

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**
з дисципліни «Стратегії приватної психологічної практики»
за спеціальністю 053 «Психологія»

Укладач:
професор кафедри авіаційної психології Оксана
ЛИЧ

Методичні рекомендації розглянуті та схвалені на
засіданні кафедри авіаційної психології

Протокол № 7 від 28.08.2023 р.

Завідувач кафедри

Лада ЯКОВИЦЬКА

Практичне заняття 1.1

Тема: Особистість в психології, її внутрішній світ

План

1. Особистість та її внутрішній світ як поняття наукової психології.
2. Психологічні механізми становлення особистості.
3. Сенс як атрибут внутрішнього світу особистості.

Розкриття **першого питання** відбувається через розуміння категорії часу у психології, що безпосередньо відповідає за розвиток та становлення особистості, її внутрішнього світу.

У внутрішньому світі «формується уявлення і уявні образи, серед яких за рахунок самосвідомості може бути і образ самого внутрішнього світу. Внутрішній світ людини можна вважати словесною метафорою, що визначає віртуальну реальність, що моделюється електрохімічними процесами взаємодії нейронів. Унікальний вигляд і неповторний внутрішній світ людини складається з безлічі складових: спадковості, особливостей внутрішньоутробного розвитку, типу нервової системи і сформованого характеру, природних здібностей і вибраних інтересів, життєвого досвіду і впливу оточуючих, заявлених цінностей та переконань, глибинних (самою людиною не усвідомлюваних) установок, а також багато чого іншого. В емоційному плані внутрішній світ, на структуру якого впливають архетипи, лише реагує на навколишнє, а не відтворює його».

Окреслюють такі напрями введення категорії часу в наукову психологію. «По-перше, це галузь так званого психологічного часу. Вона відкриває можливості вивчення особливостей усвідомлення, структурування, переживання часу людиною. Деякі дані в цьому напрямі психології вже є, але вони доволі суб'єктивні, а отже поверхові, оскільки отримані безпосередньо. В цьому напрямі головне – знаходження адекватних методик дослідження.

По-друге, вивчення психологічних особливостей процесу, що полягає у впливі людини на всезагальний час і зміні його. Чи можливо це насправді і як відбувається. На думку П. Рікьора: «світ, що створюється в будь-якому оповідальному творі – це завжди часовий світ... час стає людським часом тією мірою, якою він артикулюється нарративним способом, і навпаки, оповідь значуща тією мірою, якою вона окреслює особливості часового досвіду. Отже це напрям активного створення людиною часу, що відбувається, звісно, не лише в оповіді.

По-третє, найбільш складною і актуальною є задача теоретичного обґрунтування і створення об'єктивного методу дослідження особистості як хронотопу. Синергетика розглядає особистість як цілісну відкриту, нелінійну систему, що саморозвивається та самоактуалізується, тобто, це й є хронотоп. Система ця є гетерогенною та гетерохронною і має високий рівень складності. Гетерогенність і гетерохронність особистості як системи є дуже високою».

Друге питання розкривається через психологічні механізми становлення особистості у різних психологічних концепціях, в яких ці механізми можна розглядати через призму категорії часу. Так, «категоричною щодо ролі теперішнього є позиція засновника гештальттерапії Ф. Перлза, який наполягав на тому, що найбільш адекватним режимом функціонування особистості є «занурення в зараз», екстраполяції ж в минуле і майбутнє призводять до невротичних переживань. Для класичного біхевіоризму «достовірною» і адекватною реальністю є така, що відбувається в даний момент часу.

Хроноцикл в такій моделі має своєю домінантою актуальне сьогодення. В теоріях гуманістичного спрямування, так чи інакше, хоча б тому що вони з'явилися як реакція на психоаналіз, акцентують увагу на орієнтацію особистості на майбутнє.

Так, наприклад, у К. Роджерса своєрідним орієнтиром, досягнення або наближення до якого в майбутньому є основним механізмом, є Я-ідеальне. Особистість в даному випадку є шлях від Я-реального до Я-ідеального. Хроноцикл особистості тут полягає в домінуванні майбутнього. Минуле й сьогодення оцінюються як прелюдія, підготовка до актуалізації істинного, реального стану Я.

Дуже точно ілюструє таку модель особистості вислів Ларошфуко: «я є тим, ким я стану в майбутньому». Абсолютно чітко розвиток особистості пов'язується з актуалізацією особистості в майбутньому в екзистенціалізмі Ж.-П. Сартра. Можна навіть сказати, що людина є її майбутнє. Людина спочатку є «проект», який належить здійснити в майбутньому. Ж.-П. Сартр пише: «... ми хочемо сказати, що людина, перш за все, існує, що людина – істота, яка спрямована на майбутнє і усвідомлює, що вона проектує себе в майбутнє. Людина – це, перш за все, проект, який переживається суб'єктивно, а не мох, не цвіль і не кольорова капуста. Ніщо не існує до цього проекту, немає нічого на умосяжному небі, і людина стане такою, якою є її проєкт буття». Людина виявляється відповідальною за те, ким вона стане – вона вільна у виборі. Але це і становить екзистенціальну проблему – проблему сходження до сенсу».

При розгляді **третього питання** варто проаналізувати особливості смислової сфери людини, що «складається із трьох рівнів смислових структур. До першого рівня належать особисті сенси і смислові установки, які безпосередньо впливають на діяльність. Другий рівень складають мотиви, смислові конструкти та смислові диспозиції. Ці структури відповідальні за сенсотворення і безпосередньо впливають на структури першого рівня. Третій рівень – вищі сенси, до яких належать цінності особистості.

Особисті сенси, смислові установки та мотиви є нестійкими утвореннями, що існують і реалізуються у межах однієї окремо взятої діяльності. Смислові конструкти, смислові диспозиції та цінності поза-ситуативні, їх зміна можлива лише в якій-небудь критичній ситуації. Смислова установка і смислова диспозиція складають площину наочно-практичної і психічної діяльності; особистий сенс і смисловий конструкт являють площину свідомості суб'єкта, його образ світу; мотив і цінність – визначають кордони діяльності і задають її спрямованість. Тобто аналіз смислових структур дозволяє побачити складну організацію смислової сфери, зрозуміти механізми формування різних життєвих стратегій і, як результат, причини виникнення і закріплення різних форм поведінкових реакцій.

Концепція сенсу життя – це індивідуальна узагальнена система поглядів на цілі, процес і результат свого життя. В основі цієї концепції лежать цінності і потреби, стосунки і конструкти конкретної особистості. Смисложиттєва концепція починає складатися до підліткового віку, може змінюватися і трансформуватися впродовж життя людини, але на певному етапі онтогенезу є досить стійкою. Таким чином, можна сказати, що сенсожиттєва концепція є стрижнем у визначенні спрямованості особистості, її сенсу життя. Вона містить у собі ті життєві смислові універсали, ті цінності, які є основою особистості».

Література:

1. Васьківська С., Трофайла Н., Матейко Н., Мельник І., Максимова Н., Вдовиченко О. Психологічні стратегії подолання життєвої кризи особистості в постмодерній практичній психології. / *МОЗОК. Широкі дослідження в області штучного інтелекту та нейронауки*. 2021. Т. 12. №. 4. С. 358–373.
- 3.2.2. Гаммонд К.. Мистецтво відпочинку. Як перевести подих у сучасному світі. Київ: Yakaboo Publishing, 2020. 256 с.
- 3.2.3. Гаркуша І.В., Дубинський С.В. Щодо проблеми життєвої кризи особистості. *Вісник унів-ту імені А. Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2022. № 1(23). С. 49–58.
- 3.2.4. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи / ред. М. Слюсаревський, Л. Найдьонова, Т. Титаренко, В. Татенко, П. Горностаї, О. Кочубейник, Б. Лазоренко. Київ: Талком, 2020. 318 с.
- 3.2.5. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
- 3.2.6. Кокун О.М., Корніяк О.М., Панасенко Н.М. та ін. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій: метод. реком. Київ–Львів: В. Кундельська, 2021. 84 с.
- 3.2.7. Ліллей Р. Як взаємодіяти з проблемними людьми. Київ: Фабула, 2020. 160 с.
- 3.2.8. Лич О.М. Психічне здоров'я: передумови становлення у дитинстві та його значення у похилому віці. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства*: кол. монографія. Київ, 2019. С. 256–260.
- 3.2.9. Малхазов О.Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
- 3.2.10. Помиткіна Л.В. Професійна самореалізація психолога в практичній діяльності: міжн. кол. монографія: *Moderní aspekty vědy: XIV*. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2021. С. 27–36.
- 3.2.11. Психологія переживання подій: зб. наук. пр. / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 190 с.
- 3.2.12. Титаренко Т.М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
- 3.2.13. Хохліна О.П. До проблеми детермінації становлення особистості. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій*: зб. наук. пр. Київ: ТОВ Альфа-ППК, 2020. С. 174–178. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/49256>
- 3.2.14. Хохліна О.П. Смысл життя як умова самореалізації особистості: міжн. кол. монографія: *Moderní aspekty vědy: XIV*. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2021. С. 266–275.
- 3.2.15. Яковицька Л.С., Ічанська О.М. Наукові підходи до визначення змісту поняття «самореалізація особистості»: міжн. кол. монографія: *Moderní aspekty vědy: XIV*. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2021. С. 130–139.
- 3.2.16. Яцина О.Ф. Основи психотерапії: практикум, навч.-метод. посібник. Ужгород, 2021. 80 с.