***Визначення понять “людина”, “індивід”, “індивідуаль-ність”, “особистість”***

***Психологія особистості*** **–** галузь психологічних знань, яка займається вивченням психічних властивостей людини як цілісного утворення, як певної системи психічних якостей, що має відповідну структуру, внутрішні зв’язки, характеризується індивідуальністю та взаємопов’язана з навколишнім природним і соціальним середовищем.

Поняття “особистість” багатопланове, і особистість є предметом вивчення багатьох наук. Кожна вивчає особистість лише в своєму специфічному аспекті.

Для психологічного аналізу особистості потрібно чітко розмежовувати поняття: “людина”, “індивід”, “індивідуальність”, “особистість”.

Найбільш загальним (з погляду філософії) є поняття “людина”.

***Людина*** – біосоціальна істота, якій притаманні членороздільна мова, свідомість, вищі психічні функції (абстрактно-логічне мислення, логічна пам’ять і т. д.) і яка здатна створювати знаряддя праці та використовувати їх в процесі суспільної праці.

***Індивід*** – біологічний організм, носій загальних спадкових якостей біологічного виду – людина. Представник людського роду – homo sapiens.

Будь-яка людина – індивід, незалежно від рівня її фізичного і психічного здоров’я. Індивідами ми народжуємося.

Після народження дитина вже є людським індивідом. Тварин після народження іменують особинами. Індивід – це конкретна людина із всіма характерними для неї особливостями: - біологічними - фізичними - соціальними - психологічними Індивідом може бути новонароджений і дорослий, обдарований і розумово відсталий.

***Особистість*** – соціально-психологічна сутність людини, яка формується в результаті засвоєння індивідом суспільних форм свідомості і поведінки, суспільно-історичного досвіду людства. Особистістю ми стаємо під впливом суспільства, виховання, навчання, взаємодії, спілкування тощо.

***Особистість*** – ступінь привласнення людиною соціальної сутності.

***Особистість*** – соціальний індивід.

Таким чином, особистість — соціальна якість індивіда, що не може виникнути поза суспільством. При цьому процес становлення людини як особистості в результаті включеності її в різні спільності називають*соціалізацією особистості.*

Соціалізація здійснюється в соціальних групах, в які людина послідовно включається протягом життя. Вплив на людину соціального оточення через соціальні групи опосередковується психологічними властивостями людини – типом нервової діяльності, задатками, в подальшому темпераментом, здібностями, характером, ціннісними орієнтаціями. Саме через взаємодію цих начал – психофізіологічного, природного та соціального – формується особистість.

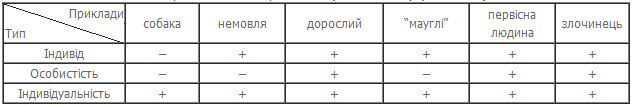
В суспільстві сформовані певні канали, важелі соціалізації. Це виховання, навчання через заклади освіти, це заклади культури, засоби масової інформації, сім’я, література, мистецтво, комп’ютерні мережі Інтернет та ін.

***Індивідуальність*** – неповторне співвідношення особистих рис та особливостей людини (характер, темперамент, здібності, особливості протікання психічних процесів, сукупність почуттів тощо), що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей.

***Індивідуальність***– особлива і несхожа на інших людина в повноті її фізичних та духовних якостей.

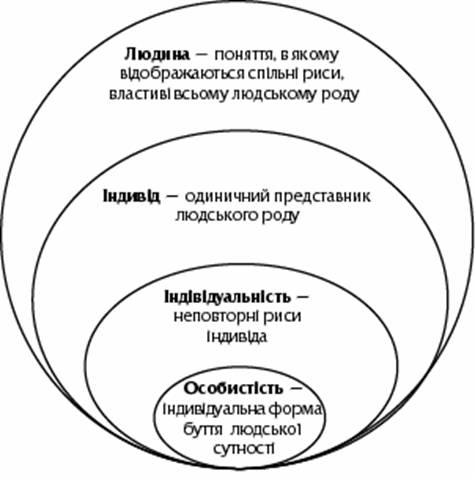
Для ефективного засвоєння вищевикладеного матеріалу рекомендується звернутися до прикладів, які наведені в таблиці 1.

*Таблиця 1 – Індивіди, особистості, індивідуальності (приклади)*



Співвідношення понять «людина», «особистість», «індивід», «індивідуальність» Людина – це, насамперед, біологічна істота, яка належить до класу ссавців Homo sapiens («людина розумна»). На відміну від інших живих істот, людина наділена свідомістю, тобто здатністю пізнавати і перетворювати навколишній світ та свою власну природу. У новонародженої дитини наявні біологічні передумови для того, щоб стати людиною: а) будова тіла передбачає пряму ходу; б) структура мозку забезпечує можливість розвитку інтелекту; в) високорозвинена рука як засіб пізнання і перетворення навколишнього світу.

за Р.С. Немовим, найширшим поняттям є «людина», дещо вужчим є поняття «індивід», ще вужчим – поняття «особистість». Універсум – вищий ступінь духовного розвитку людини, яка усвідомлює своє буття і місце в світі.



У вітчизняній психології найвідоміші дослідження в галузі особистості, пов’язані з теоретичними працями школи Л.С. Виготського. Великий внесок у розробку цієї проблеми зробили російські та українські вчені Г.С. Костюк, О.М. Леонтьєв, Л.І. Божович, А.В. Петровський, О.Г. Асмолов, зарубіжні психологи Г. Айзенк, Р. Кеттел, Г. Олпорт.

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

Живучи в суспільстві, кожна людина набуває особливої «надчутливої» якості, котру називають особистістю. Таким чином, **особистістю є соціалізований індивід, котрий втілює найсуттєвіші соціально значущі властивості.**

**Особистість**– це людина, яка досягла такого рівня розвитку, що дозволяє вважати її носієм свідомості та самосвідомості, здатна на самостійну перетворювальну діяльність.

Природа особистості, її структура та зростання розглядаються в рамках різних психологічних поглядів: теорії особистісних рис, біхевіористичного, когнітивного, психодинамічного, гуманістичного підходів зарубіжної психології та системно-діяльнісного, історико-еволюційного підходів вітчизняної психології.

**Індивідуальність**– це поєднання психологічних особливостей людини, що визначають її своєрідність, відмінність від інших людей. Проявляється вона у здібностях, потребах, інтересах, схильностях, рисах характеру, почутті гідності.

Розуміння особистості свідчить про складну внутрішню структуру цього феномена,що має в собі фізичну, соціальну і духовну складові (схема 13.2).



Схема 13.2. Структура особистості

**Фізична складова особистості** –це тіло або тілесна організація людини, найбільш стійкий компонент особистості, заснований на тілесних властивостях і самовідчуттях. До фізичної складової особистості також часто відносять одяг і домашнє вогнище, що є важливою характеристикою сутності особистості. Недаремно з цього приводу говориться в прислів’ї, що “людину стрічають по одягу”. До компонентів фізичної складової особистості можна також віднести все те, що зроблено її руками, а також інтелектом – побутові прикраси, колекції, рукописи, листи і т. д.

**Соціальна структура особистості** формується в процесі спілкування людей, починаючи з первинних форм спілкування матері і дитини. По суті, вона являє собою систему соціальних ролей людини в різних групах, частиною яких вона є. Існує теорія соціальних ролей американського соціолога Толкотта Парсонса. Відповідно до цієї теорії кожна особистість у системі відносин відіграє певну роль: батька, керівника, підлеглого, сина, чоловіка і т. д. Усі форми самоутвердження в професійній, суспільній діяльності, дружбі, любові, суперництві формують соціальну структуру особистості.

**Духовна складова особистості** являє собою той невидимий стрижень, ядро нашого “Я”, на якому базується вся структура особистості людини. Це внутрішні, духовні стани, що відбивають спрямованість особистості до певних цінностей і ідеалів. Духовність людини не є чимось зовнішнім, її не можна придбати шляхом освіти чи наслідування кращим зразкам духовності. Історія знає багато прикладів того, як інтенсивне духовне життя (мудреців, учених, діячів літератури і мистецтва) ставало запорукою не тільки фізичного виживання, але й активного довголіття.

Названі компоненти особистості утворюють цілісну систему, і кожен з цих компонентів на різних етапах життя людини набуває домінуючого значення.

Людина не народжується особистістю, вона нею стає в ході свого індивідуального розвитку шляхом засвоєння досвіду і ціннісних орієнтацій суспільства, у якому вона живе, і це становлення і розвиток є для неї найважливішою проблемою.

Процес становлення особистості обумовлений як біологічними особливостями людини, так і соціальним середовищем. На думку деяких вчених, розумові здібності людини на 70 – 80 відсотків детерміновані біологічними особливостями людини,тобто генетично. Так, у роду Баха було 16 композиторів і 29 професійних музикантів, а Олександр Пушкін і Лев Толстой є родичами. Дослідниками встановлено, що прабабуся Пушкіна і прапрабабуся Толстого були рідними сестрами. Таких прикладів генетичного впливу на формування особистості можна привести безліч. При цьому важливе місце в процесі соціалізації відіграє виховання, приклад батьків, а також власна наполегливість у розвитку природніх задатків. Водночас важливою умовою для реалізації людиною своїх здібностей і якостей особистості є її потрібність суспільству. На жаль, в історії ми часто спостерігаємо ефект незадіяності, коли рівень розвитку особистості значно вищий за рівень розвитку суспільства в цілому.

Ще одним важливим фактором, що має істотний вплив на формування особистості, є соціальне середовище. Соціальне середовище – це сукупність економічних, політичних, духовних, інформаційних умов, у яких відбувається життєдіяльність людини.Це не тільки саме суспільство, його соціальна структура, але й родина, колективи, групи спілкування (сусіди, друзі), які впливають на розвиток особистості і формують своєрідність її духовного світу.

Важливим компонентом соціального середовища є тип політичної системи суспільства,у якому формується особистість. Відомо, що відкрите, демократичне суспільство, у якому відносини між особистістю і суспільством відбуваються на засадах соціального партнерства і взаємоповаги, більш придатне для розвитку особистості і розкриття всіх її здібностей, ніж закрите, тоталітарне (авторитарне), у якому відносини в системі “особистість – суспільство” деформовані. Так, наприклад, якщо в США роблять ставку на ініціативних людей і практикують модель інтересуу взаєминах влади й особистості, то в СРСР цінувалися насамперед виконавські якості, слухняність і відпрацьовувалася модель примусуна рівні влада – особистість. Тому не дивно, що в змаганні цих двох протилежних соціальних систем більш життєздатною виявилася демократична модель США. Таким чином, особистість формується під впливом середовища на основі своїх індивідуальних біологічних задатків.

Структура особистості теж розглядається по-різному. Згідно з концепцією А.В.Петровського, в структурі особистості можна виділити три складові:

1. **внутрішньоіндивідна (інтраіндивідна)**підсистема, яка представлена темпераментом, характером, здібностями людини, всіма характеристиками її індивідуальності;
2. **інтеріндивідна**підсистема, яка виявляється у спілкуванні з іншими людьми та в якій особистісне виступає як прояв групових взаємовідносин, а групове – в конкретній формі проявів особистості;
3. **надіндивідна (метаіндивідна)**підсистема, в якій особистість виноситься як за межі органічного тіла індивіда, так і поза зв’язки «тут і тепер» з іншими індивідами. Цей вимір особистості визначається «внесками», які робить особистість в інших людей.

**Найважливіші психологічні характеристики особистості**

* Стійкість властивостей особистості.
* Єдність особистості.
* Активність особистості.

Види активності: фізична (потреба в русі, фізичних навантажень);

психічна (потреба в пізнанні навколишнього світу і самого себе);

соціальна (потреба у перетворенні або підтриманні основ людського життя).

**3. Функції та структура особистості.**

У сучасній психології особистість розглядають як особливу самокеровану систему, що здійснює ряд специфічних функцій як на рівні регуляції окремих психічних проявів, так і в цілому в життєдіяльності людини. До них належать (за О.Г.Ковальовим):

- виклик, затримка процесів, дій, вчинків;

- переключення психічної діяльності; - прискорення або уповільнення психічної діяльності;

- підсилення або послаблення активності;

- узгодження спонукань;

- контроль за перебігом діяльності через порівняння програми з виконуваними діями;

- координація дій.

Для реалізації відповідних функцій особистість використовує особливі механізми, які безпосередньо пов’язані з її рівнем інтеграції: контроль, узгодження, санкціонування та підсилення. Кожен з цих механізмів, в свою чергу, може бути розглянутий як особлива система.

Щоб реалізувати відповідні функції особистість повинна існувати не у вигляді якоїсь теоретичної абстракції, а мати реальну структуру яка включає структурні елементи та способи зв’язку між ними. **Існують різні погляди на структуру особистості.**

Одні дослідники вважають, що, розглядаючи структуру особистості, доцільно враховувати лише психологічні її компоненти (пізнавальні, емоційновольові, спрямованість), а другі виокремлюють в ній і біологічні аспекти (типологічні особливості нервової системи, вікові зміни в організмі, стать), які не можна ігнорувати під час виховання особистості. Однак протиставляти біологічне і соціальне в структурі особистості не можна. Природні аспект та риси наявні в особистісній структурі як соціально зумовлені її елементи, а біологічне і соціальне перебувають в єдності та взаємодії. Людина – частина природи, але біологічне в процесі історичного розвитку під впливом соціальних умов змінилося, набуло своєрідних, суто людських особливостей. У структурі особистості розрізняють типове та індивідуальне. Типове – це те найбільш загальне, що властиве кожній людині і характеризує особистість загалом: її свідомість, активність, розумові та емоційно-вольові вияви тощо, тобто те, чим одна людина схожа на інших людей. Індивідуальне – те, що характеризує окрему людину: її фізичні та психологічні особливості, спрямованість, здібності, риси характеру тощо, тобто те, що вирізняє певну людину з-поміж інших людей.

**Психолог К.К.Платонов у структурі особистості виокремлює 4 підструктури:**

1) Спрямованість особистості: моральні якості, настанови особистості, її стосунки з іншими. Визначальним для цієї підструктури є суспільне буття людини.

2) Досвід (знання, уміння, навички, звички). Набувається досвід упродовж навчання та виховання. Провідним у набутті досвіду є соціальний чинник.

3) Функція відображення. Вона охоплює індивідуальні особливості психічних процесів, що формуються протягом соціального життя і специфічно виявляються у пізнавальній та емоційно-вольовій діяльності людини.

4) Біологічно зумовлений бік психічних функцій особистості. Вона поєднує типологічні властивості особистості, статеві та вікові властивості та їх патологічні зміни, що великою мірою залежать від фізіологічних і морфологічних особливостей мозку.

**Онтогенез**

**Онтогене́з** (від [грец.](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0" \o "Грецька мова) οντογένεση: ον — буття й γένηση — походження, народження) — індивідуальний розвиток [організму](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%BC) з моменту утворення [зиготи](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B0) до природної [смерті](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%82%D1%8C).

У багатоклітинних [тварин](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B8) у складі онтогенезу прийнято розрізняти фази [ембріонального](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BC%D0%B1%D1%80%D1%96%D0%BE%D0%BD) (під покровом яйцевих оболонок) і постембріонального (за межами яйця) розвитку, а у живородних тварин — пренатальний (до народження) і постнатальний (після народження) онтогенез.

У багатоклітинних [рослин](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B8) до ембріонального розвитку відносять процеси, які відбуваються в [зародковому мішку](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%97%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9_%D0%BC%D1%96%D1%88%D0%BE%D0%BA&action=edit&redlink=1) [насіннєвих](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%94%D0%B2%D1%96_%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B8&action=edit&redlink=1) рослин.

Термін «онтогенез» вперше був введений [Ернстом Геккелем](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D1%80%D0%BD%D1%81%D1%82_%D0%93%D0%B5%D0%BA%D0%BA%D0%B5%D0%BB%D1%8C) в [1866](https://uk.wikipedia.org/wiki/1866) році. В ході онтогенезу відбувається процес реалізації генетичної інформації, отриманої від батьків.

**Онтогенез ділиться на періоди:**

1. **Ембріональний (зародковий)** — від утворення зиготи до народження або виходу з яєчних оболонок;
2. [**Постембріональний**](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B1%D1%80%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA)**(післязародковий)**, або **до репродуктивний** — від виходу з яєчних оболонок або від народження до набуття організмом здатності до розмноження.
3. **Репродуктивний** — період, коли організм здатний до розмноження.
4. **Пострепродуктивний** — від втрати здатності до розмноження і до смерті. У деяких видів цей період відсутній ([горбуша](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%B1%D1%83%D1%88%D0%B0) після розмноження гине).

Мотиваційна сфера особистості.

**Питання:**1. Поняття мотиву , мотивації. 2. Структура та функції мотиваційної сфери. 3. Психологічні теорії мотивації.

4. Формування та розвиток мотиваційної сфери людини.

* Життєдіяльність людини в значній мірі залежить від стимулювання її поведінкових актів, психічних процесів.Сучасна наукова думка пов’язує саме з мотивацією психічну стимуляцію поведінки особистості.

Мотивація –це спонукання (потяг), яке викликає активність організму, визначає його спрямованість. І, оскільки потреба – це система мотивів, саме потреби визначають мотиви, породжують їх.

Потреба – стан людини, викликаний нуждою в об’єктах, необхідних для його життєдіяльності, які є джерелом його активності.

Мотив – це предмет, який є засобом задовільнення потреби. (А.Н.Леонт’єв). Він організує і направляє поведінку. Сукупність зовнішніх і внутрішніх умов, які викликають активність суб’єкту та визначають її, є процесом мотивації поведінки.

Структура мотиваційної сфери особистості : потреби, мотиви, наміри, цілі, прагнення.

Існують різні форми мотивів. Так настанови, потяги, бажання – це мотиви, які мають спонукальний характер, в той час як інтереси, ідеали, мрії, переконання – характер тяжінь.

Настанова – це механізм неусвідомлюваної регуляції поведінки. Всіляка настанова виявляється у готовності людини до діяльності, є відношенням потреб суб’єкта до ситуації.

Потяг – це психічний стан, який характеризує неусвідомлену (чи слабко усвідомлену) потребу людини. Потяг є перехідним станом – усвідомлення його чи знаходження предмету задоволення потреби, на яку спрямований потяг, перетворює його на бажання.

Бажання – є переживання та усвідомлення можливостей щось мати чи здійснити. Бажання як мотив діяльності характеризується чітким усвідомленням предмета потреби та можливих шляхів її задоволення. Емоційно забарвлене, бажання загострює усвідомлення цілі майбутньої дії та побудови його плану.

Інтерес – форма прояву пізнавальної потреби, концентрація на певному змісті, викликане прагненням зрозуміти. Інтерес – це мотив, який діє за рахунок своєї усвідомленої значущості та емоційної приваблюваності.

Мрія – це образ бажаного. Мрія відображає потребу людини у таких предметах та умовах існування, яких нема у реальній ситуації, але принципово можливі. Мрія – це відсрочене у майбутнє бажання.

Ідеали – це сукупність норм поведінки, які є найбільш цінними та привабливими для людини. Це кращі тенденції людини, стимули та регулятори розвитку людини.

Переконання –усвідомлена потреба особистості, яка примушує її діяти у відповідності з власними ціннісними орієнтаціями та ідеалами. Сукупність переконань є світоглядом людини. Переконання є система усвідомлених , насичених почуттями життєвих принципів.

Усвоїй сукупності потреби, інтереси, бажання, мрії, ідеали, переконання складають *спрямованість особистості*, яка є інтегративним фактором мотивації поведінки і діяльності людини. Розподіл мотивів на головні та другорядні створює *ієрархію мотивів або спрямованість особистості ,*яка визначає послідовність дії певного імпульсу та регулює напрямок наших думок і вчинків.

Усвідомлення своїх мотивів спонукає людину до постанови задачи чи виявлення цілі. Ціль – це уявляємий результат діяльності. Процес виявлення та постанови цілі – цілеполягання.

В реальних співвідносинах мотиву та цілей виникає особлива функція мотиву – функція смислоутворення. Один і той самий мотив може бути реалізованим в різних діях, стати підгрунтям для постанови різних цілей. *Відображення у свідомості суб’єкта відношення мотиву діяльності та цілі дій – особистісний смисл діяльності.*

*Мотиви смислоутворення є головною причиною спонукання до діяльності, основою постановки цілі, вибору засобів її досягнення*

Починаючи з 30-х років XX століття з’являються спеціальні концепції мотивації людини. Однією з перших таких концепцій є теорія мотивації К.Левіна. Трохи пізніше були опубліковані праці представників гуманістичної психології – Г.Олпорта, А.Маслоу, К.Роджерса. В останні десятиріччя XX століття з’явилися і спеціальні мотиваційні концепції Д.Маккеланда, Дж.Аткінсона, Г.Хекхаузена, Г.Келлі, Дж.Роттера, А.Бандури. Ці дослідники ввели спеціфічні поняття, які відображають мотивацію людини. Такими поняттями стали: соціальні потреби, мотиви (Д.Маккеланд, Дж.Аткінсон, Г.Хекхаузен), життєві цілі, метапотреби, цінності та орієнтації (А.Маслоу, К.Роджерс, Р.Мей), риси особистості (Г.Олпорт, Р.Кеттел), когнитивні фактори (Дж.Роттер, Г.Келлі, А.Бандура).

Засновник гуманістичної психології А.Маслоу стверджує, що існує ієрархія (піраміда) потреб людини і виділяє 5 груп потреб. Перша (нижча) група потреб – вітальні (біологічні) потреби. Їх задовільнення необхідно для підтримки людського життя, а незадоволення викликає смерть. Друга група – потреби в безпеці, їх незадоволення викликає хвороби людини. Третя група – потреби в любові і визнанні у інших людей. Четверта – потреби самооцінки, самоповаги. П’ята група – потреби самоактуалізації (вищого рівня розвитку людських здібностей).

**Представник факторної концепції особистості Дж.Гілфорд виділяє такі види потреб:**

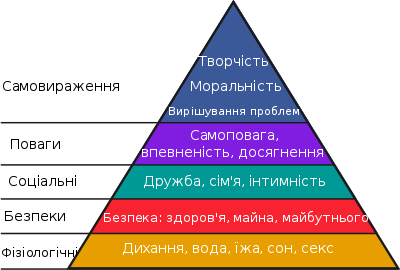
1. Органічні потреби – в їжі, в сексі, в загальній активності.
2. Потреби умов середовища – комфорт, приємне навколишнє середовище та людська спільнота.
3. Потреби праці – честолюбство, впертість та інші.
4. Потреби, пов’язані зі станом індивіду – потреба у свободі тощо.
5. Соціальні потреби – потреба у інших людях.

* Із вітчизняних концепцій мотивації найбільш завершеною та вдалою є теорія діяльнісного походження мотиваційної сфери людини, створена О.М.Лєонтьєвим. Частина цієї теорії, що стосувалася структури мотиваційної сфери людини, вже розглянута нами у лекції. Другою її складовою є концепція походження основних елементів мотиваційної сфери: потреб, мотивів і цілей.

Згідно з концепцією О.М.Леонтьєва між структурою діяльності та побудовою мотиваційної сфери існує відношення взаємної відповідності. Тобто розвиток діяльності, її дифференціація викликає ускладнення системи мотивів, розширення їх диапозону. В основі динамічних змін мотиваційної сфери людини покладен розвиток системи діяльностей, яка підкорюється об’єктивним соціальним законам. Із цієї картини розвитку діяльності далі висуваються закони , згідно з якими відбуваються зміни і в мотиваційній сфері людини, придбання суб’єктом нових потреб, мотивів і цілей.

+Таким чином, можливо стверджувати, що соціалізація людини поступово утворює певну ієрархію мотивів за рахунок постійної зміни форм діяльності, її ускладнення та розширення.

**У**[**1943**](https://uk.wikipedia.org/wiki/1943)**р. психолог [Абрахам Маслоу](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BC_%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%83" \o "Абрагам Маслоу)**, досліджуючи фактори, які впливають на поведінку, розбив їх на п'ять категорій і розташував їх у визначеній [ієрархії](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D1%94%D1%80%D0%B0%D1%80%D1%85%D1%96%D1%8F). В основі цієї ієрархії лежали найбільш насущні [потреби](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B0) (їжа, вода, житло), а на вершині — більш високі індивідуальні запити (визнання, самовираження). Коли потреби найнижчого рівня задоволені хоча б частково, людина починає рухатися до задоволення потреб іншого і не обов'язково наступного рівня ієрархії.



Маслоу, створюючи у [1940-х рр.](https://uk.wikipedia.org/wiki/1940-%D1%82%D1%96) свою теорію мотивацій, намагався пояснити, чому в різний час у людей виникають різні потреби. Він вважав, що потреби людини мають ієрархічну структуру з 5 рівнів.

У кожний конкретний момент часу людина буде прагнути до задоволення тієї потреби, що для неї є важливішою або сильною.

* *Фізіологічні потреби* (потреби найнижчого рівня) є необхідними для виживання. Вони включають потребу в їжі, воді, захисті, відпочинку, сексуальні потреби.
* *Потреби в безпеці* включають потреби в захисті від фізичних і психологічних небезпек з боку навколишнього світу і впевненість у тому, що фізіологічні потреби будуть задовольнятися в майбутньому (покупка страхового поліса або пошук надійної роботи з гарними видами на пенсію).
* *Соціальні потреби* (потреби в приналежності, дружбі, любові) включають почуття приналежності до чого-небудь або кого-небудь, підтримки.
* *Потреби в повазі* включають потреби в особистих досягненнях, компетентності, повазі з боку оточуючих, визнанні.
* *Потреби в самовираженні*, самореалізації — потреби в реалізації своїх потенційних можливостей і зростанні як особистості.

Спочатку споживачі прагнуть задовольнити потреби нижчого рівня, потім можуть думати про задоволення наступної за важливістю потреби. Основний недолік теорії Маслоу зводиться до того, що їй не вдалося врахувати індивідуальні відмінності людей. Виходячи з минулого досвіду, одна людина може бути найбільше зацікавлена у самовираженні, у той час як поведінка іншої буде в першу чергу визначатися потребою у визнанні, соціальними потребами.

Маслоу вважає, що психічні (фізіологічні) потреби середнього громадянина задовольняються на 85%, екзистенційні — на 70, соціальні — на 50, престижні — на 40, самовираження — на 10%. Статистика говорить, що тільки один-два відсотки людей прагне до вершини піраміди А. Маслоу.

**Я-конце́пція** — динамічна система уявлень [людини](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0) про саму себе, що включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних природних властивостей; [самооцінку](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0); суб'єктивне сприйняття, що характеризує вплив на власну особистість зовнішніх факторів. Вона формується під впливом досвіду кожного індивіда. Ця система становить основу вищої саморегуляції людини, на базі якої вона будує свої стосунки з оточуючим її світом.

За своїм змістом «Я-концепція» може бути позитивною, негативною, амбівалентною.

Розрізняють також поняття «Я-реальне» та «Я-ідеальне», тобто те, якою людина є насправді і те, якою вона хоче бути. Якщо «Я — реальне» і «Я — ідеальне» не збігаються, у людини викликає невдоволення собою, розчарування, занижується самооцінка. В результаті чого вона може шукати нові способи поведінки, які дозволяють більш самоактуалізуватися.

Поняття «Я-концепції» виникло у [1950](https://uk.wikipedia.org/wiki/1950) році у руслі [гуманістичної психології](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%83%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F) (феноменалістичної), представники якої ([Абрахам Маслоу](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%B0%D0%BC_%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%83" \o "Абрахам Маслоу), [Карл Роджерс](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BB_%D0%A0%D0%BE%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D1%80%D1%81) і іншими), на відміну від [біхевіористів](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%91%D1%96%D1%85%D0%B5%D0%B2%D1%96%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&action=edit&redlink=1" \o "Біхевіористика (ще не написана)) і [фрейдистів](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%B4%D0%B8%D0%B7%D0%BC), прагнули до розгляду цілісного людського «Я» і його особистісного самовизначення [мікросоціуму](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D1%96%D0%BA%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D1%83%D0%BC&action=edit&redlink=1" \o "Мікросоціум (ще не написана)).

Значний вплив на встановлення цього поняття здійснили також такі вчені як: Ч. Кулі, Дж. Мід і Е. Еріксон.

"Я-концепція" як установка складається з трьох базових компонентів:

* 1. Когнітивний компонент чи "образ Я". До змісту цього компонента належать уявлення індивіда про себе самого.
* 2. Емоційно-оцінний компонент. Основною складовою виступає самооцінка як афективна оцінка уявлень особистості про себе саму. Самооцінка породжує такі підструктурні складові як самоставлення (тобто позитивне чи негативне ставлення індивіда до себе самого); самоповага чи самозневага, почуття власної цінності чи комплекс неповноцінності тощо.
* 3. Поведінковий компонент, тобто потенційна поведінкова реакція, що виникає у результаті неперевної взаємодії перших двох компонентів - "образу Я" та емоційно-оцінного компоненту.

До підструктурних елементів у складі третього компоненту належать:

* а) саморегуляція, що відбувається на першому рівні саморегулювання;
* б) самоконтроль, складна дія якого реалізується на другому рівні саморегулювання і створює передумови для цілеспрямованого самовиховання.

У складі "Я-концепції" виокремлюються три основні модальності, а саме: реальне "Я", ідеальне "Я" та дзеркальне "Я".

*Реальне "Я"* - це уявлення індивіда про себе на даний момент (в дійсності). Такі уявлення можуть бути як істинними, так і хибними. *Ідеальне "Я"* (або динамічне "Я") - уявлення про те, яким індивід прагне стати. *Дзеркальне "Я*" - це уявлення індивіда про думки щодо нього з боку інших людей.

"Подібно до того, як ми бачимо в дзеркалі своє обличчя, фігуру та одяг, - писав Ч. Кулі, - і вони виступають об'єктом нашого інтересу, тому що належать нам... так і в своїй уяві ми намагаємося уявити, як в думках інших людей представляється наша зовнішність, манери, цілі, вчинки, характер, друзі і т. ін., і це певним чином впливає на нас" [69, с. 58]. У рамках теорії дзеркального "Я" до складу "Я-концепції" належать два компоненти: І) "Я -яким-мене-бачать-інші"; 2) "Я - яким-я-сам-себе-бачу".

**Самооцінка**

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

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

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

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



*Рис. 3.2.7. Види самооцінки*

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

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

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

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

* 1 *- механізм характерний як провідний для дітей дошкільного віку,*
* 2 *- для молодших школярів,*
* 3 *- для осіб підліткового та юнацького віку,*
* 4 *- для людей дорослого віку*
* 1) емоційна реакція значимих дорослих:
  + - ступінь їх любові, прийняття дитини,
  + - прояв уваги до дитини, спілкування з нею, переважаюче ставлення до дитини, оцінка її вчинків;
* 2) успішність шкільного навчання та ставлення педагогів до дитини;
* 3) успішність спілкування з ровесниками, наявність дружніх та романтичних взаємин;
* 4) співвідношення власних досягнень людини з планами та порівняння з досягненнями інших значимих людей.

Поняття про рівень домагань

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

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

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

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

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

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

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

**Самоповага = Успіх / Рівень домагань**

Поговоримо про самооцінку

Повага, любов та вміння приймати себе такими, які ми є, залежить від нашої самооцінки. Самооцінка це не те, ким ми є насправді, і аж ніяк не те, як про нас думають інші. Насправді, це те, що ми думаємо про себе.

Наша самооцінка – це усвідомлення, розуміння нами нашої власної неповторності, індивідуальності незалежно від слів, думок, поглядів та вчинків інших людей. Вона складається в процесі пізнання самого себе. Отож, самооцінка – досить суб’єктивне явище. Проте цей факт не зменшує її важливості.

Існує поняття «базового рівня самооцінки». Він закладається у дитини в ранньому  дитинстві на основі відношення батьків до неї.  Самооцінка в дорослому житті стає так званим соціальним захистом, що формується на основі почуття безпеки, яке в свою чергу дають батьки. Коли ж батьки не у повній мірі піклуються про дитину, формування вище згаданого почуття безпеки просто не відбувається. Такій людині в дорослому житті дуже важко глибоко полюбити себе.

Нашу загальну самооцінку складають часткові уявлення про себе, своєрідні «Я-образи», тобто самооцінки окремих наших сторін. Формування єдиної самооцінки залежить від рівня задоволеності тим, як ми виконуємо ряд соціальних ролей (Я-товариш (друг), Я-хлопець/дівчина,  Я-син/донька, Я-учень, Я-брат,сестра, Я-громадянин, Я-сусід, тощо). Тобто, від того якими ми є у кожній із цих (чи інших) іпостасій, залежить загальним рівень задоволеності собою, як людиною. Коли ж одна із складових загальної  самооцінки низька – виникає дисгармонійне почуття незадоволеності.

**Висока, низька чи середня?**

Як відомо самооцінка буває завищеною, заниженою чи адекватною.  Саме остання сприяє нашому саморозвитку і є такою, що повинна стати метою кожного із нас. Завищена або занижена самооцінка ускладнюють процес індивідуального розвитку кожного. Формування самооцінки починається з народженням і продовжується протягом всього життя.  Якою ж вона стане (адекватною чи ні), залежить від нашого виховання, соціального статусу, а особливо, від оцінок, які ми отримуємо від значимих для нас людей (батьків, брата/сестри, друзів, вчителя, тощо). Вплив нашої самооцінки напряму залежить від того, як сприймають нас інші. Наша самооцінка змінюється в той чи інший бік після того, коли ми бачимо, як саме нас сприймають оточуючі. Чим зрілішою стає людина, тим менший вплив на її самооцінку роблять зовнішні впливи.

Високий рівень самооцінки дуже важливий для кожного з нас, оскільки саме від нього залежать наші дії, рівень домагань, спектр потреб та бажань. З підвищенням самооцінки, підвищується і наша віддача та продуктивність у різних сферах життя. Людина з високою самооцінкою більш активна, впевнена у собі, робить більш обдумані вчинки, самостійна у власних судженням, не сприймає критику як «замах» на власну гідність. Такі люди часто – оптимісти, оскільки частіше добиваються свого.

При підвищенні самооцінки варто пам’ятати про іншу крайність – агресивний нарцисизм, який є небажаним та негативним результатом неправильного особистого розвитку.

Позитивним є свідоме підвищення самооцінки шляхом самовиховання та розвитку власної особистості.

Коли ж процес видозмінення самооцінки відбувається несвідомо, це призводить в основному до її зниження.  Запитаєте чому? Оскільки в основному людина запам’ятовує інформацію негативного характеру, а позитивна сприймається як належне, це і призводить до знецінювання себе самого в своїх власних очах. Люди з низькою самооцінкою виглядають невпевненими у собі, розгубленими. Вони менш активні, часто підпадають під вплив інших. Низька самооцінка призводить до болісного сприймання критики, але і компліменти такі люди не вміють адекватно отримувати. Їх вони вважають несправжніми та неправдивими, що застосовуються для отримання вигоди.

І на останок, хочеться додати про ще один компонент самооцінки, без якого її укріплення, а особливо підвищення, просто неможливі. Мова йде про самоспівчуття, тобто прояв уважності, розуміння, терпимості до себе. Тільки зрозумівши та полюбивши себе, ми зможемо розуміти та любити інших.

Підвищити самооцінку цілком реально, хоча це часто досить повільний процес. Проте свідомі спроби у формуванні самооцінки можуть бути корисні практично кожному.

**10 порад, які можуть допомогти підвищити самооцінку:**

1. **Припиніть порівнювати себе з іншими людьми.**Завжди будуть люди, у яких чогось більше, ніж у вас і є люди, у яких цього менше, ніж у вас. Якщо ви будете займатися порівняннями, то завжди будете мати перед собою занадто багато опонентів або супротивників, яких ви не можете перевершити.
2. **Приймайте всі компліменти і поздоровлення, відповідаючи “дякую”.**Коли ви відповідаєте на комплімент чимось на кшталт: “та нічого особливого”, ви відхиляєте цей комплімент і одночасно посилаєте собі повідомлення про те, що не гідні похвали, формуючи занижену самооцінку. Тому приймайте похвалу, не принижуючи свої достоїнства.
3. **Використовуйте афірмації (затвердження) для того**, щоб підвищити самооцінку. Помістіть на якому-небудь часто використовуваному предметі, наприклад, пластиковій картці або гаманці затвердження на кшталт: “я люблю і приймаю себе” або “я приваблива і заслуговую в житті самого кращого”. Нехай це твердження завжди буде з вами. Повторюйте твердження кілька разів протягом дня, особливо перед тим, як лягти спати і після того, як прокинетеся. Всякий раз, коли ви повторюєте афірмації, відчуйте позитивні емоції щодо афірмації. Таким чином ефект впливу буде значно посилений.
4. **Використовуйте семінари, книги, аудіо та відеозаписи,**присвячені підвищенню самооцінки. Будь-яка інформація, що допускається вами в свій розум, пускає коріння там і впливає на вашу поведінку. Домінуюча інформація впливає на ваші вчинки домінуючим чином. Якщо ви дивитеся негативні телевізійні програми або читаєте в газетах кримінальну хроніку, швидше за все ваш настрій буде схилятися в цинічний і песимістичний бік. Точно так само, якщо ви будете читати книги або слухати програми, позитивні по своїй природі і здатні підвищити самооцінку, ви будете купувати якості від них.
5. **Намагайтеся спілкуватися з позитивними і впевненими в собі людьми, готовими**вас підтримати. Коли ви оточені негативними людьми, які постійно пригнічують вас і ваші ідеї, ваша самооцінка знижується. З іншого боку, коли вас беруть і заохочують, ви відчуваєте себе краще і ваша самооцінка особистості зростає.
6. **Зробіть список ваших минулих досягнень.**Це не повинно обов’язково складатися з чогось монументального. Список може включати невеличкі перемоги, наприклад: навчилися кататися на сноуборді, отримали гарну оцінку, почали регулярно відвідувати спортзал і т.д. Регулярно переглядайте цей список. Читаючи свої досягнення, спробуйте закрити очі і знову відчути задоволення і радість, яку ви відчували в ті моменти.
7. **Сформуйте список ваших позитивних якостей.**Ви чесні? Безкорисливі? Корисні для інших? Креативні? Будьте до себе прихильні і запишіть по меншій мірі 20 своїх позитивних якостей. Як і з попереднім списком важливо переглядати цей список частіше. Багато людей фокусуються на своїх недоліках, підкріплюючи там самим занижену самооцінку, і потім дивуються, чому в їхньому житті все не так добре, як хотілося б. Почніть концентруватися на своїх перевагах, і у вас стане набагато більше шансів для досягнення того, чого ви хочете.
8. **Почніть більше давати іншим**. Я говорю не про гроші. Тут мається на увазі віддача самого себе у вигляді вчинків, якими ви можете допомогти іншим або позитивного заохочення інших. Коли ви робите щось для інших, ви починаєте відчувати себе більш цінним індивідуумом, а ваші самооцінка і настрій підвищуються. (Рекомендую переглянути відео «Бумеранг добра»).
9. **Намагайтеся займатися тим, що вам подобається**. Важко відчувати щодо себе позитивні почуття якщо ваші дні проходять не цікаво. Самооцінка процвітає, коли ви зайняті діяльністю, яка приносить вам задоволення і дає можливість відчути себе більш цінними.
10. **Дійте!** Ви не зможете розвинути в собі високий рівень самооцінки, якщо будете сидіти на місці і не приймати виникаючі перед вами виклики. Коли ви дієте, незалежно від одержуваного результату, зростає ваше почуття самоповаги, ви відчуваєте більш приємні відчуття у відношенні до самого себе. Коли ж ви зволікайте з діями через страх або якогось іншого занепокоєння, ви будете відчувати тільки розлад і сумнівні відчуття, що, звичайно, призведе до зниження самооцінки.

Ви унікальна особистість, з величезними можливостями, з величезним потенціалом. У міру того, як ваша самооцінка буде рости, ваші справжні здібності будуть розкриватися. Ви почнете приймати на себе більший ризик і не боятися відмови; ви не будете орієнтуватися на схвалення інших людей; ваші взаємини будуть набагато корисніші як для вас, так і для інших, а ви будете робити те, що приносить вам радість і задоволення. Що найбільш важливо, висока самооцінка принесе вам душевний спокій, і ви дійсно по справжньому оціните самого себе.