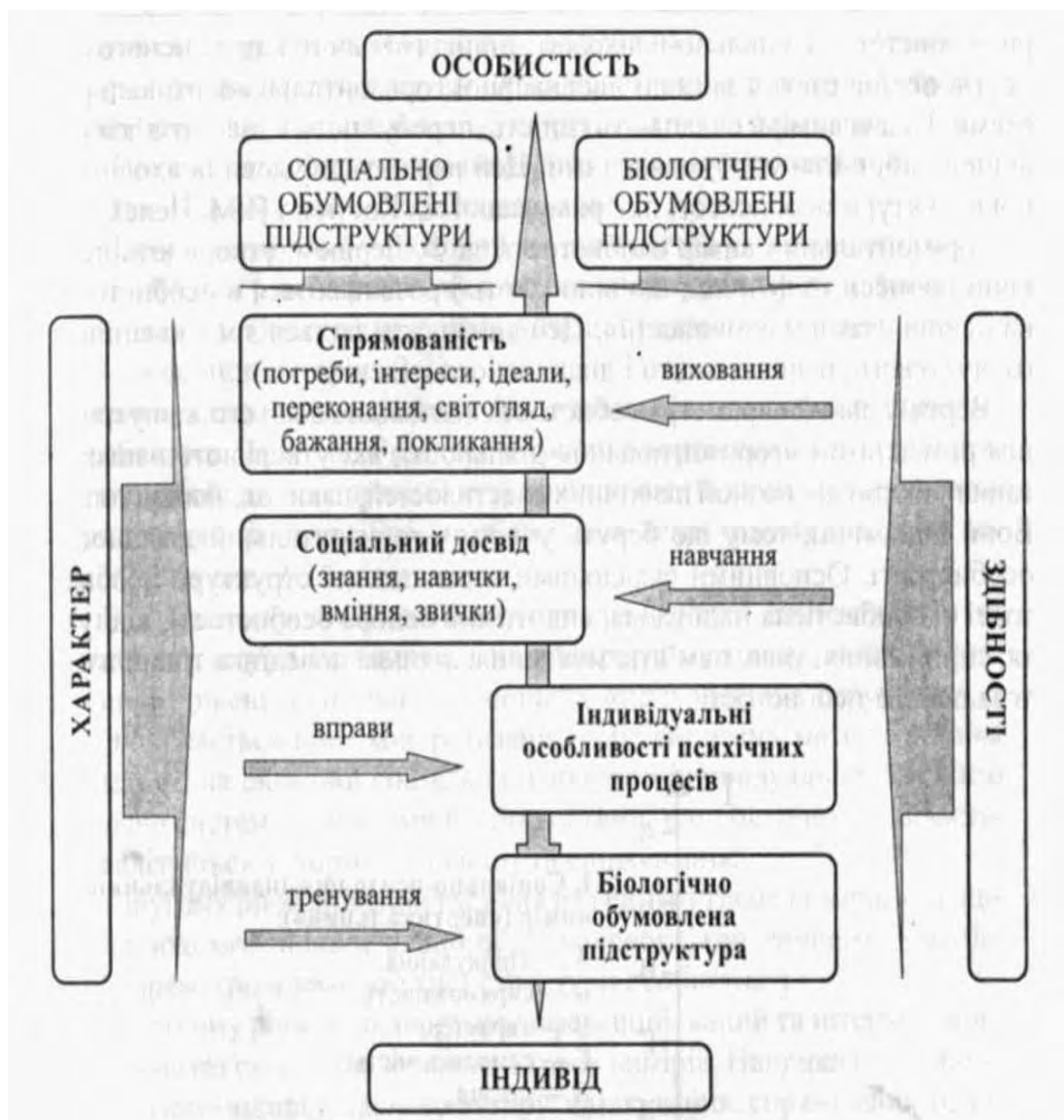
2. Досвід (звички, вміння. Навички, знання). Соціальне домінує, формується навчанням.

3. Психічні процеси (воля, почуття, мислення, сприйняття, відчуття,

емоції, пам'ять). Соціально переважає, формується вправленням.

4. Біопсихічні властивості (статеві, вікові, патологічні й фармакологічно зумовлені, темперамент). Соціального майже немає, формується тренуванням (повторенням). К. Платонов виокремлює дві загальні інтегративні підструктури: характер і здібності. Ці властивості створюють риси, які є не тільки складовою особливої підструктури, а й можуть компенсувати якийсь недолік у інших підструктурах.

Із застосуванням принципу накладання одного ряду підструктур на другий був зроблений крок до системної побудови двовимірної психологічної структури особистості (рис. 3.1).



**Рис.3.1.** Формування і розвиток особистості (За К. Платоновим)

Отже, психологічна структура особистості дуже складна і багатогранна.

Пізнавальна, емоційно-вольова діяльність особистості, її потреби, інтереси, ідеали та переконання, самосвідомість тощо – складові духовного життя особистості, які перебувають у складній взаємодії й у своїй єдності становлять її «Я», котре керує всіма аспектами внутрішнього життя і проявами його в діяльності, стосунках з іншими.

#### **4. Проблема біологічного і соціального в особистості**

Психічний розвиток індивіда, формування особистості є біологічно й соціально зумовленим процесом. Людський індивід розвивається і як біологічна істота, і як представник біологічного виду *Homo sapiens*, і як член людського суспільства. Історія попереднього розвитку людини, тобто філогенез, впливає на індивідуальний розвиток (онтогенез) двома шляхами – біологічним та соціальним.

За даними Г. С. Костюка, онтогенез людського організму визначається біологічною спадковістю, онтогенез особистості – соціальною спадковістю. Ці дві детермінанти тісно пов'язані в процесі розвитку людини. Біологічна спадковість має своїм джерелом генетичний апарат людини, що сформувався в процесі біологічної еволюції й визначає розвиток її організму. Соціальна спадковість представлена сукупністю культурних досягнень людства, накопичених у процесі його історичного і суспільного розвитку.

З точки зору сучасної науки в онтогенезі психіки людини існує єдність біологічних й соціальних умов. Останнє слово у розвитку особистості належить соціальним умовам, але цей розвиток неможливий без біологічних передумов. Дія біологічних передумов полягає в тому, що з людського зародку виникає людський організм з притаманними йому можливостями подальшого розвитку. Становлення людського організму відбувається за певною програмою, заданою в його генотипі. Генотип визначає людський тип анатомо-фізіологічної структури організму, його морфологічних і фізіологічних ознак, будови нервової системи, статі, характеру дозрівання тощо. Генотип визначає також динамічні властивості нервових процесів, безумовно рефлексорні мозкові зв'язки, з якими народжується дитина і які регулюють перші акти поведінки, пов'язані з її органічними потребами.

Суспільні, соціальні умови впливають на психічний розвиток індивіда завдяки історично виробленим засобам, властивим лише людству. Соціальне середовище, в котре потрапляє і в котрому розвивається дитина, – це й об'єкти, явища природи, й створене людством штучне предметне середовище, а передусім – це люди, їхні взаємини, створені речі, знаряддя діяльності, мовні засоби, духовні цінності, загалом культура людської цивілізації.

Вплив суспільного середовища змінюється залежно: від процесу дозрівання дитини, зростання її фізичних та розумових сил, становлення потреб і прагнень, здатності сприймати об'єкти й наслідувати їх, від виникнення нових видів діяльності. Життєві зв'язки дитини з навколишнім соціальним середовищем характеризуються вибірковістю, а з віком розширюються і збагачуються. Спочатку головним соціальним середовищем для дитини є сім'я, батьки, родичі, які доглядають її. Пізніше поруч з дітьми з'являються інші



люди – вихователі та вчителі освітніх установ, товариші, шкільні й позашкільні групи.

## 5. Спрямованість особистості та її складові: потреби, мотиви, переконання, інтереси, ідеали, світогляд

Інтегрованим показником соціальної цінності орієнтацій особистості є її спрямованість. **Система домінуючих мотивів поведінки і діяльності визначає спрямованість особистості.** Спрямованість разом зі світоглядом є вищим регулятором поведінки та дій людини.

**Види спрямованості.** Залежно від того, які мотиви в діяльності й поведінці відіграють домінуючу роль, розрізняють такі види спрямованості:

– *особистісна спрямованість.* Характеризується переважанням у особистості мотивів, спрямованих на забезпечення особистого благополуччя. Наприклад, успішно закінчити ВНЗ, щоб зробити добру кар'єру;

– *колективістська спрямованість.* Зумовлена переважанням мотивів, спрямованих на забезпечення успіху в спільній роботі, наприклад, намагання здобути командну перемогу в змаганнях;

– *ділова спрямованість.* Відображає переважання мотивів, які породжені діяльністю і зорієнтовані на неї: інтерес до праці, бажання оволодіти конкретним видом діяльності тощо.

Спрямованість здебільшого визначається *усвідомленими мотивами поведінки – цілями, інтересами, ідеалами та переконаннями.*

В усвідомлюваних мотивах завжди виявляється **мета діяльності особистості.** Об'єкт, що може задовольнити потреби особистості, постає в її свідомості як мета. Якщо особистість ясно усвідомлює життєву мету й передбачає реальність її досягнення, то розкривається перспектива особистості. Наприклад, юнак мріє здобути професію інженера. Ретельно підготувавшись до вступу у ВНЗ, він на першому вступному іспиті отримує високу оцінку. Згодом переконується в обґрунтованості своїх надій та усвідомлює своє навчання у виші не тільки як мету, а і як реальну перспективу. Перспектива робить дії людини впевненими, цілеспрямованими, живить їх енергією. Відсутність життєвої перспективи або її втрата можуть викликати стан фрустрації, тобто розладу планів, зневіру, безнадійність, відчай. Потрапивши в такий психологічний дискомфорт, особистість утрачає здатність до об'єктивної оцінки фактів життя, виявляє агресивність, роздратованість. Стан фрустрації може зумовлюватися завищеною самооцінкою особистості, коли вона виявляє схильність вибирати у житті надто складні, непосильні для неї цілі, внаслідок чого зазнає невдач. При адекватній самооцінці людина вибирає цілі, які відповідають її можливостям, і успішно їх розв'язує. Самооцінка може бути заниженою, що зумовлюється невпевненістю людини у своїх можливостях, унаслідок чого вона орієнтується на вибір надто простих цілей. При заниженій самооцінці не реалізується психологічний потенціал особистості, внаслідок чого вповільнюється її

розвиток та можуть закріплюватися пов'язані з цим риси.

Поширеними мотивами людської активності є інтереси. **Інтерес** – це стійке, вибіркоче, емоційно забарвлене прагнення особистості до життєво значущих об'єктів. Інтереси виникають на ґрунті потреб, але не зводяться до них. Потреба виражає необхідність, а інтерес завжди пов'язаний з особистою зацікавленістю об'єктом, із прагненням більше його пізнати, оволодіти ним. Інтерес може виявлятися в симпатії та прихильності до людини, у захопленні певною діяльністю, літературою, спортом, наукою тощо.

Важливим усвідомлюваним мотивом є ідеал. **Ідеал** – це образ реальної людини або створеного особистістю взірця, яким вона керується в житті протягом певного часу і який визначає програму її самовдосконалення на майбутнє. Ідеали людей формуються під впливом суспільних умов життя, у процесі навчання й виховання.

Жорсткими регуляторами поведінки є переконання. **Переконання** – це система мотивів особистості, що спонукає її діяти відповідно й до власних поглядів та принципів. Підґрунтя переконань становлять і знання, які для людини є істинними, незаперечними, в яких вона не має сумніву. Особливість переконань полягає в тому, що в них знання постають у єдності з почуттями, захоплюючи всю особистість. Переконання є там, де є страждання та муки сумління, коли порушуються принципи в діях і вчинках. Сила переконань як мотивів поведінки влучно схарактеризована у відомому висловлюванні, де вони порівнюються з путами, яких людина не може розірвати, не розірвавши свого серця. Переконання особистості можуть виявлятися в різних царинах її життя та діяльності й залежно від цього поділятися на моральні, інтелектуальні, естетичні тощо. Переконання стають потужною рушійною силою за умови, що дії, які викликаються цими переконаннями, стають звичними. К. Ушинський добру звичку називав моральним капіталом, що її вкладає людина у свою нервову систему. Капітал звички від уживання зростає і надає людині можливість дедалі плідніше застосовувати свою дорогоцінну силу – силу свідомої волі, не витрачаючи своєї свідомості та волі на боротьбу з труднощами, які були вже подолані.

**Неусвідомлювані мотиви.** До них належать різноманітні спонукання, у яких не усвідомлюється причина вибору дії та вчинків. При цьому людина не може пояснити, чому вона себе повела так, а не інакше. До *неусвідомлюваних мотивів належать потяг і установка.*

*Потяг* – неусвідомлюване, нецілеспрямоване спонукання, що виражається в чуттєвому переживанні потреби й не викликає активних дій.

*Установка* – це неусвідомлюваний особистістю стан готовності до діяльності, за допомогою якої людина може задовольнити ту чи іншу потребу. Установка до різних фактів життя може виявлятися у стандартизованих судженнях, некритично засвоєних людиною під час спілкування з іншими людьми, в упередженості, виокремленні того, що має для неї важливе життєве значення. Саме тому особистість може бачити в об'єктах та явищах життя те, що вона хоче бачити, а не те, що є насправді. Установки можуть бути *позитивними*, якщо вони ґрунтуються на симпатії, схваленій громадській

думці, й *негативними*, коли вони мають характер упередженості, необ'єктивності. Особливою формою установки є внутрішньогрупова навіюваність як неусвідомлювана думка групи.

Розроблюючи проблему активності особистості, вітчизняна психологія виходить з визнання того, що джерелом активності особистості є її органічні та духовні потреби – в їжі, одязі, знаннях, праці.

**Потреба** – це нужда, в якій виявляється залежність людини від певних умов, необхідних їй для життя і діяльності. У потребах завжди відображаються стійкі життєво важливі залежності організму та середовища. Людські потреби розвиваються в діяльності разом з розвитком суспільних умов життя, виробництва, науково-технічним прогресом. Сам процес задоволення потреби сприяє її розвитку й відтворенню нових потреб, які неминуче породжуються різними сферами суспільного буття людей та їхньою діяльністю. Що вищий рівень цивілізованості суспільства, економічного та духовного розвитку, то багатшими й різноманітнішими є його потреби. Внутрішніми спонуками до дій стають мотиви, що є результатом усвідомлення особистістю своїх потреб і виявляються в конкретних прагненнях до їх задоволення. **Мотив** – це реальне спонукання, яке змушує людину діяти у певній життєвій ситуації, за певних умов.

## 6. Взаємозв'язок підструктур досвіду та спрямованості (с/в).



### Питання для дискусії та самоконтролю

1. Як у структурі особистості співвідноситься біологічне і соціальне?
2. Схарактеризуйте структуру особистості.
3. Як слід розуміти вислів «Особистість є суб'єктом власної діяльності»?
4. Чи згодні Ви з думкою, що кожному людину можна назвати особистістю?
5. Що таке спрямованість особистості?
6. Чи достатньо, характеризуючи інтерес, указати, що це «стійке», вибіркове ставлення людини до явищ та об'єктів дійсності?
7. Чи можна вважати достатнім твердження, що «переконавання – це знання, істинність котрих для людини є незаперечною і котрі постають для неї як керівництво до дії»?
8. Як можна психологічно обґрунтувати твердження, що інтерес постає водночас і як важливий мотив навчання, і як засіб підвищення його ефективності?
9. У чому може виявлятися негативна та позитивна роль установок у житті людини? Чи є можливість формувати їх цілеспрямовано і як саме?

## Тема 5

### Поведінка людини

**Мета:** засвоїти особливості саморегуляції в людському організмі, системи мозку, які лежать в основі особистісного розвитку, мотивації та когнітивної сфери.

**Основні поняття і терміни:** саморегуляція, генетика, розвиток особистості, мотивація, когнітивна сфера, інтелект, емоційний інтелект.

### План

1. Саморегуляція в людському організмі.
2. Роль генетики в розвитку особистості.
3. Цілі та система саморегуляції.
4. Системи мозку, які лежать в основі особистісного розвитку (с/в).
5. Структури і процеси мозку (с/в).
6. Функції мозку (с/в).
7. Мотивація, когнітивна сфера.
8. Теорії мотивів (с/в).
9. Інтелект. Емоційний інтелект

### Література:

1. Іваненко Б. Б. Саморегуляція особистості як чинник її психологічного благополуччя. Режим доступу: <file:///C:/Users/User/Downloads/9201-Текст%20статті-18376-1-10-20201120.pdf>
2. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. К.: Центр навчальної літератури, 2019. 280 с.
3. Мітіна С.В. Психологія особистості: навч.-метод. посіб. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 274 с.
4. Москалець В.П. Психологія особистості. К.: Ліра-К, 2020. 364с.
5. Чумак О.А. Психологія особистості: Навч посіб. Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2016. 289 с.

### 1. Саморегуляція в людському організмі

Чим складніший організм, тим складніша система його взаємодії зі світом.

Організм реєструє внутрішню або зовнішню ситуацію і реагує так, щоб бути до неї готовим. Одноклітинні організми характеризуються рефлекторним типом поведінки. Вищі тварини володіють набагато, більш розвинутою поведінкою. Вирішальну роль в цьому відіграє мозок, діяльність двох нервових систем, а також ендокринних залоз.

*Дві нервові системи.*

**Фактично людина має дві нервові системи: цереброспинальну та вегетативну.**

*Цереброспинальна нервова система* управляє нашою взаємодією із зовнішнім світом. Її центри захищені черепом та хребтом.

Вона включає в себе:

- спинний мозок, що дає початок 31 парі черепно – мозкових нервів;
- стовбур мозку, від якого відходять 12 пар черепно – мозкових нервів;
- великі півкулі головного мозку, що зв'язані дієнсефаленом, або проміжним мозком. Саме в ньому розташовані таламус та гіпоталамус.

*Вегетативна нервова система* регулює діяльність внутрішніх органів і представлена в більш примітивній формі, ніж цереброспинальна нервова система. Вона включає в себе:

- нервові вузли, розташовані поблизу внутрішніх органів;
- симпатичну та парасимпатичну системи;
- вищі центри, розташовані на рівні стовбура мозку і півкуль.

Обидві системи пов'язані між собою. Але вегетативна нервова система має свої шляхи сполучення. Так, наприклад, нервові вузли симпатичної системи розташовані по обидві сторони хребта, і від них до внутрішніх організмів ідуть вегетативні волокна і нерви. Біля них знаходяться і нервові вузли парасимпатичної системи.

Основний парасимпатичний нервово блокуючий нерв, відходячи від головного мозку до серця, легенів і шлунка.

Для забезпечення нормальної саморегуляції вегетативна система, як і цереброспинальна система, має чуттєві волокна.

### **Нервові клітини та нервовий імпульс**

*Нервова клітина* – складається із тіла та протоплазматичних відростків. Саме клітинне тіло – як і всі клітини складаються із цитоплазми та ядра.

Відростки є двох видів: аксон і дендрит. Кожна нервова клітина, або нейрон, має один аксон і декілька дендритів.

*Нервовий імпульс*: передавання фізико – хімічного та особливо електричного типу. Жива клітина є джерелом електроструму, і крім того, вона збуджується.

Збуджуючи одну нервову клітину, ми отримуємо електричний розряд, поступово досягаючи нейронів: це і є хвиля нервового імпульсу.

### **Почуття і мозок**

Людину можна порівняти з чимось подібним сприймаючою – передаючою станцією. Вона посилає сигнали за допомогою слів, жестів, поз, своєї поведінки. Але людина діє не безглуздо: за її поведінкою можна зрозуміти, що вона отримала якусь інформацію із зовнішнього світу чи із свого організму.

### **П'ять відчуттів**

*Існують і інші відчуття, атрофовані або недостатньо відомі.*

Дотик – уявлення форми, м'якості, температури, відчуття болю.

Нюх – відчуття запахів.

Смак – за допомогою смакових бруньок, у сосках язика ми відчуваємо солодкий, солоний, кислий або гіркий смак. Це почуття частково пов'язане з нюхом.

Зір – особливо багате джерело інформацій (око людини розрізняє більше 10000 точок, які будучи об'єднаними і організованими, дозволяють надзвичайно чітко бачити предмет; біокулярність зору дає змогу людині бачити світ об'ємним глибинним поглядом.)

Слух – велике джерело інформації для людини, представлена в формі звукових коливань.

*Від органів почуття до мозку.*

Різноманітні рецептори мають свою спеціалізацію і при подразненнях продовжують справжній електричний розряд від цих клітин нервові волокна передають інформацію мозку шляхом послідовної деколярнізації. Тут інформацію переправляють до центробіжних нервів. Перш ніж досягти мозку, інформація сортується і відбирається. Відбір здійснюється на рівні *ретиккулярної, формацій*, розташований у основі мозку. Всі чуттєві шляхи збігаються тут і тут же інформація набуває специфічного значення. Ця інформація дійсна, інтригує корисні дані, чим пояснюється той факт, що багато сигналів не поступають до мозку а направляються безпосередньо в нервові центри по ланцюгу рефлексів або практично анулюються.

Мозок і поведінка

Зв'язок між відчуттями і рухом встановлюються більшістю в певних областях кори головного мозку. Відчуття, поступають сюди, сприймаються за допомогою руйнівних волокон, мозок інформує організм, як себе вести.

Але для здійснення елементарних дій, відчуття не поступають безпосередньо до мозку і перехід відчуття до руху здійснюється на рівні спинного мозку. В цьому випадку рух є **рефлекторним**.

Ендокринні залози.

Ендокринні залози – це органи, що утворюють гормони. Останні поступають у кров і регулюють різні функції організму. Із цього визначення ясно, що ендокринна система взаємодіє із нервовою системою, яка є більш локалізованою і діє швидше.

Основні ендокринні залози:

- Гіпофіз: розташований в черепі і продукує гормон, що має вплив на ріст.
- Островки Лонгерганса, виробники імпульсу.
- Надниркові залози (виробники адреналіну).
- Статеві залози (яєчники і яєчка утворюють статеві гормони).

Усі різноманітні гормони беруть участь у контролі за діяльність тіла і за поведінкою в цілому.

Ендокринна система має велику роль в регуляції діяльності організму.

**Основні підходи до розуміння саморегуляції:**

- особливий рівень програмування діяльності на основі процесів передбачення;
- керування людиною своїми емоціями, почуттями, переживаннями;
- цілеспрямована зміна, як окремих психофізіологічних функцій, так і нервово-психічних станів у цілому;
- цілеспрямований свідомий вибір характеру і способу дій;

- «внутрішня» регуляція поведінкової активності людини;
- взаємодія зовнішнього і внутрішнього у поведінці і діяльності індивіда тощо.

**Саморегуляція** – усвідомлений процес внутрішньої психічної активності людини з побудови, підтримки і управління різними видами і формами довільної активності, що безпосередньо реалізовує досягнення поставлених цілей.

**Саморегуляція** необхідна в ситуації, коли педагог знаходиться в стані підвищеної емоційної і фізичної напруги, що спонукає його до імпульсних дій, або у випадку, якщо він знаходиться в ситуації оцінювання з боку інших.

**Саморегуляція** є основним механізмом забезпечення стійкості особистості і, в той же час, забезпечує прогресивні зміни цілей, цінностей, ідеалів особистості, її індивідуальності, поведінки.

## 2. Роль генетики в розвитку особистості.

**Позиція Карла Юнга.** Юнг вважав, що **кожний індивід** з'являється на світ з «певним особистісним ескізом», який потенційно наявний від самого народження, навколишнє середовище лише виявляє закладене в особистості, а не визначає його. Юнг висловив ідею про те, що існує спадкова структура психічного, що розвивалася сотні тисяч років.

Ми успадковуємо, на думку вченого, можливість повторного переживання досвіду попередніх поколінь. Наприклад, кожне немовля народжується з готовністю до сприйняття матері та реагування на неї; з готовністю тривимірного бачення світу, які вони розвивають досвідом і тренуваннями; з готовністю до мислення, сприйняття, почуття. Люди налаштовані боятись темноти та змій, тому що для прадавніх людей вони таїли багато небезпеки.

**Позиція Гордона Оллпорта.** Оллпорт вважав новонароджену дитину цілковито продуктом спадковості, примітивних рефлексів. У новонародженого, на думку вченого, відсутні індивідуальні відмінні риси, що в подальшому будуть визначати його взаємодію із середовищем. У новонародженого немає особистості. Дитина має від народження певні конституційні властивості, властивості темпераменту, здатності реагувати за допомогою специфічних рефлексів на досить обмежене коло видів стимулювання. У цих властивостях закладено потенціал, який може бути реалізований тільки в процесі дозрівання та розвитку. Оллпорт запропонував математичний вираз для обчислення впливу спадковості на розвиток особистості у вигляді рівняння:  $\text{Особистість} = \text{Спадковість} \times \text{Середовище}$ . Коментарі Оллпорта до рівняння: «Два причинних чинники не додаються окремо, а виступають у взаємозв'язку як два множники. Якщо те чи інше дорівнює нулю, особистість стає неможливою».

**Позиція Ганса Айзенка.** Айзенк дотримувався позиції, згідно з якою вплив оточення практично не має впливу на формування особистості. Генетичні чинники визначають подальшу поведінку особистості більшою

мірою, ніж враження та досвід дитинства. За Айзенком, невротичні симптоми розвиваються в результаті впливу генетичних факторів і певного досвіду, що призводить до формування сильних емоційних реакцій на певні стимули. Однак, таким даним Айзенк давав принципову інтерпретацію: «Генетично детермінована тільки певна диспозиція (налаштованість) особи реагувати та діяти певним чином, коли вона потрапляє в певні ситуації». Відповідно до цієї концептуальної позиції, можна визначити, що для вразливої людини важливо уникати деяких потенційно травматичних ситуацій, а також поступово навчитись поведінки, що відповідає соціальним нормам.

**Позиція Раймонда Кеттела.** Кеттел був одним із тих учених, які займалися систематичним дослідженнями ролі спадковості як детермінанти особистості. Унікальність Кеттела як вченого полягала в тому, що він зробив спробу за допомогою розробленої ним статистичної процедури багатопрофільного абстрактного варіантного аналізу порівняти внесок у розвиток рис особистості таких чинників, як спадковість і соціальне оточення. У дослідженні було виявлено роль спадковості у формуванні таких рис, як інтелект, інтроверсія-екстраверсія тощо. У результаті проведеної роботи з'явилось таке поняття в теорії рис, як частка спадковості (відношення генетично визначеної варіації риси до загальної варіації). Частка спадковості – це індикатор того, наскільки варіація риси залежить від спадковості. Якщо частка спадковості, наприклад, для інтелекту становить 0,6, то це означає, що 60 % загальної варіації інтелекту зумовлено генетичними чинниками.

**Точка зору А. Маслоу.** Маслоу зробив ряд припущень щодо природи людини, які вказують на принципово інше бачення проблеми детермінованості поведінки та розвитку особистості. Маслоу вважав, що людина має вроджену природу, але вона за своєю суттю добра або ж нейтральна. Лише суспільство породжує спотворення внутрішньої сутності особистості, яке ми помилково тлумачимо потім як властиве природі людини. Якщо особистість розвивається в сприятливому оточенні, на основі власних активних зусиль у напрямі актуалізації своєї природи, тоді творчі сили людини проявляються з більшою силою, яскравіше. Якщо ж людина невротична, нещаслива, то причиною цього є патологічне, неосвічене оточення, яке зробило людину такою.

**Точка зору Карла Роджерса.** Організм, як і система «Я» особистості, мають вроджену тенденцію до актуалізації, однак вони є об'єктом сильних впливів соціального оточення і середовища. Особистість буде успішно розвиватися, пристосовуватися та функціонувати, якщо дитина виховується в умовах безумовного позитивного ставлення; тоді між організмом і «Я» не виникає дистанції (неконгруентність, невідповідність). Якщо ж оцінки батьків то позитивні, то негативні, дитина починає розуміти, що одні її дії та почуття цінні (схвалювані), а інші – нецінні (несхвалювані). Поступово «Я-концепція» стає дедалі більш спотвореною чужими оцінками. Дитина намагається стати такою, якою її хочуть бачити, а не такою, як вона є. Особисте «Я» в таких умовах стає саморуйнівною конструкцією. Роджерс переконував, коли людина адекватно сприймає власні сексуальні чи агресивні почуття, вона може стати



більш толерантною до інших, не вступати в конфлікти, покращити свої стосунки. Постійна увага до власних переживань, акцентування персональної точки зору приведе не до постійних конфліктів між людьми та соціального хаосу, а якраз навпаки. Всі люди мають ті самі потреби, серед яких і потреба бути прийнятим іншими, В результаті цінності значною мірою будуть спільними, і люди краще зрозуміють один одного.

**Позиція О.М. Леонтєва.** Поняття особистості та поняття індивіда відображають цілісність суб'єкта життя. Особистість – це цілісне утворення особливої природи, не зумовлене генотипом, тому в цьому значенні ми не можемо говорити про особистість немовляти, а лише про яскраві риси його індивідуальності (індивіда). Особистість визначається природою стосунків, які її зумовлюють, які є суспільними і до яких людина залучається через предметну діяльність. Хоча б якими різноманітними не були види діяльності, вони мають спільну внутрішню структуру і передбачають свідому регуляцію, тобто свідомість та самосвідомість суб'єкта. Основою особистості є діяльність.

**Генетичні чинники особистості в світлі сучасних досліджень.** За останні роки в психології з'явилися нові дані, які засвідчують, що суттєві риси особистості мають велику генетичну спадкову компоненту. Для визначення частки генетичного чинника психологи порівнювали особистісні риси в ідентичних близнюків, які виховувалися в одній сім'ї разом, та тих близнюків, які виховувалися нарізно. Отримані факти свідчать, що однояйцеві близнюки, які виховувалися нарізно, так само схожі як і ті, що виховувалися разом. Дослідження близнюків показують, що компоненти концепції власного «Я», до яких належать поняття про власну популярність, зовнішність, деякі абстрактні ідеї, поведінкові проблеми і тривожність, значною мірою генетично детерміновані. За останніми оцінками, частка спадковості в рисах особистості становить приблизно 0,40. Це означає, що 40 % індивідуальних відмінностей у рисах особистості пояснюється спадковістю. Генетична детермінація стосується не тільки поведінкових рис чи таких властивостей особистості, як, наприклад, час реакції, а навіть такої її характеристики, як релігійність. Отримані дані дозволяють говорити про те, що в основі успадкування різних рис особистості лежать специфічні біологічні механізми. Ставитися до цих результатів можна по-різному, але вони безумовно вказують, що пошук генетичних основ особистості може привести до вражаючих відкриттів. Разом з тим, дослідники так визначають можливі результати: «Подібно до того, як тисячі генів визначають фізичну структуру тіла, від кольору очей до папілярних ліній, так можуть і сотні чи тисячі генів впливати на формування психологічних структур на рівні такому тонкому, що його важко уявити».

Сучасні дослідження, як і досвід, переконують нас у тому, що люди, яких підтримують інші, фізично і психічно розвиваються краще, ніж ті, хто позбавлений соціальної підтримки. Однак підтримка зумовлена і забезпечується не тільки виключно оточенням. Генетичні дослідження свідчать, що спадковість певних осіб є більш сприятливою і робить їх більш вправними у пошуку соціальної підтримки. Тож не лише умови оточення, а й

спадковість визначає те, що деякі люди отримують більшу соціальну підтримку.

### **3. Цілі та система саморегуляції**

**У якості цілей психічної саморегуляції виокремлюють:**

- 1) підтримку працездатності;
- 2) пристосування (забезпечення життєдіяльності) у стресових ситуаціях;
- 3) підтримка здоров'я та врівноваженого функціонування.

При цьому позитивні зміни досягаються внутрішніми засобами регуляції, застосуванням прийомів активного впливу з опорою на внутрішні ресурси особистості.

Зміст саморегуляції: керування своєю вербальною й моторною активністю; здатність контролювати свою думки, емоційні переживання; здатність управляти собою, діяти на основі власних переконань і цінностей; адекватна соціальна поведінка, здатність дотримуватись соціальних норм і правил; демонстрація правильної, соціально схвалюваної поведінки при відсутності зовнішнього контролю; наслідування зразків соціально схвалюваної поведінки; здатність керувати подіями навколишнього світу і власною поведінкою; моделювання та прогнозування подій дійсності.

Щоб здійснювати свідому саморегуляцію, людина має усвідомити її необхідність. Саморегуляція розпочинається з виявлення в себе мотиваційного протиріччя, що спонукає поглиблювати самопізнання й шукати вихід з ситуації, яка не задовольняє людину. Внутрішня суперечність є рушійною силою до перебудови окремих сторін своєї особистості.

#### **Класифікація рівнів психологічної саморегуляції.**

1. **Інформаційно-енергетичний** – забезпечує необхідну міру енергетичної мобілізації фізіологічних систем для оптимального функціонування психіки. Режим роботи психіки визначається тією задачею, котра вирішується на даний момент, та її відповідним енергетичним забезпеченням.

Основні показники психічного тону:

1. показник пробудження (arousal index), що відображає кількість енергії, яка мобілізована в організмі у відповідь на стимул;
2. показник розряду (discharge index), що відповідає кількості енергії, витраченої організмом на відповідну реакцію;
3. показник відновлення (recovery quotient), що вказує на відновлення енергії в організмі.

2. **Емоційно-вольовий** – комплекс властивостей, особливостей і можливостей людини, які реалізуються за участю вольових процесів; цей рівень інакше можемо назвати як самооволодіння, тобто вміння володіти собою, своїми діями і вчинками, здатність свідомо регулювати свою поведінку в різних ситуаціях, володіти емоціями.

3. **Мотиваційно-вольовий рівень саморегуляції** – роль мотивації в процесах саморегуляції.

Різновиди мотиваційної саморегуляції:

1. безпосередня мотиваційна саморегуляція – полягає в тому, що особистість прямо й свідомо переглядає свою мотиваційну систему, коректує її установки і спонуки, які не влаштовують її з тих чи ін. причин.

2. опосередкована мотиваційна регуляція – відбувається в результаті опосередкованого впливу на ЦНС в цілому чи на її певні утворення.

4. **Індивідуально-особистісний рівень саморегуляції** – мобілізується у тому випадку, коли потрібні зміни не обставин, не життя, а самого себе, свої життєві цінності і психологічні установки.

**Необхідність саморегуляції актуалізується, коли:**

– педагог стикається з важко вирішуваною, новою і незвичною для нього проблемою;

– проблема не має однозначного вирішення або є декілька альтернативних його варіантів, з яких важко вибрати оптимальний;

– педагог знаходиться в стані підвищеної емоційної та фізичної напруги, яка спонукає його до імпульсивних дій;

– рішення про те, як діяти, педагогу доводиться приймати не роздумуючи, в умовах жорсткого дефіциту часу.

**Змістовно-функціональні детермінанти саморегуляції педагога:**

а) особистісні та професійні ідеали, цінності, смисли педагога, що визначають зміст регулятивного процесу — когнітивна складова;

б) рефлексивні механізми професійної саморегуляції, як такі, що забезпечують адекватні зв'язки між зовнішнім та внутрішнім світом особистості у регуляторних процесах — функціонально інтелектуальна складова;

в) переживання особистості у професійній діяльності як специфічна форма смислопородження, що забезпечує функціонування вищих рівнів саморегуляції — афективна складова;

г) характер активності особистості у практичній площині, як показник ефективності саморегуляції у специфічних умовах конкретної професійної діяльності – діяльнісно-результативна складова.

**Модель іміджу педагога:**

зовнішні дані (зовнішність, акуратність, стиль одягу, почуття гумору, артистичність, енергійність, виразність жестів і міміки);

культура мовлення (граматичне, лексичне, стилістичне та інтонаційне володіння технікою мовлення, мовленнєве дихання, інтонація, дикція); гуманістична спрямованість у відносинах з вихованцями (педагогічний такт, емпатія, справедливість, порядність, об'єктивність, толерантність, доброзичливість, щедрість, готовність надати педагогічну допомогу та психологічну підтримку);

емоційний етикет (здатність сприймати й розпізнавати емоційний стан оточуючих, адекватно виражати свій власний);

професіоналізм (глибина і широта знань, ерудиція, прагнення до інновацій, креативність мислення, організованість, цілеспрямованість, ініціативність, відповідальність, самоорганізація);

професійно-творча активність (реалізація професійних завдань на основі знань про імідж фахівця, володіння навичками успішної самопрезентації);

мотивація досягнення (настирливість у досягненні мети, задоволеність роботою, переживання радості успіху, потреба винаходити нові прийоми роботи);

діловий етикет (пунктуальність, тактовність, вміння уникати конфліктів, підтримання настрою в умовах стресових навантажень).

#### **Характеристики та критерії саморегуляції:**

1. Особливості професійної мотивації педагога (зміст, спрямованість, інтенсивність тощо);

2. Особливості професійної свідомості педагога (професійні ідеали, цінності, смисли);

3. Рівень самоусвідомлення (чіткість Я-концепції педагога);

4. Особливості самоставлення та прояв самоінтересу;

5. Рівень розвитку особистісної та професійної рефлексії;

6. Локус особистісного контролю;

7. Індивідуальні характеристики емоційної сфери (здатність до емпатії, оптимізм);

8. Особливості актуального емоційного стану як вияв ситуативної мотивації до саморегуляції;

9. Психологічний досвід вищих переживань;

10. Репертуар психологічних засобів саморегуляції, які особистість активно використовує у повсякденному житті;

11. Рівень компетентності щодо способів психологічного впливу на іншу особистість.

#### **Змістовно-пріоритетні акценти розвитку саморегуляції викладачів:**

1) здатність особистості до усвідомлення, корекції ідеалів, цілей та смислів професійної діяльності, самомотивація до творчості, конструктивного педагогічного діалогу;

2) навички особистісно-професійної саморефлексії;

3) здатність до свідомого самоуправління своїми емоційними станами (найбільш досліджена частина саморегуляції);

4) навички самоконтролю і саморегуляції практичних дій, вчинків педагога, його здатність адекватно визначати потребу спонукальної або стримуючої( гальмівної) функції самоконтролю у контакті з іншою особистістю або колективом.

#### **Методи та прийоми психологічної саморегуляції:**

фізичні вправи,

повне зосередження,

самопереконавання,

самоаналіз,

самонавіювання,

психокорекція,

медитацію;

релаксацію;

психологічний тренінг зі складання ситуації успіху,  
аутогенне тренування та інші

#### **4. Системи мозку, які лежать в основі особистісного розвитку (с/в).**

#### **5. Структури і процеси мозку (с/в).**

#### **6. Функції мозку (с/в).**

#### **7. Мотивація, когнітивна сфера.**

Мотивація – це потяг або потреба, що збуджують нас діяти досягаючи мети.

Потреба є внутрішнім аспектом мотивації.

Ціль – зовнішній аспект мотивацій. Не слід змішувати мотив і мотивацію поведінки. Мотивація – це переживання і часто не свідомо причина поведінки, психологічна причина але поряд з цілими не логічними причинами існують свідомі мотиви...

*Фізіологічні та психосоціальні потреби.*

Народившись, дитина має тільки елементарні фізіологічні потреби (їсти, дихати, виводити із організму). Пізніше розвивати інші фізіологічні потреби: рухатись, розмовляти.

До, «фізіологічних потреб» дорослої людини можливо віднести слідує явища:

- **голод** (контролюється гіпоталамусом, який може викликати потребу в їжі, відчуття в ситості. Гіпоталамус включає в себе збуджуючі та гальмуючі центри, і сам збуджується сенсорними імпульсами зорового, смакового та нюхового типів, а також гуморальними факторами.)

- **бажання** (викликає збуджувальний центр, а гальмувальний центр ще не відомий.)

- **потреби у сні** (тварина, яка позбавлена на короткий час сну, вмирає. В регуляції сну велику роль відіграє гіпоталамус, гуморальні фактори, кора головного мозку.)

- **потреби в кисні** явно не відчувається.

- **сексуальні потреби** і потреби в материнстві, як попередні з виживанням індивіда. Вони пов'язані, скоріше, з виживанням вида.

Людина – природна сутність, що має найменше число інстинктів і найбільше число потреб, сформованих суспільством. Її поведінка не запрограмована завчасно в її нервовій системі є результатом пізнання.

Психологічні потреби – набуваються кожним індивідом у ході його особистої історії під впливом особистих і власних соціальних факторів. Звичайно вони трапляються у індивідів, що належать до однієї групи чи

культури, але мають свої особливості: Вони змінюються у кожної людини і різні у різних людей

- потреба безпеці
- потреба в Любові
- потреба в повазі
- потреба у пригодах
- потреба в участі у групі і т.п.

### ***Потреби та фрустрація***

В конкретній ситуації людина, що збуджена своїми потребами, діє щоб досягти їх задоволення. Поведінка цієї людини веде до зміни ситуації по відношенню з її потребами. Але інші дії індивіда стикаються з перешкодами. Це є ситуація *фрустрації* і вона має – “зовнішній аспект”: існуюча в даній ситуації перешкода. Можна виділити чотири види ситуацій, що викликають фрустрацію:

- 1) Фізичні перешкоди, що перешкоджають задоволенню наших основних потреб.
- 2) Відсутність об’єкта, необхідного для задоволення потреб (хочу кофе...).
- 3) Біологічні обладнання: розумово відсталі люди, люди з фізичними дефектами, у яких перешкода криється в самому організмі.
- 4) Соціальні умови є головним джерелом найбільшого числа наших фрустрацій .
- 5) Внутрішній аспект: це порушення рівноваги в результаті не досягнутої цілі або незадоволеної потреби; це також напруження або прагнення встановити рівновагу за допомогою нової дії.

**Таким чином *фрустрація* це – нова мотивація (нова потреба).**

### ***Психологічний конфлікт***

Важливим джерелом людських фрустрацій є психологічний конфлікт, коли перешкода для тих чи інших дій є в нас самих.

В психологічному конфлікті ми не можемо вибрати рішення проблеми, що постала перед нами, тому що знаходимось під владою різних прямивань.

Існує кілька типів психологічних конфліктів:

- конфлікт потреб (бажання протилежних речей, неможливість вибору);
- конфлікти між потребою і соціальною нормою;
- конфлікти соціальних норм (дуель).

### **Реакція на фрустрацію і на психологічний конфлікт**

Коли на нашому шляху з’являються перешкоди, коли ціль, до якої ми прямували, не досяжна в нашому організмі накопичується напруження. Воно може бути знято на двох рівнях : в поведінці і в організмі. Якщо напруження при існуванні зовнішнього (фрустрація) або внутрішнього (психологічний конфлікт) перешкоджання, отримує розрядку в поведінці, то говорять про “позитивні ” реакції, якщо це поведінка адекватна, і “негативні ” якщо мова йде про не адекватні поведінці або про просту розрядку єдиною ціллю якої – зняти накопичене напруження, але напруження може також знайти вихід в середині самого організму викликаючи різні психосоматичні феномени(фізичні порушення психічного характеру).

### ***Негативні реакції на фрустрацію та психосоматичні явища.***

Негативна чи не адекватна реакція – це проста розрядка. Ціль не досягнута але напруга, накопичена в організмі у фруструючій ситуації зменшується.

У фруструючих ситуаціях розрядка може приймати різні форми:

- **Агресивні реакції** – не всі вони є негативними, деякі дії можуть бути доречнішими та ефективнішими для досягнення цілі – таким чином це не проста розрядка.

**Екстрапунітивні реакції** – це агресивні реакції спрямовані на предмети чи сторонніх людей, по відношенню яких ми ведемо себе так начебто вони є причиною фрустрації (коли ми сердимось, стукаємо по столу кулаком). Ці реакції супроводжуються часто такими емоціями як гнів. Роздратованість обурення.

**Унтрапунітивна реакція** – суб'єкт може, навпроти, визначити, що він сам є причиною фрустрації, тоді його агресії супроводжується соромом, сумлінням совісті, почуттям провини.

- **Неагресивні реакції** – фрустрація не завжди викликає агресію вона часто може викликати такі типи порівнянь як:

а) **Утеча** – може бути часто психічним, супроводжуватися виправданнями.

б) **Фіксація** – добитися свого всяким шляхом.

в) **Регресія** – в тяжких ситуаціях буває, що дорослі люди поведуться як діти чи підлітки.

г) **Подавлення** – витіснення у невідоме своїх бажань

### ***Фруструючі ситуації психологічних явищ***

**Емоції** – це не тільки психологічне явище, вони супроводжуються вегетативними (серцевими, ендокринними, секреторними, піломоторними т. ін.) і тонічними (м'язи обличчя, язика, зору, гортані, під час дихання можуть відчуватися спазми, розслаблення та тремтіння) змінами.

Сміх, плакання, частота пульсу, серцебиття, покрасніння чи збліднення, піт, потреба опорожнення, часте дихання, тремтіння рук, вій, голосу, зниження чи підвищення тону, «нервовий криз» – все це фізичні прояви емоційності.

Звичайно емоції супроводжують нами адаптивні реакції, навіть лежать в її основі, тому що супроводжують збудження, необхідне для реагування на ситуацію.

Але надмірна емоційність частіше супроводжує реакцію «душевної поразки» (негативна чи недостатня адаптивні реакції). В цьому разі емоції стають переповнені для позитивної дії, “зв'язуючи по руках і ногах”.

**Тривога** – (неспокій) і туга з'являється у разі загрози, відсутності безпеки, тобто передбаченої фрустрації.

### ***Психосоматичні розлади.***

У людини, що постійно знаходиться в стані емоційної напруги, можуть статися такі фізичні порушення, як виразка шлунку, коліти, грудна жаба, гіпертонія, астма, ожиріння, діабет, і т.д.

### *Позитивні реакції на фрустрацію*

Фрустрація і прогрес людини.

Коли перед людьми виникають перепони, вони звертаються до необхідних маневрів і проявляють винахідливість. Фрустрація лежить в основі формування волі (загострює рішучість). Але не можна щоб фрустрація була не здоланою.

Однією із засад психогенезу особистості є пізнання і перетворення людиною світу, що її оточує. Власним досвідом, успіхами та помилками, радощами і горем людина формує в собі модель світу, яка є центральною частиною її психічного життя. Цю модель звичайно описують у вигляді взаємодії таких великих блоків, як психічні функції, структура цінностей, цензура і система психологічного захисту - бар'єрів.

**Когнітивна, тобто пізнавальна, сфера особистості** має принципове навантаження в плані побудови моделі світу. Серед пізнавальних процесів виділяють відчуття і сприймання, пам'ять, мислення і уяву, увагу. У реальному психічному житті всі ці процеси злиті, єдині і залежать від структури і змісту особистості людини, її мотивів, глобальної мети тощо.

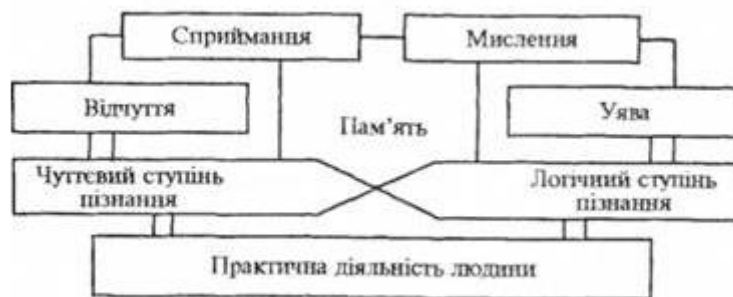
Людина здійснює пізнавальну діяльність, бо вона активно ставить перед собою мету, намагається її досягти. Пізнання не є пасивним процесом, воно завжди поєднане з перетворенням пізнаного. В пізнанні розрізняють два ступені – так званого чуттєвого відображення і відображення абстрактно-теоретичного.

*До першого ступеня* належать відчуття, безпосередньо пов'язані з впливом предметів на органи відчуттів. Фізіологічно ці знання забезпечуються діяльністю першої сигнальної системи. Відчуття, сприймання і уявлення існують як у людини, так і у тварин. Однак ці форми чуттєвого відображення в них не тотожні. Праця і мовлення сформували специфічно людські відчуття і сприймання, що відрізняються змістом, фізіологічними механізмами і місцем у процесі пізнання. У тварин це, як правило, вища форма орієнтування, а в людини – початкова форма пізнання.

*Другий ступінь пізнання* – логічне пізнання – властивий тільки людині. До нього належать мислення та уява. Мислення базується на чуттєвому пізнанні і протікає у формі як образів, так і понять, виділяючи суттєві зв'язки предметів та явищ. Уява полягає у створенні образів таких об'єктів і процесів, яких людина не сприймала, які, можливо, не існують у навколишньому середовищі. Мислення та уява є основою специфічно людського пізнання, перетворювальної функції людського інтелекту, продуктивності і творчої діяльності особистості.

Загалом структуру когнітивної сфери особистості можна показати графічно (рис. 7.1).





**Рис. 7.1.** Структура когнітивної сфери особистості (за М. В. Гамезо та І. А. Домашенко)

## 8. Теорії мотивів (с/в)

## 9. Інтелект. Емоційний інтелект

**Інтелект** можна визначити, як здатність знаходити рішення в нових здібностях, ситуаціях.

Інтелект маленьких дітей схожий на інтелект вищих тварин. По мірі надбання досвіду у дитини розвивається вміння вирішувати більш складні проблеми. Але цей тип інтелекту постійно зберігає обмеження: він пов'язаний з проблемними ситуаціями, тому зупиняється на їх вирішенні. Він не усвідомлює себе, він пов'язаний з предметними діями і не здібний діяти поза ними.

**Інтелект** як розуміння, розсудок, осягнення розумом являє собою систему розумових операцій з образами, символами, знаками, об'єднану певним когнітивним стилем та стратегією розв'язування задач, розумову здатність, здібності, обдарованість. Тому інтелектуальну діяльність пов'язують передусім з відображувальною і регулятивною діяльністю, що полягає у здатності ефективно розв'язувати задачі, навчатися використовувати набутий досвід для вирішення проблем, краще пристосовуватися до нової ситуації.

Інтелект як пізнавальна діяльність людини органічно поєднує в собі як уже набутий досвід (знання, розумові навички і вміння), так і здатність подальшого самостійного його набуття і творчого застосування на практиці. Тому обидві ці категорії не можуть розглядатися без урахування здібностей і певної обдарованості людини, її розумової працездатності, уміння творчо розв'язувати нові задачі, проникливості, кмітливості, допитливості, мовної досконалості

Інтелект - досить складне інтегративне психічне явище, що включає в свою структуру ряд пізнавальних процесів та їхніх результативних елементів. Але він не може бути зведений до одного з них, наприклад, мислення, уяви, пам'яті чи досвіду. Так, мислення тісно пов'язане з інтелектом, проте інтелект і мислення не тотожні. Часто можна помітити знижені пізнавальні можливості при збереженні розсудкової діяльності (аналізу, синтезу, суджень) і мисленнєвого процесу як такого. Великий запас знань (ерудиція) – важлива

властивість інтелекту. Проте не можна оцінити розум людини тільки значним обсягом знань, бо сама ерудиція ще не визначає всього інтелекту.

**Абстрактний інтелект** – інтелект людини міркуючої не безпосередньо про речі, а про символи або завдяки чи за допомогою символів (з'являється думка, ідеї, які не ототожнюються з речами чи пов'язаними із ними діями).

Перехід від практичної форми інтелекту до абстрактної протікає поетапно, в наслідок біологічного дозрівання. Тільки після певного фізичного розвитку настає розумова зрілість.

Ж. Паже: «на певних стадіях розвитку особистості, легко співставлених з конкретним віком, інтелект придбає певні риси (схеми), за яких можлива інтелектуальна діяльність».

Традиційно в інтелекті відрізняються вербальний, числовий, просторовий виміри, до яких прибавляли пам'ять індукції.

Ч. Спермін показав за допомогою факторного аналізу. Що існує відношення між цими різними вимірами. Воно називається загальним фактором інтелекту.

Отже, інтелектуально-творча, когнітивна сфера особистості забезпечує динамічне відображення дійсності та її перетворення, формування досвіду, побудову моделі світу, регуляцію діяльності.

У загальному розумінні емоційний інтелект (ЕІ) розглядається як здатність працювати з емоціями і проявляти емпатію. Це певна людська здатність до дуже точного відчуття ситуації, розуміння бажань оточуючих, стійкості до стресу і впливу негативних емоцій.

Серйозну наукову розробку теорія емоційного інтелекту отримала в 90-х роках 20 століття в роботах американських вчених: Д. Карузо, П. Селовейя, Дж. Майєра.

**Складові емоційного інтелекту (Д. Карузо, П. Селовейя, Дж. Майєра):**

- вміння визначати свої і чужі емоції, знаходити відмінності між ними;
- вміння задіяти весь потенціал емоцій для вирішення конкретних завдань;

- здатність усвідомлювати кожну емоцію і розуміти, як вона виникає;

- вміння контролювати свої емоції і керувати ними

**Рекомендації з розвитку емоційного інтелекту:**

1. Не розділяйте емоції на «погані» і «хороші». Прислухайтеся до почуттів, які охоплюють вас в той чи інший момент. Думайте про те, що могло їх спричинити. Оцінювання емоцій навпаки знецінює їх і не дозволяє в повній мірі зрозуміти, що саме ви відчуваєте.

2. Ведіть щоденник емоцій. Кожен день записуйте що і коли ви відчували. Буквально через місяць вам стане легше розуміти себе та механізм виникнення власних емоцій.

3. Помічайте транслявання ваших емоцій в книгах, фільмах або музиці. Буває ж таке, що при перегляді фільму ви помічаєте, як хтось із героїв говорить фразу, яка описує саме те, що ви відчуваєте в конкретний момент? Не дивуйтеся – це цілком нормально. Як і ситуація, коли якась пісня або монолог

книжкового героя йдуть врозріз з вашим світосприйняттям. Ставтеся уважніше до таких ситуацій, адже вони дозволяють краще і ширше відчувати ваш внутрішній світ.

4. Не піддавайтеся впливу поганого настрою. У поганого настрою є одна підступна властивість: як тільки він настає, здається, що все життя втрачає сенс і немає ніякого просвіту. Насправді погіршення емоцій – це всього лише «хмара», яка при належних зусиллях з вашого боку може швидко пролетіти повз. Знову-таки, вам в цьому допоможе аналіз причин цього стану. Пам'ятайте, що настрої грає величезну роль в прийнятті рішень, робити щось значуще в поганому настрої не варто.

5. Усвідомте, як ваше тіло реагує на стрес. Критичні ситуації і емоційне перевантаження відображаються на роботі всього організму. Навчіться зчитувати його сигнали, і ви будете краще розуміти, коли необхідно зробити паузу і відновити сили.

Також в розвитку емоційного інтелекту допомагає медитація і різні вправи на тренування усвідомленості.



### **Питання для дискусії та самоконтролю**

1. Як у структурі особистості співвідносяться біологічне і соціальне?
2. Схарактеризуйте структуру особистості.
3. Як слід розуміти вислів «Особистість є суб'єктом власної діяльності»?
4. Чи згодні Ви з думкою, що кожную людину можна назвати особистістю?
5. Що таке спрямованість особистості?
6. Чи достатньо, характеризуючи інтерес, указати, що це «стійке», вибіркове ставлення людини до явищ та об'єктів дійсності?
7. Чи можна вважати достатнім твердження, що «переконання – це знання, істинність котрих для людини є незаперечною і котрі постають для неї як керівництво до дії»?
8. Як можна психологічно обґрунтувати твердження, що інтерес постає водночас і як важливий мотив навчання, і як засіб підвищення його ефективності?
9. У чому може виявлятися негативна та позитивна роль установок у житті людини? Чи є можливість формувати їх цілеспрямовано і як саме?

## Тема 6-7

### Вивчення людської особистості

**Мета:** засвоїти особливості дозрівання організму та формування особистості.

**Основні поняття і терміни:** самосвідомість, самооцінка особистості, рівень домагання, «Я-концепція», «образ-Я», розвиток потреб, інтересів, почуттів, ідеали особистості.

#### План

1. Дозрівання організму.
2. Взаємозв'язок розвитку особистості та спадковості.
3. Складові елементи особистості (самосвідомість і самооцінка особистості, «Я-концепція»).
4. Особливості самооцінки дітей дошкільного (с/в). Самооцінка та рівень домагань. Шляхи формування адекватної самооцінки.
5. Типологія особистостей.
6. Розвиток потреб, інтересів, почуттів. Ідеали особистості. Формування і розвиток ідеалів особистості.

#### Література:

1. Іваненко Б. Б. Саморегуляція особистості як чинник її психологічного благополуччя. Режим доступу: <file:///C:/Users/User/Downloads/9201-Текст%20статті-18376-1-10-20201120.pdf>
2. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. К.: Центр навчальної літератури, 2019. 280 с.
3. Мітіна С.В. Психологія особистості: навч.-метод. посіб. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 274 с.
4. Москалець В.П. Психологія особистості. К.: Ліра-К, 2020. 364с.
5. Чумак О.А. Психологія особистості: Навч посіб. Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2016. 289 с.

### 1. Дозрівання організму

Формування особистості. Складові елементи особистості.

У немовлят є лише прості фізичні потреби: потреба в їжі, в теплі, спокої і т. ін.

Ці потреби зміцнюються в наслідок слідуєчи факторів:

- дозрівання організму та нервової системи;
- надбання досвіду;
- соціально – культурні фактори.

Під впливом цих факторів (взаємозалежних) здійснюється змінами фізичних потреб і виникають психологічні та соціальні потреби:

Фізичні	+	Дозрівання	особистий	+		+
Потреби		організму			досвід (навчання )	
соціальна		психосоціальні				
	=					
залежність		потреби				

Малюки ссавців чи інших тварин дуже швидко після народження починають вести себе як дорослі тварини. Вони народжуються із цілим рядом відповідних інстинктів.

Розвиток людського малюка протікає повільніше і довше, тому що він народжується незрілим. За дев'ять місяців внутріутробного життя у дитини розвивається кілька автоматизмів, але його нервова система ще не закінчила свого розвитку.

#### **Дитинство**

В перші 3 роки життя у дитини розвивається три головні здібності: вміння ходити, говорити і бути чистим.

Ходіння – складний механічний акт що потребує м'язової координації майже всіх частин тіла:

3-4 місяці – починає держати голову;

7 місяців – починає сидіти;

9 місяців – повзає навколішки;

10 місяців – встає держачись руками.

Це потребує координації погоджених дій всіх м'язових груп, що забезпечують зберігання пози в цьому розі велику роль відіграє м'язовий тонус

12-15 місяців – дитина починає рухатись (ходити) самостійно (це потребує зберігання рівноваги – складного нервово – моторного розвитку).

2 роки – здіймається по сходинках,

2,5 роки – сходять із сходинок самостійно.

Цей прогрес свідчить про розвиток рухового апарату і нервової системи. Розвиток психіки дитини протікає синхронно із успіхом, що досягається при ходінні, тому що рухаючись, дитина задовольняє свої потреби та бажання, збагачує свою психіку розширює свої знання.

Мовлення – другим дуже важливим (особливо для психічного розвитку) надбання дитини є мовлення.

Якщо ходіння дозволяє їй вступати в більш тісний контакт із оточуючими її людьми і речами, то мовлення ще більш сприяє її психосоціальному розвитку.

#### **Мовлення активізує:**

- моторику (вона приводить в рухливість м'язи);

- інтелект (розуміння, вибір слів);
- ефективність (емоції, бажання);

Для здійснення мовлення необхідний функціональний зв'язок між слухом та промовлянням звуків.

Щоб говорити потрібно:  
чути (глухі не говорять);  
промовляти звуки;  
артикулювати слова.

Мовний період починається між 7-м та 9-м місяцями (коли дитина видає крики і переходить до «гуління»)

Розуміти дитина вчиться тоді ж, коли намагається промовляти якісь звуки.

Після інтерпретації сприйнятих звуків починається їх імітування. В 10-12 місяців дитина намагається вже вимовляти слова, які їй говорять. Речовий організм вдосконалюється: до нього приєднується артикуляція, що потребує включення м'язів губ, правильного положення язика, анатомічного завершення внутрішньої побудови рота і носових полостей.

В цей період дуже велика роль сім'ї, особливо матері, тому, що дитина наслідує не всім, а тільки своїй матері, батьку братові та сестрі.

Справжнє мовлення з'являється до 12-15 місяців.

Звичайно в 18-20 місяців дитина починає зіставляти (складати) свої перші речення.

В 3-6 років дитина, вступає в період відносно повільного росту.

Кожного року її зріст збільшується на 5-6см., а вага  $\approx$  на 2,5 кг.

В цей вік, коли м'язи ще доволі слабкі, продовжується вдосконалення нервової системи дитини. Вона довершиться в 7 років.

В цьому періоді біологічна зрілість дитини доволі висока, тому процес дозрівання уповільнюється.

Він відновиться в підлітковий період.

Підлітковий період.

В цьому періоді життя визначальну роль має гіпофіз, що виділяє гормони росту, вплив яких відчуває весь організм. Посилюється також діяльність щитовидної залози і кіркової речовини наднирників.

Підлітковий вік – «вік занадто короткого одягу»: 0-5 років дитина в середньому подвоює свій зріст;

7-12 років – росте доволі повільно але в підлітковому віці ріст відновлюється і відбувається нерівномірно та скачкообразно, що призводить до значної диспропорції частин тіла (особливо збільшуються ноги потім торс і поступово вимальовується більш менш стрункий гармонійний силует).

Тимчасова нескладність зменшується в 16-17 років і повністю зникає до 20 років.

Так само, як кістки і м'язи розвиваються і внутрішні органи.

12-16 років подвоюється об'єм серця, збільшується артеріальний тиск, тоді як серцевий ритм зменшується, мозок, вага якого в перший рік життя збільшується у 3 рази, більше не збільшується.

Зростає вага тіла (4-5кг на рік).

Цей вік характеризується пробудженням сексуальності. Функція розмноження стає сформованою тоді ж, коли з'являються другорядні статеві ознаки.

У дівчат збільшуються молочні залози розширюється таз, з'являються волосся в області статевих органі перші місячні

У хлопців пробивається «пушок» на верхній губі.

Кінець юнакового віку означає для людини кінець його біологічного росту.

## **2. Взаємозв'язок розвитку особистості та спадковості**

Розвиток особистості залежить не тільки від спадковості. Важливе значення має досвід перших років життя. Фази які проходить дитина в цей період, і є найважливішими для формування особистості.

Немовля повністю залежить від оточуючих у задоволенні своїх фізичних потреб.

Від того, яку відповідь вона почує на свої фізичні потреби, залежить, які соціальні потреби особисті тенденції у неї з'являться.

Якщо оточуючі відносяться до дитини із поняттям і доброзичливістю, то в неї розвивається потреби соціального характеру. Вона буде відкритою, привітливою і альтруїстичною. У неї не буде приводу для розвитку агресивності. У неї не буде потреби подавляти свої ворожі імпульси по відношенню свого оточення.

Якщо до дитини, відноситися суворо, без любові, то в неї виникає агресивність і з'являються потреби асоціального характеру. Вона стане замкнутою, забитою, чи в неї проявиться дух незалежності і авантюризму.

**Оральна фаза** (від 0 до 18 місяців).

Джерелом усіх задоволень дитини в цей період є рот, дитина повністю підкорена рефлексу смоктання. Рот є самим доскональним її органом. За його допомогою дитина впізнає світ. Вона все тягне в рот – центр харчування сприйняття і задоволення.

Те як зустрінуть оральні потреби дитини, вплине на її особистість. Певні установки дорослої людини пояснюються тими фрустраціями, які пов'язані з оральним періодом її життя. За цей час у дитини не має іншого задоволення, крім як від молока, що тече в її горлі. Але вона любить також коли її баюкають, пестять. Поступово в неї з'являється величезна потреба в любові.

Дитина приречена розраховувати тільки на свою матір та оточуючих, і якщо їй відповідають байдужістю, загрозою чи неприйняттям, дитина впадає в тяжкий стан страху, тривоги.

**Анальна фаза** (від 18 місяців до 2,5 років).

Задоволення дитини переміщується в область сфінктерів гладких кільцевих м'язів, що контролюють спорожнення.

Дитина отримує задоволення від оправлення та стримування. Дитина виходить із фази повної залежності (коли мати може погодувати її чи ні), щоб

вступити в активну фазу, коли вона усвідомить, що вже сама собі господар і залежить тепер тільки від свого власного бажання віддати чи утримати.

Передчасне або невміле зауваження батьків може перетворити цю людину, яка тільки починає здійснювати певний контроль над своєю особистістю, в непокірливого упертого.

Ональна фаза співпадає з періодом, коли дитина починає пізнавати себе. Вона називає себе по імені («Це хто?», «Жан»).

У 2,5 року дитина освоює «Я» («Хто Я»).

**Фалічна фаза** (від 2,5 – 6 років).

Дитина проявляє інтерес до статевих органів, своїх і чужих. Вона запитує про різницю статей, звідки беруться діти?

Саме в цьому віці дитина стає особливо чутливою до стосунків у родині, і саме в цьому віці на неї дуже впливає розлад в родині (сім'ї), тому що в сім'ї дитина бачить гарантію своєї безпеки.

Маленького хлопчика тягне до матері, (коли він виросте одружиться з мамою). В батьках своєї статі дитина бачить суперника, але суперника сильного, перебороти якого людина не в змозі. Маленька дівчинка намагається бути більш примітною чим мати.

Але хлопчик любить свого батька і намагається бути на нього схожим, ототожнює себе з ним.

Хлопчик, вихований без батька, залишається без прикладу практичних дій, якими володіє батько для вирішення того чи іншого конфлікту. Хлопчик вступає в життя, майже не знаючи як діють і думають чоловіки.

*Від дитинства до дорослості.*

Особистість людини не формується повністю до 6 років. Процес розвитку продовжується і пізніше. Але в цьому віці головне вже зроблено.

Вроджене і набране в ранньому дитинстві є основною, глибинний прошарок характеру. Після 6 років доповнюються інші риси, утворюючи периферійний прошарок характеру людини.

Ось основні фази, в ході яких формується особистість:

- шкільний вік – дитина вступає в більше суспільство, стає соціалізованою, виробляється почуття колективізму;
- юнацький вік – достатньо неспокійний період, достатньо бурхлива криза, постає необхідність стати повноправним членом світу дорослих.
- зрілий вік – одруження, трудова діяльність.

Але «бути дорослим» – питання не тільки віку. Психологічна зрілість характеризується наступними рисами:

- автономія (не свобода робити все, що заманеться, але можливість користуватись повною свободою і рахуватись з обмеженнями);
- почуття реальності і здібність твердо дивитись в обличчя фактам;
- почуття відповідальності, яке не слід змішувати з почуттям вини;
- співпраця з іншими.



### 3. Складові елементи особистості

В перші шість років центр інтересів дитину переміщується від області рота в область сфінктерів, а від них до геніталій.

Кожному з цих «періодів» належать певні потреби, які повинна задовольняти сім'я, відповідь на ці імпульси повинна бути позитивною і конструктивною – на основі цих відповідей формується глибинна структура особистості – «Зверх – Я».

В перші роки життя, заборони та обов'язки переживаються дитиною спочатку як тиск із зовні, в якому вона іноді суперечить, але частіше підкоряється. Пізніше дитина повністю «інтеріоризуючи» ці заборони, пов'яже із своєю власною особистістю. Так створюється «Зверх – Я», що здатне протистояти її власним покликам.

Успіхи дитини в інтелектуальному плані дозволяють їй поступово створити свідомий образ того, що можна, а що не можна робити. Так народжується *моральна свідомість*, яка оцінює її вчинки з точки зору добра і зла.

«Зверх – Я» і моральна свідомість дитини зумовлені прямим контактом з її батьками, або дуже раннім включенням у групу однолітків.

Всяка культура розвиває мораль ціль якої обмежити поведінку, яка є не корисною чи небезпечним для суспільства. Різні моралі санкціонують різні типи поведінки.

В перші роки життя дитина знайомиться з нормами свого середовища і починає їх засвоювати. В цей час створюється її *власна особистість*: вона самостверджується і набуває самосвідомості.

Між потребами, що мають одночасно і біологічну і соціальну природу, і «Зверх – Я» складеним у норми групи, в яку входить людина, розвивається її «Я».

«Я» аналізує фізичну і соціальну реальність та практичні наслідки тієї чи іншої поведінки; оцінює їх і приймає рішення. У випадку труднощів автоматично захищає себе від тривоги і почуття провини.

По мірі розвитку «Я», дитина стає здібною переносити фрустрацію, врахувати наслідки своїх дій, протистояти спокусі. Ствердження її свідомою особистістю.

Саме в цей період між 3 – 6 роками ефективно формується «Я» дитини.

Але для того щоб сформувалося «Я» дитини, необхідно, щоб насамперед вона склала вірну уяву про саму себе. В перші місяці життя вона не сприймає себе як щось окреме від оточення.

Між 15 і 30 місяцями дитина, починає усвідомлювати як своє тіло, так і тіла оточуючих її людей.

Саме тоді дитина починає вивчати своє тіло, стояти перед дзеркалом, задаватись питанням про реальність і нереальність свого власного образу.

До 2 – 3 років вона вже знає про існування свого «Я». Вона розуміє, що здатна взяти, мати, а іноді і ... дати.

«Я – образ», що створює дитина, залежить від того уявлення яке мають про неї інші, а також від її уявлення про інших.

Повага, яку дитина відчуває до себе пов'язана із повагою, з якою до неї відносяться інші.

### ***Самосвідомість і самооцінка та рівень домагань особистості.***

Свідомість людини зорієнтована не тільки на відображення зовнішніх об'єктів — вона може бути спрямована на пізнання себе (внутрішнього світу, діяльності). Усвідомлення людиною самої себе називають *самосвідомістю*.

***Самосвідомість*** – усвідомлення людиною себе як особистості (своїх якостей і рис, стосунків з іншими людьми, місця і ролі в суспільстві).

Самосвідомість дає змогу осмислити свої дії, почуття, думки, мотиви поведінки, своє місце в суспільстві. Її об'єктом є сама особистість. У ній вона постає і як суб'єкт, і як об'єкт пізнання. Завдяки їй людина усвідомлює себе як індивідуальну реальність, відокремлену від природи та інших людей. Через самопізнання людина здобуває певні знання про себе. Спочатку вони постають як ситуативні образи власного Я, які виникають у конкретних умовах діяльності та спілкування. Потім ці образи поступово інтегруються у цілісний, адекватний, суб'єктивний образ свого Я. Результатом самопізнання є створення Я-концепції особистості.

***Самооцінка особистості.*** Пізнаючи риси іншої людини, особистість одержує необхідні відомості для вироблення власної оцінки. У порівнянні своїх якостей із відповідними якостями інших людей у особистості формується самооцінка.

***Самооцінка*** – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей.

За відповідністю реаліям самооцінка може бути адекватною і неадекватною. Неадекватна самооцінка, у свою чергу, поділяється на завищену і занижену. Дуже завищена, як і дуже занижена, самооцінка здатна спричинити внутрішні конфлікти особистості. Завищена самооцінка часто викликає протидію оточуючих, що породжує озлобленість, підозрілість, агресію і призводить до розриву міжособистісних стосунків. Дуже низька самооцінка зумовлює розвиток комплексу неповноцінності, стійкої невпевненості в собі, тривожності, безініціативності.

Самооцінка виконує регулятивну і захисну функції, впливає на поведінку, діяльність і розвиток особистості, її стосунки з іншими людьми. Тісно пов'язана вона з рівнем домагань.

***Рівень домагань.*** Формуючись на основі самооцінки, він є важливим внутрішнім чинником саморозвитку і самореалізації особистості.

***Рівень домагань*** – прагнення досягти мети тієї складності, на яку людина вважає себе здатною.

Залежно від самооцінки він теж може бути адекватним можливостям людини, заниженим або завищеним. Людина із заниженим рівнем, зустрівшись із новими завданнями, переживає невпевненість, тривогу, боїться втратити свій авторитет, а тому намагається відмовитися від них. Тому й не використовує свої потенційні можливості. При завищеному рівні домагань

індивід береться вирішувати непосильні проблеми, а тому часто зазнає невдач.

Самосвідомість особистості через механізм самооцінки чутлива до співвідношення рівня домагань і реальних досягнень. З цим феноменом пов'язана самоповага.

**Самоповага.** Будучи важливим компонентом образу Я, вона визначає відношення домагань людини до того, на що вона претендує. Термін «самоповага» не визначають, а використовують у побутовому розумінні як компонент самосвідомості, в якому виражається бережливе і шанобливе ставлення до власного Я. Особистість завжди характеризує піклування про себе.

На думку американського психолога В. Джемса, самоповагу можна представити формулою: самоповага = успіх: домагання. Для збереження самоповаги людина в одному випадку повинна виявити більшу активність, аби досягти успіху, що є непростим завданням. В іншому — знизити рівень домагань, за якого самоповагу буде збережено навіть за незначного успіху. Другий шлях є одним із випадків психологічного захисту свого образу Я, причому пасивного.

### ***Я-концепція та її складові. Класифікація образів-Я***

**Я-концепція особистості.** Формується вона в процесі життєдіяльності, водночас впливаючи на розвиток, діяльність і поведінку особистості, як установка щодо себе.

*Я-концепція – динамічна система уявлень людини про себе, на основі якої вона вибудовує взаємовідносини з іншими людьми.*

Як будь-яка установка, вона має три компоненти:

- 1) когнітивний – уявлення про свої здібності, зовнішність, соціальну значущість тощо;
- 2) емоційно-оцінний, в якому відображається ставлення до себе (самоповага, самокритичність, самозакоханість та ін.);
- 3) поведінковий — прагнення завоювати авторитет, підвищити свій статус чи намагатися бути непомітним, приховати свої недоліки.

Внаслідок повсякденної діяльності та взаємодії з іншими людьми в особистості виникає множина образів Я, кожен із яких домінує залежно від ситуації. Так, розрізняють Я-минуле, Я-реальне, Я-ідеальне, Я-фантастичне та ін. Я-реальне – уявлення людини про себе в даний момент. Я-ідеальне — уявлення про те, якою вона повинна бути, щоб відповідати суспільним нормам і очікуванням оточуючих. Розбіжність між Я-реальним і Я-ідеальним є могутнім стимулом для роботи особистості над собою.

Становлення Я-концепції особистості відбувається поступово в процесі нагромадження життєвого досвіду. Розвиваючись, вона починає впливати на оцінку цього досвіду, на мрії і прогнози власного майбутнього, на ставлення особистості до себе. Центральним компонентом Я-концепції є самооцінка.

### **Психологічний захист.**

У ситуаціях можливого чи реального неуспіху в діяльності задля реалізації потреби бути повноцінною особистістю часто вдаються до психологічного захисту.

**Психологічний захист** – регулятивна система, яку особистість використовує для усунення психологічного дискомфорту, переживань, які загрожують Я-образу, і зберігає його на бажаному і можливому за певних обставин рівні.

Захисні механізми вступають у дію, коли особистість за певних умов не може досягти поставленої мети. До цих механізмів належать заперечення, витіснення, проєкція, раціоналізація, заміщення та ін.

**Заперечення** – намагання людини не сприймати повідомлення, яке її хвилює і може призвести до внутрішнього конфлікту.

Так, при масовому опитуванні людей на запитання «Чи переконали вас повідомлення преси про те, що паління може викликати захворювання на рак легенів?» позитивно відповіли 54 відсотки тих, хто не палить, і тільки 28 відсотків курців.

**Витіснення** – спосіб уникнути внутрішнього конфлікту, вилучивши зі свідомості неприємну інформацію.

Людина швидко забуває про ті неприємності, які вчинила, та прикроці, яких завдала іншим людям.

**Проєкція** (лат. *proieciō* – викидання) – неусвідомлене перенесення власних бажань і переживань, в яких людина не хоче зізнатися собі через їх соціальну неприйнятність, на інших людей.

Наприклад, образивши партнера по спілкуванню, індивід неусвідомлено намагається перекласти на нього за це вину, мотивуючи тим, що він її спровокував.

**Раціоналізація** (лат. – розуміння) – псевдорозумне пояснення людиною своїх бажань, вчинків, зумовлене причинами, визнання яких загрожувало б утратою самоповаги.

Не досягши бажаного, людина переконує себе в тому, що об'єкт бажань для неї не дуже важливий і що вона його не дуже й прагнула.

**Заміщення** – перенесення дії з недосяжного об'єкта на доступний.

Воно змінює напруження і спричинює психологічну розрядку. Наприклад, роздратування, яке виникло під час невдалого випробування машини, конструктор часто переносить на підлеглих.

Дія захисних механізмів спрямована на збереження внутрішньої рівноваги шляхом витіснення зі свідомості всього того, що загрожує системі наявних цінностей.

Отже, процес розвитку особистості і вдосконалення її якостей відбувається через ускладнення форм її психічної діяльності внаслідок активної взаємодії з навколишнім світом.

#### 4. Особливості самооцінки дітей дошкільного (с/в)

#### 5. Типологія особистості

Зупинимося на деяких типологіях особистості.

##### ***Типологія Шелдона***

При основних типах, пов'язаних із трьома прошарками клітин ембріона:

- ендодерма, з якої створюються органи травлення;
- мезодерма, з якої зіставлені кістки, м'язи і легені;
- ектодерма, з якої утворюється шкіра, волосся, нігті, нерва система та мозок.

По Шелдону, кожен з цих прошарків бере участь у формуванні людини, але один з них є переважаючим.

– ендоморфний: людина цього типу має великий живіт, сильно розвинуті внутрішні органи, слабкі і короткі кінцівки. Це товариська та покладиста людина;

– мезоморфний: велетенська будова, груди колесом, розвинуті члени, широкі долоні і ступні; неспокійний, агресивний, тип.

– екоморфний: худа і висока, дуже розвинута нервова система; загальмований та інтровертний.

##### ***Психофізіологічна типологія Павлова***

Павлов відрізняє чотири типи:

Врівноважений, збудливий, гальмовий та інертний

Врівноважений: в проблемних ситуаціях реагує адекватно, позитивно і конструктивно; добре навчається, здатен подавляти свої реакції.

Збуджений: легко придбає активні навички.

Гальмовий: тяжко засвоює активні навички і легко – навички пов'язані з гальмуванням.

Інертний: малоздібний до надбання навичок.

##### ***Психоаналітична типологія.***

За цією типологією виділено п'ять основних типів:

*Оральний*, що характеризується сильною залежністю від інших; пасивна установка цієї людини супроводжується жадністю або надмірною щедрістю, балакучістю і т. д.

*Анальний* характеризується основними трьома рисами якого є бережливість, впертість та любов до порядку;

*Уретральний*, характеризується честолюбністю і суперництвом у поєднанні із сором'язливістю;

*Фалічний* – рішучість, впевненість у собі та цілеспрямованість.

*Геніальний або врівноважений.*

*Юнг* розробив більш просту класифікацію, засновану на установці індивіда по відношенню до оточуючого світу.

*Інтроверти* – зосереджені на себе;

*Екстраверти* – проявляють інтерес до зовнішнього світу.

##### ***Типологія Хейманса-Ле Сенна***

Психологічна характерологія – типологія Хейманса була розвинута і завершена Ле Сенном та французькою наукою. Ця характерологія найбільш використовується в повсякденному житті.

*Основні елементи характеру:*

Характер – поєднання (в різній дозуванні) трьох основних частин.

Емоційність (Е+ або Е-) – з якою легкістю певна ситуація викликає у людини емоцію чи почуття

Активність (А+ або А-) – потреба в дії, в здійсненні плану чи задуму.

Первинність або другорядність (П і Д):

*другорядні* – рівний настрої, рідко сердиться (але їх гнів страшний), вірні своїм принципом та звичкам, упорні та терпеливі (сильно «заряджуються» але мало «розряджаються»).

*первинні* – недовго залишаються під враженням своїх почуттів, живуть теперішнім, не тяжіють майбутнім чи минулим, притамовуються до обставин, швидко відмовляються від ідеї, якщо розуміють що вона важка та довга; здібні на велике зусилля; люблять пригоди.

*Вісім характерів*

нервовий;

сентиментальний;

дуже енергійний бурний;

страсний;

сангвінік;

флегматик;

аморфний чи безпечний; апатичний.

## **6. Розвиток потреб, інтересів, почуттів. Ідеали особистості. Формування і розвиток ідеалів особистості**

***Розвиток потреб.*** Розвиток потреб можна розглядати в суспільно-історичному та онтогенетичному аспектах. Матеріальні потреби штовхають індивіда до активної взаємодії із зовнішнім середовищем.

Духовні потреби людини формувалися на основі матеріальних та у процесі їх задоволення, н-лад, потреба в пізнанні утворилася із потреб у їжі, одязі, житлі.

Розвиток потреб в онтогенезі починається із задоволення природних потреб дитини. Важливе значення у розвиткові та формуванні нових потреб мають історично нагромаджений досвід виробництва, традиції, звички, смаки оточуючих. Дитина спочатку отримує готові засоби задоволення потреб. Спочатку наслідуючи і за допомогою дорослих вона оволодіває засобами задоволення потреб у межах можливостей. Виховання на даному етапі життя дитини не лише коригує її життєвий досвід, а й створює умови, які забезпечують формування нових потреб.

У дітей досить рано з'являється орієнтувально-пошукова діяльність, що виражає потребу в пізнанні оточуючого.

У дошкільному віці з'являються естетичні потреби. Дитина позитивно емоційно реагує на звуковий ритм, колір фарб, форму предметів.

#### *Правила формування та розвитку потреб*

1. Всі нові потреби формуються по типу звички.
2. Виникають і розвиваються у процесі діяльності.
3. Становлення потреби стає легшим, коли діяльність, особливо спочатку, не втомлює дитину, що забезпечує позитивне емоційне ставлення особистості до неї. Ось чому так важливо підготувати дитину до діяльності та забезпечити в ній перші успіхи.
4. Важливою умовою розвитку потреб є перехід від репродуктивної до творчої діяльності. Що не тільки закріплює позитивне емоційне ставлення до неї особистості, а й веде до визнання цієї діяльності сенсом життя.
5. Потреба закріплюється при усвідомленні її значимості. Цьому сприяє виховання, суспільна думка.

#### *Формування і розвиток інтересів.*

*Інтерес* – специфічне ставлення особистості до об'єкта в силу його важливості та емоційної привабливості.

Інтереси людей суспільно-історичного походження. Вони залежать від рівня розвитку суспільного виробництва і духовної культури, розвитку суспільних відносин.

Інтереси мають велике значення в житті та діяльності людини. Разом із потребами інтереси стимулюють діяльність, активізують особистість. Якщо праця відповідає інтересам, здійснюється легко і продуктивно, людина у такому разі насолоджується працею як грою фізичних та інтелектуальних сил.

Інтереси починають формуватися рано і виступають спочатку в формі допитливості.

Дитину приваблюють яскраві предмети, голосні звуки, рухи предметів. Дитина хоче знов і знов їх сприймати, воно носить часовий характер і може бути названо – *перед інтересом*.

У дошкільному віці виникає пізнавальний інтерес. Який виявляється у запитаннях «Чому, від чого, навіщо?»

На кінець дошкільного віку в дитини, під впливом дорослих формується інтерес до навчання у школі. Дитина грає у школу і починає писати, читати, рахувати і т.д.

У початковій школі пізнавальні інтереси стають більш глибокими, формується життєва значимість навчання. Пізнавальні інтереси диференціюються: комусь подобається математика, комусь – читання та ін.

У середній школі розширюються, диференціюються, поглиблюються їх інтереси, з'являються нові: до техніки, спорту, дитина виділяє для себе найцікавіший предмет і більше ним займається.

У старшому шкільному віці – першочерговими є наукові, технічні, інтерес до внутрішнього світу людини, до її поведінки, моралі, професійні інтереси.

Розвиток інтересів пов'язаний із загальним віковим розвитком. Тому для становлення тих чи інших інтересів потрібен певний рівень психічного

розвитку, знань, життєвого досвіду. Отже, навчання та виховання – основні фактори формування інтересів.

У формуванні інтересів важливе значення має оцінка вчителя, колективу діяльності та її результатів. Інтерес виникає і розвивається, коли діяльність здійснюється без зайвої напруги, легко і результативно.

Різноманітність, творчий характер і перспективність діяльності формують сталі інтереси.

### **Розвиток і виховання почуттів.**

Почуття виникають, розвиваються і закріплюються у процесі пізнавальної і практичної діяльності індивіда в певних соціальних умовах життя. Кожне почуття має свою історію; система почуттів особистості відображає історію її життя.

Людські почуття поділяються на три групи: моральні, інтелектуальні, естетичні.

Почуття виникають поступово. Починають формуватися рано внаслідок узагальнення та асоціації різних, на основі емоцій, що виникають під впливом дії життєво важливих подразників, та часто повторюються.

З розвитком інтелектуальних почуттів ( кмітливості, здивування та ін.) та естетичних ( захоплення, відраза) починають формуватися і моральні почуття.

Коли дитина починає виділяти людину із предметного світу – з'являються перші моральні почуття. Різні переживання, що виникають між дитиною та дорослими, ставлення дитини до оточуючих предметів, пов'язуються між собою та зовнішніми подіями. Дитина наслідує почуття дорослих. Вони виховують почуття малюка не тільки шляхом організації якогось способу життя і діяльності (гра, навчання, праця), а також і своєю поведінкою.

Основним об'єктом моральних почуттів ( власна гідність, справедливість, совість, дружба та ін.) є суспільні взаємовідносини людей, їх поведінка. Отже, моральні почуття зароджуються і розвиваються у процесі спілкування.

Вирішальним у формуванні почуттів є виховання та навчання.

## **7. Ідеали особистості. Формування і розвиток ідеалів особистості (с/в).**



### **Питання для дискусії та самоконтролю**

1. Розкрийте особливості дозрівання організму.
2. Доведіть зв'язок розвитку особистості та спадковості.
3. Охарактеризуйте складові елементи особистості (самосвідомість і самооцінка особистості, Я-концепція та її складові).



4. Дайте характеристику особливостей самооцінки дітей дошкільного. Самооцінка та рівень домагань. Шляхи формування адекватної самооцінки.
5. Назвіть та охарактеризуйте типології особистостей.
6. Дайте характеристику розвитку потреб, інтересів, почуттів.
7. Охарактеризуйте ідеали особистості.
8. Розкрийте формування і розвиток ідеалів особистості.

### **Тема 8-9**

#### **Розвиток особистості та її формування**

***Мета:** засвоїти особливості розвитку особистості та її формування.*

**Основні поняття і терміни:** особистість, активна діяльність, самовиховання, внутрішні та зовнішні протиріччя, віковий розвиток особистості, виховання, засоби формування особистості.

#### **План**

1. Умови і рушійні сили формування і розвитку особистості (с/в).
2. Фактори розвитку особистості людини.
3. Періодизація психічного розвитку.
4. Подолання внутрішніх і зовнішніх протиріч як рушійна сила розвитку.
5. Віковий розвиток особистості.
6. Індивідуальні особливості дитини дошкільного віку та їх джерела.
7. Виховання – основний шлях формування особистості (с/в).
8. Сімейне виховання і розвиток особистості дитини (с/в).
9. Засоби формування особистості в ЗДО (с/в).

#### **Література:**

1. Іваненко Б. Б. Саморегуляція особистості як чинник її психологічного благополуччя. Режим доступу: <file:///C:/Users/User/Downloads/9201-Текст%20статті-18376-1-10-20201120.pdf>
2. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. К.: Центр навчальної літератури, 2019. 280 с.
3. Мітіна С.В. Психологія особистості: навч.-метод. посіб. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 274 с.
4. Москалець В.П. Психологія особистості. К.: Ліра-К, 2020. 364с.
5. Чумак О.А. Психологія особистості: Навч посіб. Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2016. 289 с.

**1. Умови і рушійні сили формування і розвитку особистості (с/в).**

**2. Фактори розвитку особистості людини**

Розвиток особистості визначається її взаємодією з обставинами життя. У взаємовідносинах особистості та середовища слід враховувати два вирішальних і взаємопов'язаних моменти: по-перше, характер взаємодії обставин життя, що відображаються особистістю, і, по-друге, активність особистості, яка тією чи іншою мірою змінює обставини та інтереси суспільства і самої особистості.

*Усі зовнішні умови формують і розвивають особистість*, але із обставин життя вирішальний вплив мають *взаємовідношення людей*, у сфері діяльності яких перебуває особистість. Це перш за все виробничі відносини, потім відносини правові та ідеологічні, відношення між старшими у сім'ї, між старшими та дітьми. Всі ці відношення виражають і матеріальні інтереси людей, і їх моральні норми і правила поведінки, психологію певної соціальної групи. Особистість включається у відносини у процесі спілкування і діяльності, а тому так чи інакше відображають їх, пристосовуються до них, спочатку без свідомо, а потім і свідомо.

*Особистість також формується вихованням.* Цілеспрямовані педагогічні впливи з урахуванням обставин життя і психічного складу дитини можуть змінювати, переробляти відносини, що склалися і більш того формувати нові. Отже, **виховання відіграє вирішальну роль у формуванні особистості, воно ведучий фактор її розвитку.**

*Активна діяльність – основні умови формування здібностей і характеру.*

Обставини життя і виховання, активна діяльність людини створюють внутрішні передумови для самовиховання. *Самовиховання* – закономірне явище розвитку особистості. Під впливом обставин життя і виховання у процесі діяльності у людини формуються і розвиваються свідомість і самосвідомість. Вона починає порівнювати свої інтереси і потреби з обставинами і вимогами суспільства і обирати потрібний образ життя і характер поведінки. Засвоюючи вимоги, вона постійно стає все більш і більш вимогливою до себе і починає виховувати себе відповідно до вимог колективу і суспільства, з вимогами розвиваючої та ускладнюючої діяльності. Отже, самовиховання є внутрішнім фактором розвитку особистості.

Виховання формує в особистості необхідні передумови для самовиховання, а саме: морально-психологічні, пізнавальні і вольові якості.

*Для того щоб виховувати себе, необхідно:*

- 1) мати план життя, що відповідав би певній життєвій позиції;
- 2) знати зовнішні вимоги і особисті можливості;
- 3) вміти керувати собою, добиватися здійснення поставлених цілей.

Уже в дошкільному віці під впливом вихователя у дитини формується уявлення про те, що гарно, а що погано, що можна робити, а чого не можна. Ці уявлення регулюють поведінку дитини. Навчання і виховання в школі формує систему переконань і ідеали, які полегшують школяреві визначити план особистого життя, намітити цілі та програму самовиховання. Самовиховання на початковій стадії нерідко дублює цілі виховання. Пізніше воно доповнює виховання, розширюючи сфери розвитку особистості, чи компенсуючи

проблеми виховання. І тільки в зрілій формі самовиховання виходить із усвідомлюваного ідеалу і плану життя. Таким чином, обставини життя і виховання приводить особистість до усвідомлення необхідності і реальної можливості самовиховання. Більше того, саме «виховання, – як справедливо відмітив Г.С. Костюк, – досягає своїх ближніх (прямих) і віддалених (узагальнених) цілей постільки, оскільки воно приводить у дію сили самих учнів і відповідно до своїх цілей спрямовує їх використання».

Отже, виховання і самовиховання йдуть поруч, а за гарної організації здійснюються у взаємодії, підкоряючись єдиним цілям і вимогам. **Під самовихованням розуміють свідому і планомірну роботу особистості над собою, спрямовану на формування необхідних для діяльності і для життя в суспільстві якостей.**

Про велике значення самовиховання в формування особистості говорили багато видатних людей.

Так, М. Островський пройшов складний і важкий шлях життя і боротьби. Багато чому в собі він зобов'язаний самовихованню. Воля його була така, що він сам зміг перебороти свій тяжкий недуг і творити, будучи тяжко хворим.

Акад. П.Я. Колчина: «Да, з собою потрібно боротися. Себе треба виховувати, товариші. Якщо говорити про високо моральну, сучасну особистість, то на перший план, мені здається, потрібно поставити самовиховання. Раніше я думала, що це дещо егоїстичне заняття. Але потім зрозуміла, що самовиховання має важливе соціальне значення. Людина, яка сама себе виховала, може краще проявити себе, може бути більш корисною людям.

Якось я зустрілась з однією людиною, лікарем. Він не зовсім медик, але до нього звертаються багато людей. Ті, хто раптом втратив віру в себе. Актриса, якій чомусь стало страшно виходити на сцену. Вчений, який ні з того ні з цього почав думати, що нічого не зможе зробити...

Лікар цей використовує своєрідний метод лікування. Він заставляє людей самим лікувати себе, з собою боротися, себе виховувати. Кожен із нас повинен бути собі таким лікарем. Так чи інакше потрібно діяти, важливо головне – навчитися критично відноситися не тільки до інших, що легше, а й до себе.

В одній старій індійській книзі я прочитала: «Що ти дивишся на інших, що вони роблять і чого не роблять? Подивись краще на себе, що ти робиш і чого не робиш?» Вияви свої слабкості, борись з ними. Постав мету – іди до неї твердо!!»

*Формування і розвиток особистості* – складний і довготривалий процес, у якому зовнішні впливи і внутрішні сили, постійно взаємодіють, змінюють свою роль в залежності від стадії розвитку. Так, на першій стадії (дошкільний вік), розвиток особистості визначається ситуацією, ближнім оточенням. Зовнішні впливи і наслідування мають вирішальне значення у формуванні якостей дитини. По мірі накопичення знань і досвіду внутрішньо все більше і більше починає визначатися характер поведінки дитини. Так, уявлення про гарну і погану поведінку починає регулювати власні вчинки вже

старшого дошкільника. З розвитком і накопиченням знань у процесі навчання і виховання внутрішньо починає домінувати над зовнішнім у регуляції поведінки. Підліток керується певними принципами виходить із намічених ним перспектив життя. У старшого школяра закінчується процес перетворення знань у переконання, чіткіше вимальовується ідеал, поведінка стає принциповою.

Внутрішня обумовленість поведінки не знімає значення і впливу зовнішнього середовища. Мова йде лише про ту зрілість особистості коли вона підходить до кожного питання з певних позицій, принципів, коли зовнішнє переломлюється через внутрішнє і відповідно оцінюється і приймається чи не приймається, коли совість стає регулятором моральної поведінки.

Г.С. Костюк, стверджує, «що розвиток психіки дитини проходить від нижчих рівнів регуляції взаємодії з оточуючим середовищем до більш високих рівнів, до вищих рівнів саморегуляції».

Зрозуміло, що чим самостійніша особистість, тим більш вона творчо активна як у впливах на зовнішній світ, так і на саму себе, свій внутрішній світ.

**Отже, розвиток під впливом зовнішніх сил, і в першу чергу виховання, поступово перетворюється у саморозвиток, основною силою якого є самовиховання і самонавчання.**

Самовиховання виникає на певному етапі розвитку особистості, будучи підготовленим зовнішніми умовами, вихованням і досвідом життя конкретного індивіда. У процесі життя індивід пізнає себе та інших людей, вчиться порівнювати вимоги оточуючих з своїми можливостями. У процесі виховання закладаються моральні основи особистості, формуються моральні уявлення і поняття, переконання, моральні звички і в кінці моральний ідеал, регулюючий поведінку в теперішньому і певний план життя на майбутнє.

Отже, самовиховання має місце тільки при певному рівні морально-психологічної зрілості особистості, обумовленої як обставинами життя, так і вихованням.

За даними дослідників (О. Бодалев, О.Г. Ковалев, Ю.А. Самарин), **періодом, коли вже чітко виступає потреба у самовихованні і ведеться активна робота над собою, є підлітковий вік.**

Цей вік є віком становлення самостійності, формування почуття особистого достоїнства, що виражає потребу у самовизначенні і самоствердженні підлітка в середовищі дорослих. Наявність підготовки (певне коло знань і вмінь, життєвого досвіду), психічний і фізичний ріст роблять домагання школярів на дорослість не безпідставними. Разом з тим між домаганнями і реальними можливостями є ще значна розбіжність і навіть протиріччя. Підліток з одного боку, не може відмовитися від своїх домагань і, з іншої сторони, не може бачити слабкостей і своєї обмеженості, які він нерідко тільки маскує зовнішньою незалежністю і розв'язаністю у поведінці. Саме усвідомлення цього протиріччя і підштовхує підлітка до роботи над собою з метою його розв'язання.

Звичайно, елементи самовиховання проявляються і у молодших школярів, а можуть бути, і у старших дошкільників, але як типове масове

явище, притому часто має характер усвідомленого і нерідко планомірної дії, воно виявляється вперше у підлітків. Підліток хоче не грати у дорослого, як це робить дошкільник, не здаватися дорослим, а бути ним і при тому визнаним іншими. Звідси і виникає потреба у прискореному розвитку і, по зрозумілих причинах, засобами самовиховання. Підліток завдяки роботі над собою намагається, по-перше, позбавитися недоліків у особистій поведінці і, по-друге, сформуванню позитивні якості особистості, які дають йому право вважатися сильним, умілим і самостійним. Дані досліджень говорять про те, що підлітки хочуть перш за все перебороти недоліки волі і виховати у себе якості людини сильної волі: сміливість, мужність, витривалість, наполегливість.

Цілі самовиховання з віком і розвитком змінюються: вони стають більш реалістичними, більш життєво значущими. У старшого школяра самовиховання часто поєднується з самонавчанням і спрямовується на оволодіння розумовими операціями, на формування тих умінь і навичок, які пов'язані з професійною орієнтацією юнаків і дівчат.

Людина продовжує працювати над собою тоді, коли стає дорослою. Справа в тім, що життя, діяльність, яка розвивається висувають до людини все нові і нові вимоги, і вона відстала б, якби постійно не підтягувала себе до рівня нових вимог. І цього вона досягає шляхом самовиховання. Відповідно, самовиховання як фактор саморозвитку діє до глибокої старості.

Досягнення успіхів у саморозвитку особистості залежить не тільки від суб'єктивних умов (рівень підготовки і морально-психологічної зрілості), а й від об'єктивних факторів (вимоги і підтримка колективу).

Життя в колективі створює оптимальні умови для розвитку особистості. Колектив допомагає пізнати краще і орієнтуватися на краще. Підтримка колективу – умова успіху в роботі над собою. Як свідчить досвід, найбільш ефективних результатів самовиховання досягає в колективі, при опорі на колектив, при його підтримці.

Важливе значення у стимулюванні роботи над собою має активна діяльність. В ній школяр краще пізнає свої сили, вади, достоїнства. В діяльності може реалізувати намічений план самовиховання.

Самопізнання – важлива умова самовиховання. У процесі спілкування з людьми школяр порівнює себе з іншими і відмічає в собі те, що не досить розвинене і що потрібно підтягти. У спілкуванні він порівнює оцінки інших з самооцінкою і вчиться критично підходити до себе. Особливе значення має педагогічна оцінка вчителя. Вона допомагає оцінити свої сили і можливості об'єктивно. Засобом самопізнання є художня література, вона виконує вирішальну роль у формуванні позитивного образу особистості як взірця для самовиховання.

Таким чином, усі фактори розвитку особистості знаходяться у певному взаємозв'язку. Їх взаємодія, інколи протиріччя, складає зовнішні та внутрішні умови формування і розвитку людини.

### **3. Подолання внутрішніх і зовнішніх протиріч як рушійна сила розвитку**

У процесі відображення зовнішніх впливів відбувається складна внутрішня робота, проходить якісне перетворення духовного світу людини.

Поштовхом і рушійною силою перебудови є протиріччя. Що виникають між особистістю та середовищем, а також внутрішні протиріччя.

Нерівномірність у розвитку колективів і окремих особистостей, що виражається у різниці вимог. Веде до протиріч особистості і середовища. Н-лад, якщо дитина з вступом до школи відчуває на собі в основному ті ж вимоги до поведінки, тільки більш складніші, то у цьому випадку ніякого конфлікту не виникає, якщо ж вимоги школи вступають у протиріччя з вимогами сім'ї. Тоді виникають протиріччя між дитиною і педагогом.

*Внутрішні протиріччя виникають внаслідок нерівномірного розвитку окремих боків чи якостей особистості.* Відомо, н-лад, що знання засвоюються швидше, чим розвивається, чи перебудовується свідомість людини. Ще повільніше засвоюються і закріплюються звички і манери поведінки, перебудовується звичний спосіб життя. Ось чому нерідко виникають протиріччя між новими знаннями і переконаннями особистості, що склалися, між свідомістю потрібного і поведінкою. Ці протиріччя долаються у процесі роботи над собою при сприятливих умовах життя і виховання. Але буває і так, що протиріччя зберігається на довго і особистість стає непослідовною у своїй поведінці – у неї слово розходиться з ділом.

*Другий вид внутрішнього протиріччя – це протиріччя між домаганням особистості і її можливостями, коли у відомих умовах може утворитися невідповідність між високою думкою про себе і своїми можливостями, низьким рівнем розвитку здібностей. Умій і навичок.* Спочатку це протиріччя визнається особистістю як протиріччя зовнішнє: «мені не дають ходу», «мене не помічають», – але поступово, коли особистість випробовує себе на більш складній діяльності, вона починає усвідомлювати це протиріччя як внутрішнє, яке можна подолати шляхом підтягування нерозвинених сторін до рівня своїх домагань. До цього ж виду протиріч відносяться і протиріччя між здібностями і характером людини, між особистісними потребами і моральними обов'язками.

*Третій вид внутрішніх протиріч пов'язаний з особливостями різних форм відображення, чуттєвим і логічним, емоційним.* Є випадки, коли порушується єдність чуттєвого і логічного пізнання, внаслідок чого частковий досвід протиставляється закономірному ходу подій і все оцінюється з точки зору конкретного факту. Це протиріччя інколи виступає як протиріччя між знаннями, отриманими в особистому досвіді, і науковими узагальненнями знань дійсності, сприйнятому з книг. Ці протиріччя переборюються шляхом всебічного аналізу фактів, подій, їх узагальнення.

*Четвертий вид внутрішніх протиріч виникає внаслідок невідповідності природних даних набутим якостям особистості.* Найбільш типовими з них є протиріччя між типологічними особливостями особистості і якостями характеру, що формуються. Так, н-лад, людина, з холеричним темпераментом,

внаслідок правильного виховання намагається бути ввічливою і тактовною, стриманою у прояві почуттів, але не рідко зривається, про що потім жалкує. Ці протиріччя розв'язуються шляхом підкорення темпераменту характеру завдяки розвитку вольових якостей особистості.

Для подолання зовнішніх і внутрішніх протиріч необхідно перш за все усвідомлення особистістю, без чого протиріччя можуть зберігатися, протилежності – приживатися і визначати конфліктні відносини людини з колективом і суперечливий характер поведінки.

Другою умовою успішного подолання протиріч є наявність достатнього рівня розвитку волі, завдяки якому людина може ефективно регулювати свої відносини з середовищем, свою поведінку, проявляти наполегливість і систематичність у роботі над собою.

### ***3. Віковий розвиток особистості***

Розвиток дитини характеризується певною періодичністю у зміні форм відображення і діяльності, що підтверджується фізіологічними і психологічними дослідженнями. Так, у дошкільному віці, при перевазі збудження над гальмуванням і ведучої ролі першої сигнальної системи, має місце велика моторна активність і рухливість. Імпульсивність у поведінці, конкретність мислення, внаслідок чого дитина не може врахувати всіх обставин, а тим більше далеких перспектив своїх дій. Ці внутрішні особливості визначають характер від ображаючої дійсності. Дитина пізнає дійсність головним чином шляхом наслідування.

Основним видом діяльності дитини цього віку є гра, у якій знаходять відображення спочатку певні дії дорослих, а потім і цілі ситуації.

Під впливом гри формується інтерес до праці.

**Вирішальним фактором розвитку в дошкільному віці є обставини життя і сімейне виховання.**

На цьому періоді життя легко корегувати і навіть переробляти поведінку дитини при умові різкої зміни обставин життя і вимог старших.

На кінець дошкільного періоду у дитини під впливом досвіду життя і виховання формуються такі внутрішні якості вищої нервової діяльності. Які забезпечують їй можливість систематичного навчання і посиленої трудової діяльності. Так, уже у цьому віці засвоюються, і у подальшому. Особливо у **молодшому шкільному віці**, відбувається рівновага між збудженням і гальмуванням, між першою та другою сигнальною системою. Що приводить до того, що у дитини стає більш адекватним сприймання, більш стійкою увага, розвивається логічне мислення. Поступове зростання регулюючої ролі другої сигнальної системи забезпечує як безпосереднє, так і опосередковане пізнання дійсності. Молодший школяр у процесі сприймання відмічає тепер суттєві ознаки, оцінює поведінку людей з точки зору певних моральних уявлень. Мислення стає образно-логічним. Учбова і трудова діяльність формують перші передумови для становлення у подальшому розумової і трудової

самостійності, активності і ініціативи у навчанні та праці, свідоме ставлення до своїх обов'язків. Почуття обов'язку перед колективом.

**Середній чи підлітковий вік** можна характеризувати як перехідний. Підліток уже не дитина, але і не дорослий. У цьому віці відбуваються складні зміни у фізичному розвитку, необхідні для перебудови дитячого організму в організм дорослої людини, в ендокринній і серцево-судинній системі, у вищій нервовій діяльності. Все це впливає на психіку дитини.

Розвиток другої сигнальної системи забезпечує формування понятійного мислення, необхідного для засвоєння системи наукових знань. Підвищена збудливість. Характерна для цього віку, сприяє росту активності і емоційної реактивності.

Підліток починає усвідомлювати себе як особистість. Починає відстоювати своє право на самостійність. Разом з тим, підліток ще відкритий, довірливий. Хоча і намагається мати особисті «секрети».

На початку підліткового віку має місце нестійкість інтересів. Якщо у молодшому шкільному віці дитина хоче стати інженером, лікарем і т.д., то зараз починається переоцінка цінностей, так як у цей час школярі вивчають нові предмети, які показують їм зміст життя і діяльності людей різних професій.

Підліток має можливість у процесі навчання та праці ширше пізнати себе, свої можливості. Цим і пояснюється невизначеність інтересів.

Саме цей період кладе початок активному і систематичному самовихованню.

У роботі з підлітками вирішальне значення має педагогічний такт, Слід вимогливо, а разом з тим і тактовно, обережно ставитися до них.

**Старший школяр** має абстрактне теоретичне мислення: звідси – інтерес до пізнання загальних закономірностей дійсності, схильність до філософського підходу до явищ життя, критичність. Формуються життєві ідеали, визначаються інтереси і професійна спрямованість, що обумовлює вибіркове ставлення до предметів навчання і різних видів праці. Поведінка стає мотивованою, принциповою. На цій стадії завершується процес перетворення знань у переконання: звідси – принциповість поведінки, що диктується не зовнішніми, а внутрішніми мотивами. Визначені інтереси – пізнавальні, професійні, суспільні – обумовлюють певну спрямованість діяльності.

Слід надавати якомога більше самостійності як в учбовій, так і в трудовій діяльності. Підсилити роботу по профорієнтації, надавати допомогу у самовихованні, вчити самостійно вчитися, поєднуючи навчання з працею.

Отже, розвиток – процес безперервний. Темп його визначається умовами життя самого індивіду. Вирішальне значення на розвиток має виховання і навчання, які цілеспрямовано, з урахуванням закономірностей розвитку формують особистість.

**6. Індивідуальні особливості дитини дошкільного віку та їх джерела**



Особистість характеризує намагання і ставлення, що виражають потреби і інтереси, почуття і переконання. Ці відношення визначають те, як людина оцінює дійсність, до чого вона прагне, яку життєву позицію займає. Особистість характеризують і її можливості у пізнавальній і практичній діяльності – знання, уміння, навички, звички, здібності. Від можливостей людини залежить не тільки кількісно-якісна характеристика продуктивності діяльності, а й темпи розвитку самої особистості.

Кожній особистості характерні загальнолюдські якості. Особистість не ізольована, вона живе у суспільстві, належить до певної національності, класу, колективу.

Однак, поруч з загальними якостями кожному індивіду притаманні певні природні та індивідуально-типологічні особливості. Звідси кожна особистість має свою, хоча і пов'язану з іншими, історію життя і має на протязі цієї історії як загальні і особливі, так і одиничні впливи, які відображаються як у загальних, особливих, так і в індивідуальних якостях її поведінки і діяльності, у цілому психічному складі.

Індивідуальні особливості підкоряються тим же законам розвитку, що і загальні якості. Н-лад, двоє дітей – Ваня і Коля відрізняються типом вищої нервової діяльності. Ваня відноситься до слабкого, а Коля – до сильного типу. Але слабкість чи сила нервової системи не є щось виключне. До слабого може відноситися і Петя, а до сильного – і Сергій, відповідно, слабкість і сила нервової системи є не тільки індивідуальними якостями нервової діяльності, а й типологічними, як це і встановив І.П. Павлов. Крім того, слабкий чи сильний тип нервової діяльності мають різні варіанти, але і ці варіанти, будучи індивідуальними, разом з тим є типовими. Те ж можна сказати і про інтереси, здібності, характер і т.п. Коли ми говоримо про індивідуальні особливості, то маємо на увазі не те загальне, що характеризує наприклад школяра у цілому, а те, що відрізняє даного школяра від другого, четвертого, дев'ятого, але що може об'єднати його з третім чи п'ятим школярем.

Одні й ті ж обставини можуть мати різний ефект впливу залежно від рівня розвитку особистості. Так. Н-лад, одні і ті ж вимоги, що висуваються до молодшого і старшого школяра, можуть сприяти розвитку одного і гальмувати розвиток іншого, і навпаки. Ось чому важливо порівнювати вимоги з рівнем вікового розвитку дитини.

Знання загального, особливого і індивідуального у психічному складі має важливе значення для визначення загальних вимог і організації індивідуального підходу до дітей.

Педагог повинен знати основні і суттєві індивідуальні особливості дітей, виявити їх джерела, для того щоб визначити оптимальні умови виховання. Педагогіка індивідуального підходу має на меті не пристосування цілей і основного змісту навчання та виховання до окремих вихованців, так як цілі і зміст виховання і навчання визначаються вимогами суспільства – вони є загальними для всіх, – а пристосування методів і форм роботи до цих індивідуальних особливостей, з тим, щоб розвивати особистість.

Індивідуальний підхід забезпечує можливість розвитку всіх сил і здібностей дітей.

**7. Виховання – основний шлях формування особистості (с/в).**

**8. Сімейне виховання і розвиток особистості дитини (с/в).**

**9. Засоби формування особистості в ЗДО (с/в).**



### **Питання для дискусії та самоконтролю**

1. Розкрийте умови і рушійні сили формування і розвитку особистості.
2. Охарактеризуйте фактори розвитку особистості людини.
3. Назвіть періодизації психічного розвитку.
4. Схарактеризуйте подолання внутрішніх і зовнішніх протиріч як рушійна сила розвитку.
5. Дайте характеристику вікового розвитку особистості.
6. Розкрийте індивідуальні особливості дитини дошкільного віку та їх джерела.
7. Чи вважаєте Ви виховання як основний шлях формування особистості?
8. Розкрийте сімейне виховання і розвиток особистості дитини.
9. Назвіть та охарактеризуйте засоби формування особистості в ЗДО.

## Тема 10

### Особистість та професійна діяльність

*Мета: розширити уявлення про особистість та професійну діяльність.*

**Основні поняття і терміни:** праця, процес праці, кількісна та якісна характеристики праці, продуктивна особистість, професіогенез, особистісний професіогенез, соціальний професіогенез, професіонал, професійна зрілість, соціальна зрілість, особистісна зрілість, діяльнісна зрілість, професійна ідентичність особистості.

#### План

1. Праця в житті особистості.
2. Продуктивна особистість (с/в).
3. Професійний розвиток особистості (професіогенез). Розвиток особистісного професіогенезу. Позитивний та негативний професіогенез.
4. Професійне оточення особистості (с/в).
5. Соціальний професіогенез особистості.
6. Вибір професії. Адаптація до професії.
7. Вік та професійна діяльність (с/в).
8. Кризи професійного розвитку (с/в).

#### Література:

1. Грішнова О.А. Економіка праці та соціально трудові відносини: Підручник. К.: Знання, 2004. 535с.
2. Колот А.М. Соціально – трудові відносини: теорія і практика регулювання: Монографія. К.: КНЕУ, 2008. 230 с.
3. Особистість у професійній діяльності  
Режим доступу: <https://studfile.net/preview/4543061/page:13/>
4. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. К.: Центр навчальної літератури, 2019. 280 с.
5. Москалець В.П. Психологія особистості. К.: Ліра-К, 2020. 364с.
6. Чумак О.А. Психологія особистості: Навч посіб. Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2016. 289 с.

### 1. Праця в житті особистості

Праця є основою існування людини, визначає її місце в суспільстві, виступає однією з найважливіших форм самовираження, у зв'язку з чим має бути організована так, щоб відображати особливості людини й забезпечувати відповідну винагороду. **Праця – це діяльність, яка спрямована на виробництво суспільнокорисних продуктів (суспільство споживає): матеріальних або духовних.** У широкому розумінні праця – це свідомо цілеспрямована діяльність, прикладання людиною розумових та фізичних

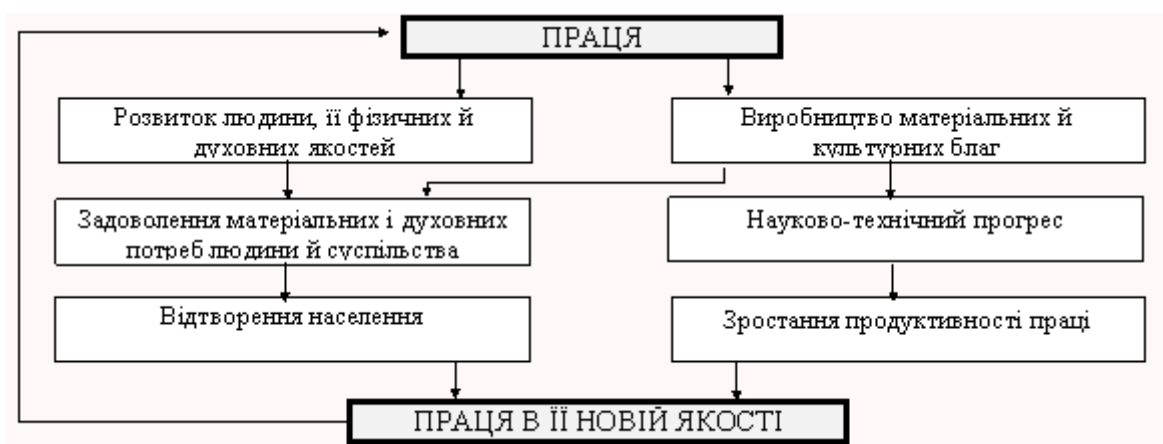
зусиль для одержання корисного результату у задоволенні своїх матеріальних та духовних потреб. Це процес перетворення ресурсів природи в цінності і блага, що здійснюється і керується людиною під дією як зовнішніх стимулів, так і внутрішніх спонукань.

*Процес праці* – взаємодія людини з природою, накопичення знань, досвіду, підвищення кваліфікації, зміна і самої людини. Є головним змістом процесу виробництва.

Праця є основою функціонування та розвитку будь-якого людського суспільства, незалежно від будь-яких суспільних форм умова існування людей, вічна, природна необхідність, без неї не буде можливе саме людське життя. Постійно оновлюючись, праця забезпечує безперервний розвиток як суспільства, так і людини.

Ставлення до праці характеризується прагненням (або відсутністю прагнення) людини максимально проявляти свої фізичні та духовні сили, використовувати свій досвід і знання, здібності досягнення певних кількісних і якісних результатів праці. Воно проявляється у поведінці, мотивації та оцінці праці.

Протягом всього існування людства праця відіграла і продовжує відігравати дуже важливу роль у розвитку людини і суспільства в цілому, адже немає жодної сфери людської діяльності, в якій можна було б досягти суттєвих результатів без праці (рис. 1.1).



**Рис. 1.1.** Роль праці в розвитку людини і суспільства (Квітко М. Ю.)

Праця є основна і неодмінна умова життєдіяльності людей. Впливаючи на навколишнє природне середовище, змінюючи і пристосовуючи його до своїх потреб, люди не тільки забезпечують своє існування, але і створюють умови для розвитку і прогресу суспільства.

Розглянувши вплив праці на розвиток людини і суспільства, Грішнова О.А. розглядає значення праці в житті людини та суспільства через такі функції:

- праця є основним природнім, суспільно визнаним, моральним способом задоволення всіх матеріальних і дуже багатьох духовних потреб як окремої людини, так і людства в цілому;

- праця створює суспільне багатство, пристосовує природні умови до зручності людей, опосередковує, регулює, контролює одержання людиною природних благ;

- праця формує спільноти людей, суспільство загалом і є рушієм суспільного прогресу. Праця та її результати визнаються суспільством як природна основа соціальної диференціації, вони є серцевиною всіх соціальних відносин;

- праця та підготовка до неї стає основною рушійною силою розвитку людини. Створюючи та вдосконалюючи матеріальні та духовні блага, людина набуває нових знань, трудових навичок, вміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Праця – це визначальна сфера соціалізації людини у суспільстві.

- в праці і завдяки праці люди пізнають як закони свого розвитку так і закони природи. Інтелектуальна, творча праця відкриває кожній окремій людині та людству загалом шлях до свободи, включаючи свободу від природних небезпек, від хвороб, від матеріальних нестатків.

Саме розвиток засобів і предметів праці визначив виникнення трьох історичних епох:

- доіндустріальної – тривала тисячоліття, характерним є ручне виробництво;

- індустріальної – тривала з другої половини ХІХ до першої половини ХХ століття, характерним є зародження, розвиток і удосконалення великого машинного виробництва;

- постіндустріальної – триває з другої половини ХХ століття, характеризується комп'ютеризацією виробництва, комплексною автоматизацією, розвитком біотехнологій обробки нових матеріалів, всеохоплюючою інформатизацією суспільства.

*Характерними рисами сучасної праці є:*

- підвищення інтелектуального потенціалу процесу праці;
- зростання частки уречевленої частини трудових витрат;
- підвищення соціального аспекту процесу праці.

*Праці властиві кількісні та якісні характеристики. Кількісна характеристика праці* виявляється в таких показниках, як чисельність, тривалість робочого дня, трудомісткість, інтенсивність праці тощо; *якісна характеристика* – складність роботи, професійна специфіка, якістькінцевих результатів праці (продукції, послуг), ефективність витраченої праці, відповідальність за трудову діяльність тощо.

## 2. Продуктивна особистість (с/в)

### 3. Професійний розвиток особистості (професіогенез). Розвиток особистісного професіогенезу. Позитивний та негативний професіогенез

Розвиток та зміни особистості, перетворення її психологічної структури, зумовлені засвоєнням і виконанням професійної діяльності, називаються **професіогенезом**. Професіогенез – це процес розвитку особистості як професіонала – від початківця до творця.

На особистість, що входить у професійну діяльність, впливають такі чинники:

1. виникнення і розвиток системи професій як соціального інституту і процес формування історичних типів професіоналів (історичний професіогенез);
2. динаміка професійної діяльності індивідів і професійних груп при зміні соціально-економічних умов (соціально-економічний професіогенез);
3. зміни професійної діяльності і професіоналів під впливом нових технологій, у тому числі інформаційних (інформаційно-технологічний професіогенез);
4. розвиток людини як професіонала від моменту самостійного і свідомого вибору професії до творчої самореалізації особистості (особистісний професіогенез).

Індивідуальний професійний розвиток, крім відмінності в конкретних видах праці, має мету – формування особистості професіонала як суб'єкта, що має самостійно і якісно виконувати професійні функції з оптимальними психологічними затратами.

**Особистісний професіогенез** відбувається у двох напрямках.

1. **Формування внутрішньої особистісної професійної ідентичності.** Формування внутрішніх засобів професійної діяльності: спеціальних знань, умінь і навичок, необхідних і достатніх для певної предметної сфери, розвиток таких підструктур особистості, як мотивація професійної праці, професійні риси характеру, здатність до професійного спілкування, рефлексія, інтелектуально-творчі якості, адекватний індивідуальний стиль професійної діяльності залежно від психофізіологічних якостей. У цьому процесі відбувається поступова структурна перебудова особистості і зростає її автономність у вирішення професійних завдань (Єрмолаєва Є. П., 1998).
2. **Формування зовнішньої особистісної професійної ідентичності.** Формування та засвоєння зовнішніх (соціальних) засобів професійної діяльності, що супроводжується накопиченням певних соціальних регуляторів у професійному співтоваристві; освоєння соціального простору професії, відповідних матеріалів та інформаційних засобів професійної діяльності (Єрмолаєва Є. П., 1998).

У сучасному суспільстві переосмислюється поняття професіоналізму, оскільки професіоналами вважають не просто фахівців, що мають відповідну кваліфікацію: професіонал – це кваліфікований спеціаліст, що володіє умінням

перемагати у вільній конкурентній боротьбі за оплачуване робоче місце, тобто визначити свій життєвий шлях та адаптуватись у конкретному суспільстві.

**Професіонал** – це соціально компетентна, психологічно зріла особистість з високою професійною майстерністю, яка визначає її спосіб життя, особливий професійно орієнтований, відповідальний світогляд і почуття залученості до професійної спільноти.

**Професійна зрілість** включає: *соціальну зрілість* (володіння правовими нормами, засобами спільної професійної діяльності, прийнятими в суспільстві прийомами професійного спілкування тощо); *особистісну зрілість* (володіння засобами самовираження і саморозвитку, засобами протидії професійним деформаціям особистості); *діяльнісну зрілість* (володіння на високому рівні професійною діяльністю, засобами самореалізації і саморозвитку особистості в межах професії, здатність до творчих проявів своєї індивідуальності) (Єрмолаєва Є., 1998).

**Професійна ідентичність особистості** складається тільки на достатньо високих рівнях оволодіння професією і є результатом узгодження особистістю складних колізій як особистісного, так і професійного розвитку: усвідомлення предмета і умов діяльності (розуміння суті самої професії, її законів), соціального і професійного світу, а також себе як професіонала. У структурі професійної ідентичності взаємодіють образ ідеального професіонала і себе як професіонала.

Тільки особистісне проникнення у професію забезпечує розвиток майстерності, піднесення до професійних вершин. Професійна діяльність без особистісного опосередкування призводить до виконання стандартного набору функцій, що руйнується, зіткнувшись із несподіваними життєвими та соціальними обставинами. Особистісна професійна ідентичність дозволяє особі зорієнтуватися на ринку праці й вірно оцінити свої шанси, індивідуально точно зіставити стратегії пошуку професійної освіти, роботи зі своєю особистою цінністю як професіонала.

**Професіонал** – це особистість, що володіє нормами професії як в мотиваційному, так і в інструментальному планах, з високою продуктивністю і якістю виконує свою трудову діяльність, відзначається розвинутими професійними перспективами, самостійно будує сценарій свого професійного життя, розвиває свою особистість й індивідуальність засобами професії, протистоїть зовнішнім перешкодам, збагачує досвід професії оригінальним творчим внеском, сприяє підвищенню престижу своєї професії у суспільстві та суспільного інтересу до неї.

На кожній віковій стадії особистісний і професійний розвиток відзначаються своєрідним змістом, певною динамікою і співвідношенням (Моргун В. Ф., Ткачева Н. Ю., 1981). Особистісний онтогенез є динамічним і насиченим як у періоди дитинства, так і дорослості, старості. Про професійний онтогенез з повною визначеністю можна говорити тільки стосовно дорослого періоду. Однак можна вважати, що на початку професійного онтогенезу особистість уже має певний стартовий рівень психічного та соціального розвитку, який можна визначити як *стартовий професіогенетичний стан*

**особистості.** Особистісний і професійний розвиток зумовлюють один одного. З одного боку, риси особистості (потреби, інтереси, рівень домагань, інтелектуальні особливості тощо) суттєво впливають на вибір професії та подальший професійний розвиток. Вони можуть сприяти досягненню професійної майстерності, творчій самореалізації, а можуть стати на заваді професійному становленню. Дослідниками сформульовано гіпотезу про те, що існує **особистісний позитивний професіогенез і особистісний негативний професіогенез** (Гордієнко В. І., Копець Л. В., 2002).

**Особистісний позитивний професіогенез** має місце у разі відповідності професії особистісним структурам, досягнення успіхів, майстерності в професійній діяльності, що підсилює мотивацію особистого розвитку і сприяє творчому розвитку і саморозвитку особистості засобами професії. Наприклад, у педагога розвивається спостережливість, професійна увага, зростає креативність, емпатійність. У результаті позитивного професіогенезу відбувається «посилення» особистісний структур і особистості в цілому, формується професійний тип особистості з характерною манерою діяльності, поведінки, спілкування, інтересами, позиціями, що все більш надійно і успішно виконує професійні обов'язки, вражає професійне середовище своїм своєрідним професійним стилем, має стабільно високі досягнення, вважається незамінним серед професіоналів.

**Негативний професіогенез** виникає у разі невідповідності особистості професії. Особа, що не стала професіоналом (особистість без професійної майстерності), часто характеризується поведінковими ускладненнями, роздратованістю, конфліктністю, сприймає свою професію як муку, страждає від неї. В результаті негативного професіогенезу в процесі довготривалих професійних занять виникає явище професійної деформації особистості. Негативний професіогенез виявляється у загостренні уваги до об'єктів і явищ, пов'язаних з професією, при одночасному зниженні інтересу до всього іншого, що зрештою призводить до однобічності світогляду, обмеженості, професійної упередженості: особистість втрачає чутливість до інших життєвих сфер, окрім професійної діяльності. Ефектом негативного професіогенезу є також надмірна заглибленість особи в професійну діяльність – особливий професійний фанатизм, коли особистість перетворює професію в засіб нових життєвих досягнень, стає конфліктною і жорстокою у відносинах з іншими, формує специфічну професійну етику, що обслуговує її особисті прагнення.

Таким чином, є професіоналізація, що не зачіпає особистісного розвитку, а є професіоналізація, що суттєво впливає на розвиток особистості. Характер професійного розвитку також відчуває вплив з боку особистості: зріла особистість спрямовує свої професійні орієнтації в тому напрямку, в якому буде можливий поступальний розвиток особистості (а не тільки професійний успіх або адаптація до соціуму). Зріла особистість може не тільки запропонувати новий тип професіональної діяльності, а й обстоювати його в колі професіоналів, що є виявом досягнення особистістю вищого рівня професіоналізму.



#### 4. Професійне оточення особистості (с/в)

Вибираючи професію, людина входить у певне професійне оточення. Члени кожної професійної групи характеризуються певною подібністю позицій, цінностей, орієнтацій; в типових ситуаціях вони майже однаково реагують. Чим більше схожа особистісна спрямованість людини на інтереси певної групи професіоналів, тим вищі для неї шанси досягти професійного і соціального успіху.

Всередині професійних груп досягнення вершин визнання можливе лише за наявності певних психологічних властивостей і їх постійного розвитку. Кожне професійне середовище декларує ряд вимог, яким мусить відповідати особистість, щоб бути визнаним професіоналом. Більшість професійних груп ставлять достатньо серйозну кількість бар'єрів і перешкод (екзамени, стаж, магістерська робота, дисертація і т. ін.), що не дозволяють легко проникнути в ці групи і сприяють відбору людей з певними бажаними властивостями. Результатом впливу професії на особистість є своєрідність психологічного складу представників певних професійних груп, що усвідомлена суспільним досвідом. У своєму нарисі, присвяченому професійному світу, соціолог П. О. Сорокін стверджує: «Від характеру професії людини значною мірою залежить характер її ідеології, її духовні надбання, її етика, симпатії та антипатії, смаки, звички і весь світогляд. Професія кожного нав'язує йому свою «точку зору», з якої він сприймає світ явищ і реагує на подразнення. Якщо священик сприймає його з точки зору принципів релігії то солдат – дисципліни і військової справи. Те саме стосується їхніх інтересів, переконань, смаків і всього світо- і життєвідчуття».

#### 5. Соціальний професіогенез особистості

Входження у світ професіоналів і його особливості називають *соціальним професіогенезом особистості* (Гордієнко В. І., 2001). В результаті соціального професіогенезу виникає багата особистісна і соціальна професіогенетична феноменологія, що починає все більше усвідомлюватись і окреслюватись різними дослідниками.

Професійна діяльність впливає на бюджет часу людини: певні професії іноді вимагають особливого часу, певної частини доби для виконання професійних обов'язків; виходячи з цього, особистість планує інший час на власні потреби. Похідним від професії є спосіб задоволення потреб, розваги (театр, концерт, казино, ресторан, туристичний похід), спосіб спілкування з іншими (вчений спілкується з людьми науки, лікар – з лікарями, виникають політичні, мистецькі «тусовки» і т. ін.). Ряд професій ставить високі етичні вимоги до поведінки, вимагає збереження професійних таємниць (таємниця клієнта, лікарська таємниця, таємниця сповіді, таємниця комерційної чи дипломатичної угоди), що зумовлює відповідне ставлення до представників

професійних груп, очікування нормативного професійного стилю. Кожен професіонал відповідно створює певний професійний і соціальний побут: вченому відповідає лабораторія, художнику – майстерня, бізнесмену – офіс, робітнику – виробничий цех. Існує навіть узвичаєна суспільством територіальна локалізація професійних груп (робітничі та студентські гуртожитки, будинки вчених, літераторів, квартали мистецької богеми).

Професійному розвитку властива певна «особистісна динаміка», яка поки що досліджена лише фрагментарно. Розглянемо особливості взаємодії особистісного і професійного становлення на різних етапах життєвого шляху. Слід зазначити, що різні дослідники визначають межі дорослості неоднаково. Так, Е.Еріксон називає ранню дорослість (20-45 років), середню (40-45-60 років), пізню дорослість (за 60 і далі). У роботах Д.Бромлей дорослість складається із чотирьох стадій: ранньої (21-25 років), середньої (25-40 років), пізньої (40-55 років) і передпенсійного віку (55- 65 років). У періодизації за Ш. Бюллер зрілість знаходиться між 25-30 і 45-50 роками. Дослідники Р.Гаулд, Д.Левінсон, Д.Вейлант виділяють сім періодів дорослого життя, що починається в 16-22 років і закінчується після 50 років. У періодизації В.Моргуна, Н.Ткачової зрілість особистості починається з епохи юності (18-23 роки), включає молодість (24—30 років), період розквіту (30-40 років), період зрілості (40-55 років). Б.Ананьєв дотримувався періодизації, в якій середній вік (зрілість) поділявся на дві фази: 21-22-35 років і 36-55-60 років. Враховуючи розбіжності у визначенні меж вікових періодів різними дослідниками, ми опишемо період дорослості як період від 20 до 60 років за часовими інтервалами в 10 років. Вибраний підхід поділу за десятиліттями досить умовний, що пояснюється недостатньою вивченістю питання періодизації, розбіжностями в підходах різних дослідників та гострою дискусійністю запропонованих ними підходів.

У професіогенезі можна виділити такі етапи: вибір професії, професійне самовизначення, стадія освіти і підготовки, адаптація особистості до професійної діяльності, професіоналізація, досягнення високої продуктивності, професійна самореалізація.

## **6. Вибір професії. Адаптація до професії**

Вибір професії визначається певними тенденціями особистості, її рисами і задатками. Як правило, це життєве завдання вирішується в підлітковому і юнацькому віці (до початку дорослого життя). У виборі професії поєднується весь досвід особистості з пройдених етапів психічного розвитку.

Особистість, навіть якщо вона має обмежену кількість життєвих планів, будує перспективи щодо майбутнього, і однією з таких життєвих перспектив є професія. Це одне з тих рішень, що взагалі дає зрозуміти, яке справді значення має для людини її власне життя. Ця перша серйозна актуалізація творчої сили розвитку дуже глибоко і тонко описана в художній та науковій літературі.

Для великої кількості людей ситуація вибору є дуже складною. Особистість, що не змогла зробити професійного вибору, вибору освіти і кар'єри, відчуває себе розгубленою, нікому не потрібною, перебуває в душевному розладі. Важливим аспектом професійного вибору є необхідність врахувати розвиток своєї особистості, всі його аспекти, адже за вибір, зроблений підлітком, буде нести відповідальність зріла людина (інша особистість). При виборі професійного сценарію особистість з'ясовує сенс і етичне призначення професії, шукає і відкриває аргументи, що виправдовують її життєву долю, з'ясовує, які базові цінності вона реалізує, як сприймають цей життєвий сценарій інші, які можливості досягнення вищих благ, щастя, задоволення життям буде досягнуто.

До 20 років – початку зрілості – завершується статеве дозрівання, розгортаються і диференціюються розумові здібності, інтереси, індивідуальні особливості особистості. Особистість вже відзначається власним світоглядом, життєвою позицією, має цілісний образ «Я», визначені професійні наміри і готова до саморозвитку. Для періоду з 20 до 30 років є характерним включення в усі види соціальної активності та оволодіння соціальними ролями. Основне життєве призначення цього періоду – самовизначення, пошук свого місця в житті. Психологічне становлення відзначається прагненням до незалежності, усвідомленням себе дорослою людиною. Як правило, до 25 років людина знаходить своє покликання або просто постійне професійне заняття.

**Адаптація до професії.** Особистість адаптується до професії, розгортається процес освоєння професії, оволодіння і прийняття норм діяльності, професійного спілкування, усвідомлення сенсу професії і своєї належності до неї. На це спрямована професійна освіта, в ході якої забезпечується як загальний, так і професійний розвиток особистості, становлення її професійної культури. Саме в цей **період (20-30 років)** професійна діяльність є провідною діяльністю, тобто веде за собою психічний розвиток і розвиток особистості.

Як показують емпіричні дослідження (Климов Є.), на початку професійної діяльності зростає тривожність, що поступово знижується і повторно зростає на рівні п'яти років роботи, що призводить до збільшення травматизму в цей період. Далі після зниження знову відбувається повторне зростання тривожності до рівня оптимального для діяльності. Специфічний підйом тривожності фіксується ще один раз у передпенсійний період.

**Період 30-40 років** характеризується як оптимум інтелектуальних досягнень особистості (Ананьєв Б. Г.). Рівень професійної продуктивності в період з 30 до 40 років залежить від багатьох факторів: міри соціальної активності людини, досягнутого статусу, особливостей перебігу попередніх стабільних і кризових періодів. Як правило, це роки накопичення матеріальних засобів, соціальних зв'язків, можливого лідерства, визначення свого професійного статусу.

**У період з 40 до 50** зростає індивідуалізація особистого розвитку, і у професійному аспекті особистість поєднує широку орієнтацію в професійній сфері (професійну універсальність) з унікальними рисами професійної діяльності, індивідуальним стилем. До 50 років особистість отримує значний

професійний досвід, має за собою підкорені соціальні і професійні вершини, може надійно і успішно вирішувати професійні завдання.

**Пізня зрілість (50-60 років)** – це пік загальних соціальних досягнень – становища в суспільстві, влади і авторитету, період часткової звільненості від занять і вибору найбільш цікавих для особистості суспільних справ. Професійна діяльність поєднується з новим аспектом професійного самовизначення – аналізом свого професійного досвіду і передачею його наступному поколінню. В розвитку професіонала настає період наставництва. Поява учнів, послідовників робить життя особистості наповненим, свідомим і скерованим у майбутнє. Закономірним явищем завершення зрілості (**60-65 років**), як правило, є зниження рівня професійних домагань.

**Пенсійний період** – це достатньо довгий період життя (не менш як 16 років у чоловіків і 24 років у жінок). До настання пенсійного віку більшість людей досягає максимально можливого професійно-посадового і матеріального рівня, володіє майстерністю, має авторитет у професійному середовищі. Вихід на пенсію руйнує звичний життєвий стереотип, призводить до падіння соціального престижу, обмежує соціальні контакти сімейним колом. Людина ще сповнена сил, але через *вимушену бездіяльність* поступово виникає звуження кола інтересів, сум, нудьга, формується зосередженість на собі, розвивається передчасна професійна старість і особистісна деформація (радикалізм, консерватизм, образливість, закритість до нових ідей, упередженість тощо).

## 7. Вік та професійна діяльність (с/в)

## 8. Кризи професійного розвитку (с/в)



### Питання для дискусії та самоконтролю

1. Яка роль праці в житті особистості?
2. Що розуміють під продуктивною особистістю?
3. Охарактеризуйте професійний розвиток особистості (професіогенез).
4. Розкрийте розвиток особистісного професіогенезу.
5. Дайте характеристику позитивного та негативного професіогенезу.
6. Охарактеризуйте професійне оточення особистості.
7. Розкрийте соціальний професіогенез особистості.
8. Дайте характеристику вибору професії.
9. Що розуміють під адаптацією до професії?
10. Дайте характеристику віку та професійної діяльності.
8. У чому виявляються кризи професійного розвитку?

## МЕТОДИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ

**МЕТОДИКА «САМООЦІНКА ОСОБИСТОСТІ»** (Психологія діяльності та навчальний менеджмент. Навч. – методичний посібник / за ред. В. А. Козакова. К.: КНЕУ. 2003. С. 407–410).

*Мета:* Оволодіння прийомами вивчення самооцінки особистості, умінням аналізувати вплив самооцінки на учбову діяльність.

*Хід виконання:* Оцініть вказані твердження за 4-бальною шкалою, враховуючи, наскільки правильно вони відповідають вашим уявленням про себе: «Я думаю про це дуже часто» – 4; «Іноді» – 3; «Зрідка» – 2. «Ніколи» – 0.

*Твердження:*

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність у навчанні.
3. Я хвилююсь за своє майбутнє.
4. Багато хто ненавидить мене.
5. Ініціативність в мене менша, ніж в інших
6. Я занепокоєний своїм психічним станом.
7. Зовнішність інших набагато краща, ніж моя.
8. Я боюся здатися дурником.
9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомою аудиторією.
10. Я часто припускаюся помилок.
11. Як прикро, що я не вмю розмовляти з людьми як слід.
12. Як прикро, що мені не вистачає впевненості в собі.
13. Мені б хотілося, щоб мої дії частіше отримували схвалення інших.
14. Я занадто скромний.
15. Мое життя даремне і марне.
16. У багатьох склалася про мене хибна думка.
17. Мені ні з ким поділитися власними думками.
18. Люди очікують від мене занадто багато.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я дуже сором'язливий.
21. Я відчуваю, що чимало людей не розуміють мене.
22. Я не відчуваю себе в безпеці.
23. Я часто даремно хвилююсь.
24. Я почуваю себе незручно, коли заходжу в кімнату, де вже є люди.
25. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
26. Я себе скутим.
27. Я впевнений, що люди розуміють все легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною повинна трапитися якась неприємність.
29. Мене хвилює, як люди ставляться до мене.
30. Як прикро, що я не дуже товариський.
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті.

32. Я думаю про те, чого очікують від мене оточуючі.

*Обробка результатів:* Підрахуйте суму балів, яку ви набрали.

0-25 балів: завищений рівень самооцінки призводить до деякої самовпевненості, перебільшення своєї значущості в житті інших.

25-45 балів: адекватна самооцінка.

45 балів і вище: низький рівень самооцінки породжує постійні переживання з приводу ставлення до себе оточуючих, сумніви, невпевненість у собі та власних вчинках.

*Зробіть висновок*, розглянувши у ньому такі питання:

Яка роль самооцінки у розвитку і самовдосконаленні особистості?

Як впливає неадекватна самооцінка на розвиток особистості?

**ВПРАВА «ЛИСТ СВОЄМУ «Я»** (Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності: Навч. посіб. К.: Вища школа, 2004. С. 246 –248).

Виконання вправи дозволяє активізувати могутній резерв людини – її несвідоме. Написання листа буває ефективним тоді, коли люди знаходяться в ситуації життєвих змін, переживають почуття невпевненості, внутрішнього конфлікту, коли їм необхідно прийняти важливе рішення тощо. У листі людина звертається до тієї своєї внутрішньої інстанції, яка називається по-різному: внутрішнє «Я», самість, несвідоме тощо. Інструкція. Коли у нас виникають проблеми, ми можемо звернутися по допомогу до нашого внутрішнього єства (сутності). Щоб зробити це, Ви можете зараз написати листа своєму «Я». Цим самим Ви звертаєтесь до свого несвідомого і даєте йому знати про те, що готові прийняти його допомогу. Опишіть свої проблеми, проаналізуйте всі плюси й мінуси можливих рішень. Опишіть також свої почуття й почуття інших людей, які залучені до цих проблем. Відповідь може прийти до вас різними шляхами. Іноді вона приходить уже під час написання листа або одразу після цього. Іноді вона приходить через декілька днів. Несподівано ми розуміємо, що вже знаємо, що робити. Буває і так, що проблема несподівано для нас самих втрачає свою значущість. Це означає, що наше несвідоме попрацювало з нею непомітно для нас. Іноді це відбувається під час сну. Часом відповідь приносить наша спонтанна дія. Часом нам дають відповідь слова якої-небудь людини, думка, яка зустрілася в книзі, та чи інша подія тощо. Усе це діє як каталізатор на процеси, які уже відбуваються всередині нас.

**МЕТОДИКА «МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ»**  
(Федоров В. Д. Ваш психологічний профіль / ч. 1. Характерологічні риси особистості. Хмельницький ІППО, 2004. С. 44–48).

*Мета:* діагностика механізмів психологічного захисту. Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, гіперкомпенсація, проекція, раціоналізація і регресія. Кожному з цих захисних механізмів відповідають твердження, які характеризують особистісні реакції людини у різних ситуаціях. На основі відповідей будується профіль захисної структури досліджуваного.

*Інструкція:* кожне твердження Ви повинні оцінити з позиції «так» чи «ні», в залежності від того, що більше відповідає Вашим особистісним якостям. Найбільш цікавою є Ваша перша реакція.

*Текст опитувальника:*

1. Зі мною дійти до згоди дуже легко.
2. Я сплю довше, ніж більшість людей, яких я знаю.
3. У моєму житті завжди була людина, на яку мені хотілося бути схожим.
4. Під час лікування я намагаюся довідатися, яка мета кожної дії лікаря.
5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися хвилини, коли моє бажання збудеться
6. Я легко червонію.
7. Одне з найбільших моїх достоїнств — це вміння володіти собою.
8. Іноді в мене з'являється бажання пробити стіну кулаком.
9. Я легко виходжу з рівноваги.
10. Якщо мене в юрбі хтось штовхне, то я готовий його убити.
11. Я рідко запам'ятовую свої сни.
12. Мене дратують люди, які керують іншими.
13. Я часто буваю нібито не в своїй тарілці.
14. Я вважаю себе винятково справедливою людиною.
15. Чим більше я купую речей, тим стаю щасливішим.
16. У своїх мріях я завжди в центрі уваги оточуючих.
17. Мене жахає навіть думка про те, що мої рідні можуть розгулювати вдома без одягу.
18. Мені говорять, що я хвалько.
19. Якщо хтось мною нехтує, то в мене з'являється думка про самогубство.
20. Майже всі мною захоплюються.
21. Буває так, що я в гніві щось ламаю чи б'ю.
22. Мене дуже дратують люди, які брешуть.
23. Я завжди звертаю увагу на позитивну сторону життя.
24. Я прикладаю багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність.
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ.
26. Я людина, у якої немає забобонів.
27. Мені говорять, що я буваю занадто імпульсивним.
28. Мене дратують люди, які стараються здаватися кращими, ніж вони є.
29. Дуже не люблю недоброчинних людей.



30. Я завжди боюся, що когось можу скривдити.
31. Я з тих, хто рідко плаче.
32. Мабуть, я багато палю.
33. Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить.
34. Я погано пам'ятаю обличчя.
35. Я іноді бачу еротичні сни.
36. Я важко запам'ятовую нові прізвища.
37. Якщо мені хтось заважає, то я скаржуся на це іншим людям.
38. Навіть якщо я знаю, що моя думка правильна, я готовий вислухати думку інших.
39. Люди мені ніколи не набридають.
40. Мені важко всидіти на одному місці навіть незначний час.
41. Я мало що можу згадати зі свого дитинства.
42. Я тривалий час не помічаю негативних рис у інших людей.
43. Я вважаю, що не варто дарма хвилюватися, а краще спокійно усе обміркувати.
44. Люди вважають мене надто довірливим.
45. Люди, які за допомогою скандалу домагаються своїх цілей, мені неприємні.
46. Я намагаюсь не думати про погане.
47. Я ніколи не втрачаю оптимізму.
48. Перед тим, як вирушити у подорож, я намагаюсь усе спланувати до дріб'язків.
49. Іноді я розумію, що серджуся на інших надміру.
50. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмурим.
51. Коли я сперечаюся, то мені приємно вказувати іншому на помилки в його міркуваннях.
52. Я легко приймаю кинутий мені виклик.
53. Мене виводять із рівноваги непристойні фільми.
54. Я засмучуюся, коли на мене ніхто не звертає уваги.
55. Інші вважають, що я байдужа людина.
56. Після прийняття рішення мене часто охоплює сумнів.
57. Якщо хтось піддає сумніву мої можливості, то мене охоплює злість.
58. Коли я за кермом, у мене часто виникає бажання розбити чужий автомобіль.
59. Багато людей виводять мене із рівноваги своїм егоїзмом.
60. У подорож я часто беру з собою якусь роботу.
61. Від деяких харчових продуктів мене нудить.
62. Я гризу нігті.
63. Інші говорять, що я уникаю проблем.
64. Я люблю випити.
65. Від непристойних жартів я ніяковію.
66. Я іноді бачу сни з неприємними подіями і речами.
67. Я не люблю кар'єристів.
68. Я часто говорю неправду.

69. Порнографія викликає в мене відразу.
70. Неприємності в моєму житті часто виникають тому, що у мене поганий характер.
71. Понад усе не люблю лицемірних, нещирих людей.
72. Я ненавиджу людей, які мене обманюють.
73. Звістки про трагічні події не викликають у мене хвилювання.
74. Доторкаючись до чогось липкого і слизького, я відчуваю огиду.
75. Коли в мене гарний настрій, то я поводжусь як дитина.
76. Я думаю, що сперечатися з людьми з-за дрібниць не варто.
77. Небіжчики не викликають у мене ніякого остраху.
78. Я не люблю тих, хто завжди намагається бути в центрі уваги.
79. Багато людей викликають у мене роздратування.
80. Митися не у своїй ванні мені огидно.
81. Я через силу вимовляю непристойні слова.
82. Я дратуюся, якщо людина не виправдала моєї довіри.
83. Я хочу, щоб мене вважали сексуально привабливим.
84. У мене таке враження, що я ніколи не закінчую розпочаті справи.
85. Я завжди намагаюся добре вдягатися, щоб виглядати більш привабливо.
86. Мої моральні правила кращі, ніж у більшості моїх знайомих.
87. У суперечці я краще володію логікою, аніж мої співрозмовники.
88. Люди, позбавлені моралі, мене відштовхують.
89. Я починаю лютувати, якщо хтось мене зачепить.
90. Я часто закохуюся.
91. Інші вважають, що я надто об'єктивний.
92. Я залишаюся спокійним, коли бачу закривавлену людину.

*Обробка результатів:* Вісім егозахисних механізмів формують вісім окремих шкал, числові значення яких виводяться з числа позитивних відповідей на визначені твердження. Рівень виявлення кожного психологічного захисту вираховується за формулою:  $KH = (n : N) 100\%$ , де  $n$  – число позитивних відповідей за шкалою відповідного психологічного захисту,  $N$  – число усіх тверджень цієї шкали. Загальний рівень психологічного захисту вираховується за формулою:  $KH3 = (n : 92) 100\%$ , де  $n$  – сума усіх позитивних відповідей.

Назви захистів	Номери тверджень	№
Витіснення	6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92	10
Регресія	2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84	17
Заміщення	8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89	10
Заперечення	1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90	11
Проекція	12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88	12
Компенсація	3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85	10

Гіперкомпенсація	17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86	10
Раціоналізація	4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91	12

**ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ЗАДОВОЛЕННЯ ОСНОВНИХ ПОТРЕБ**  
(Семиченко В. А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека. – К. Милленниум, 2004. – С. 127–130)

*Інструкція:* Перед вами 15 тверджень, які ви повинні оцінити, попарно порівнюючи їх між собою.

Спочатку оцініть 1-е твердження в порівнянні з 2, 3, 4, 5 і т.д. Результати занесіть у першу колонку. Так, якщо під час порівняння 1 твердження з 2, перевагу ви надаєте 2-му, то в першу клітинку запишіть 2, якщо перевагу надаєте 1-му, то впишіть цифру 1. Далі, за тією ж схемою, проаналізуйте 2-ге і наступні твердження. Поступово заповніть увесь бланк. Під час роботи корисно до кожного твердження подумки додавати фразу «Я хочу...»:

1. Досягнути визнання і поваги.
2. Мати теплі стосунки з людьми.
3. Забезпечити своє майбутнє.
4. Заробляти на життя.
5. Мати приємних співбесідників.
6. Зміцнити своє положення
7. Розвивати свої сили і здібності.
8. Забезпечити собі матеріальний комфорт.
9. Підвищувати рівень майстерності і компетентності.
10. Уникати неприємностей.
11. Прагнути нового і небаченого.
12. Забезпечити собі впливове положення.
13. Купувати собі гарні речі.
14. Займатися справою, яка потребує повної самовіддачі.
15. Хочу, щоб мене розуміли.

*Обробка результатів:*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1														
	2													
		3												
			4											
				5										
					6									
						7								
							8							
								9						
									10					
										11				
											12			
												13		
													14	
														15

*Інтерпретація результатів:*

1 етап. Заповнивши таблицю, підрахуйте, скільки раз Ви вибрали кожне із тверджень. Виберіть п'ять тверджень, які отримали найбільшу кількість балів. Розташуйте їх за рівнем ієрархії. Це Ваші головні потреби.

2 етап. Для визначення рівня задоволеності п'яти головних потреб особистості підрахуйте суму балів у кожній секції: 1. Матеріальні потреби – 4, 8, 13. 2. Потреби в безпеці – 3, 6, 10. 3. Соціальні (міжособистісні) потреби – 2, 5, 15. 4. Потреби у визнанні – 1, 9, 12. 5. Потреби у самореалізації – 7, 11, 14. 0–14 балів – потреба задоволена; 15–28 балів – потреба задоволена частково; 29 і вище – потреба незадоволена.

**ПИТАЛЬНИК К. РОДЖЕРСА ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ АДАПТОВАНOSTI / ДЕЗАДАПТОВАНOSTI ОСОБИСТОСТІ**  
(Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності: Навч. посіб. К.: Вища школа, 2004. С. 104–108)

*Мета:* виявлення рівня успішності соціально-психологічної адаптації.

*Інструкція:* На всі запропоновані в основному варіанті питальника твердження слід відповісти «так» чи «ні» залежно від того, наскільки ці твердження вам відповідають. Слід прочитати всі твердження і дати відповіді. Тільки тоді результат буде об'єктивним.

1. Я висуваю до себе підвищені вимоги. У мене великі і серйозні життєві плани. Я прагну постійно вдосконалювати свої знання, формувати якості і вміння, необхідні для досягнення цих цілей.

2. Я часто сам картаю себе за те, що роблю.

3. Перед людьми, які мене оточують, я ховаю своє обличчя під маскою, щоб приховати те, що в мене на душі.

4. Я часто відчуваю свою меншовартість серед моїх однолітків, у спілкуванні з педагогами, колегами, іншими людьми. Мені здається, що до мене ставляться дещо зневажливо, недостатньо поважають мене, не бачать у мені особистості.

5. У мене теплі, хороші стосунки з однокурсниками, педагогами, з людьми взагалі. Я майже ніколи не конфлікую з ними. Я доброзичлива і рівна в спілкуванні людина.

6. У всіх невдачах, які переслідують мене в житті, я звинувачую тільки себе.

7. Я сумніваюся в тому, що можу сподобатись кому-небудь з дівчат (юнаків).

8. Я відчуваю, що мої зусилля у навчанні, роботі, спілкуванні марні. Я не можу здійснити тих планів, яких прагну.

9. Я відповідальна людина. На мене можна в усьому покластися.

10. Я можу прийняти більшу частину правил і вимог, яких мають дотримуватися люди.

11. Мені бракує власних переконань і правил.

12. У мене часто виникає почуття, нібито я злий на весь світ, усім незадоволений, до всіх чіпляюся, постійно дратуюся, можу зіпсувати настрій тим, хто мене оточує. Важко стримуватися в таких випадках.

13. Я вмію керувати собою і своїми вчинками, наприклад, цілковито відключатися від багатьох розваг, цікавих і привабливих справ у той час, коли потрібно напружено працювати (наприклад, готуватися до контрольної роботи, іспиту або звіту). Самоконтроль для мене не проблема.

14. Усі люди, з якими мені доводилося зустрічатися в житті, як правило, подобаються мені.

15. Мені зараз, у цю хвилину, дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь заховатися.

16. Я схильний бути насторожі з тими людьми, хто чомусь поводить ся зі мною більш по-приятельському, ніж я очікую.

17. Я завжди дотримуюся своїх обіцянок, навіть якщо це мені не вигідно.

18. Я завжди кажу тільки правду.

19. Я ніколи не запізнююся.

20. Усі свої звички я вважаю хорошими.

21. Я завжди легко, вільно і невимушено висловлюю свої почуття в спілкуванні з дорослими, однолітками, маленькими дітьми. Я розкутий, незалежний. Спілкування для мене – задоволення; в ньому я можу розкрити себе, цілковито виявити свою індивідуальність.

22. Найчастіше я легко знаходжу спільну мову з тими, хто мене оточує.

23. Найчастіше в житті я відчуваю себе не ведучим, а веденим: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно. Є такі люди, які своєю волею здатні підкорити мене собі.

24. Я відчуваю якусь безпорадність, невпевненість. Мені потрібно, щоб хто-небудь був поряд зі мною, постійно підказував, радив, контролював і підтримував мене.

25. Мені найважче боротися із самим собою.

26. У душі я оптиміст і вірю в краще в усіх сферах життя – в навчанні, в стосунках у колективі, в особистому житті.

27. Навіть тоді, коли мені здається, що мої рішення самостійні, вони все-таки прийняті під впливом інших людей.

28. Я відчуваю неприязнь, антипатію до того, що оточує мене.

29. Більшість людей, які мене знають, добре до мене ставляться, люблять і поважають мене.

30. У мене гарна фігура.

31. Я вибитий з колії. Не можу зібратися, взяти себе в руки, зосередитися, організувати себе для того, щоб моя праця стала ефективнішою, давала мені справжнє задоволення.

32. Я відчуваю млявість, апатію на заняттях (на роботі). Спочатку мені було на них цікаво, а тепер я до них збайдужів. Я не відчуваю піднесення, натхнення і радості від своєї роботи.

33. Найчастіше я можу прийняти рішення і твердо слідувати йому.

34. Я всім задоволений: собою, стосунками з людьми, успіхами в навчанні.

35. Я не дуже довіряю своїм відчуттям, інколи вони мене зраджують.

36. У колі незнайомих людей мені досить важко бути самим собою.

37. Я врівноважений, спокійний, у мене завжди рівний настрій.

38. Я імпульсивний: поривчастий, нетерплячий, запальний.

39. Мені здається, що я бачу те, що відбувається зі мною, не зовсім так, як воно є насправді. Замість того щоб розважливо глянути фактам в обличчя, тлумачу їх на свій лад, вигадую зайве, тобто моє сприйняття не можна назвати реалістичним.

40. Я намагаюся ніколи не замислюватися над своїми проблемами.

41. Я розважлива, послідовна людина. Мені здається, що здебільшого я поводжуся розумно
42. Я терплячий у своєму ставленні до людей і приймаю кожного таким, який він є.
43. Я сором'язливий, легко знічуюся.
44. Мені обов'язково потрібні нагадування, підштовхування, щоб довести справу до кінця.
45. Я вважаю себе цікавою, ерудованою людиною, помітною, привабливою як особистість.
46. Я честолюбний. Небайдужий до успіхів, похвали. У тому, що я вважаю важливим, мені потрібно бути серед найкращих.
47. У процесі навчання, роботи я ні в чому не можу виявити себе, продемонструвати свої здібності, свою індивідуальність, своє «Я».
48. Я відчуваю зневагу до себе зараз.
49. Буває, що я поширюю плітки.
50. Буває, що я говорю про речі, на яких зовсім не розуміюся.
51. Інколи я люблю вихвалитися.
52. У мене бувають такі думки, якими я ні з ким не хотів би поділитися.
53. Я діяльний, енергійний, ініціативний.
54. Загалом я ставлюся до себе добре, яким би я не був.
55. Коли у мене псуються стосунки з кимсь із однолітків, мені неприємно, що про це стане відомо всім.
56. Я довго не можу прийняти рішення, а потім сумніваюсь у його правильності.
57. Я наполегливий, напористий. Мені завжди важливо наполягти на своєму.
58. Я незадоволений собою.
59. Я в якійсь розгубленості, все переплелось, змішалось в мене.
60. Я невдаха. Мені просто в усьому не щастить.
61. Я приємна, симпатична, приваблива людина.
62. Я, може, й не дуже гарний (-а) собою, але подобаюся дівчатам (хлопцям) як людина і як особистість.
63. Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з дівчатами (жінками).
64. Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з хлопцями (чоловіками).
65. У мене легко і спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б мене.
66. Я вмію наполегливо працювати, якщо це потрібно.
67. Я часто буваю стривожений, стурбований, напружений і на заняттях (на роботі), і в спілкуванні.
68. Щоб змусити мене щось зробити, треба як слід наполягти – і я поступлюся, зламаюся.
69. Я відчуваю, що змінююсь, расту, дорослішаю. Мої відчуття стають більш зрілими.



70. Я вважаю себе розумним, таким, що вміє розважливо аналізувати й оцінювати себе та інших.

71. Я відчуваю невпевненість у собі майже завжди і в усьому.

72. Я часто змушений захищати себе, шукати виправдання і обґрунтування своїх вчинків.

73. Я прагну покладатися на власні сили, не розраховуючи на чиюсь допомогу завжди і в усьому.

74. Я відрізняюся від інших людей.

75. Я не поважаю себе.

76. Я безнадійний. Приймаю рішення і тут же їх порушую. Зневажаю своє безсилля, а вдіяти із собою нічого не можу. В мене немає волі і немає бажання її виробити.

77. Мені все зрозуміло в собі. Я добре себе розумію.

78. Я товариська і відверта людина, легко сходжуся з навколишніми.

79. Я не дуже надійний. На мене не в усьому можна покластися.

80. Мені здається, що в колективі мене недостатньо поважають.

81. Мої сили і здібності цілком відповідають тим цілям, які я ставлю перед собою.

82. Мої думки занадто займає особиста сфера, яка може серйозно вплинути на мої успіхи у навчанні, роботі.

*Обробка результатів:*

*Ключ до методики:*

**Шкала об'єктивності** (відвертості відповідей): відповіді «так» на твердження 17, 18, 19, 20, відповіді «ні» на твердження 49,50,51,52. Якщо збіглося більше половини відповідей, то всі інші результати потребують певного коригування щодо відвертості відповідей з боку тестованого.

**Шкала адаптованості:** ствердні відповіді на запитання 1, 2, 5, 6,9,10,13,14, 21, 22, 25,26,29, 30, 33,34,37,38,41,42,45,46, 53,54, 57,58, 61, 62, 65, 66, 69, 70, 73, 74, 77,78, 81.

**Шкала дезадаптованості:** ствердні відповіді на запитання 3,4,7, 8,11,12,15,16, 23,24, 27, 28,31,32,35,36,39,40,43,44,47,48,55,56,59, 60, 63, 64, 67, 68, 71, 72,75, 76, 79,80, 82.

Загальний показник адаптованості визначається відношенням суми ствердних відповідей за шкалою адаптованості до суми ствердних відповідей за шкалою дезадаптованості. Що вище отриманий коефіцієнт, то вище рівень соціально-психологічної адаптованості індивіда.

*Навчальне видання*

**Атаманчук Н. М. Психологія особистості : Конспект лекцій для студентів денної форми навчання, освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, спеціальності 012 «Дошкільна освіта» /Укл. Н. М. Атаманчук. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. 90 с.**