

УДК 159.964

Біліонова О.М.¹, Бондаревич І.М.²

¹ студ. гр. ФЕУ-412 НУ «Запорізька політехніка»

² канд. філос. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЕННЕАГРАМА ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОДИНАМІЧНОГО ПІДХОДУ

Еннеаграма психологічних типів - це психодинамічна модель людини. Вона формує розуміння себе та інших через ідентифікацію та точний опис емоційних, когнітивних та поведінкових автоматичних моделей та функцій, що розвиваються з дитинства в процесі адаптації до навколишнього середовища. Еннеаграма унаочнює впливи наших автоматичних реакцій та звичок. Для студентів еннеаграма може діяти як карта, яка представляє зв'язані між собою моделі, визначає функції міжособистісного спілкування і розвитку, взагалі.

Еннеаграма - це модель, яка описує 9 глибинних спонукань, які керують людьми та впливають на їх поведінку. Слово «еннеаграма» походить від двох грецьких слів, ennea (дев'ять) і grammos (щось написане або намальоване). Еннеаграма широко використовується в багатьох сферах, включаючи бізнес, психотерапію, коучінг, мистецтво, охорону здоров'я, виховання дітей, освіти та духовне зростання. Зображення еннеаграми можна виявити у вавилонян і давньогрецьких математиків, у ранньохристиянській і перській традиціях. Західний світ познайомився з еннеаграмою в ХХ ст. завдяки засновнику напрямку «Четвертий Шлях» Георгію Гурджієву. На Заході та в Америці цю систему поширив Клаудіо Наранхо.

Зараз еннеаграма широко використовується як у Сполучених Штатах, так і в Європі. Вона реалізується в різноманітних навчальних програмах для спортсменів, менеджерів, підприємців, державних службовців. Крім того, вона використовується в політичних технологіях для створення публічної особистості політиків, а також у сфері бізнесу. Еннеаграма також використовується в діяльності правоохоронних органів, державних і громадських організацій, для особистого та професійного розвитку.

Еннеаграма особистості – це не просто система класифікації, а модель для саморозвитку. Розвиток людини не є завершеним процесом, оскільки природа доводить його лише до певного рівня. Далі людина повинна розвиватися сама, своїми власними зусиллями. Щоб полегшити цей процес, необхідно мати всебічне розуміння себе. Однак більшості людей бракує цих знань, і вони використовують лише частину свого потенціалу. Це може здатися суперечливим, але необхідно вивчити свій тип особистості, щоб зрозуміти, що це не цілісність людини. Спостерігаючи за різними способами прояву нашого типу, включаючи наші захисні механізми, ми можемо отримати уявлення про наші автоматичні реакції та звички. Це усвідомлення може спонукати нас протистояти цим запрограмованим реакціям і подолати їх.

Всього типів існує дев'ять. Аналізуючи себе протягом життя можна дізнатися, який саме тип еннеаграми тобі притаманний. Перший тип – перфекціоніст, ідеалістичний тип, принциповий, цілеспрямований, прагне до досконалості та добре організований. Вони спочатку самі викликають гнів, а потім він перетворюється на образу. Відчуваючи себе «недостатньо хорошими» або «недостатніми», одиниці зациклюються на тому, щоб завжди чинити «правильно». Одиниці помічають помилки, там, де не помітять інші. Їм самим і оточуючим потрібно вижати з себе максимум, тоді вони будуть собою пишатися. Одиниці етичні та розумні,

з сильним почуттям правильного та неправильного. Вічно борються за покращення світу, але завжди бояться зробити помилку.

Другий тип – помічник, дбайливий тип, благородний, демонстративний, люблячий догоджати людям, трошки власний. Двійкам важливо відчувати власну популярність. Вони підсвідомо діють шляхетно: іноді за альтруїстичними переконаннями, іноді з корисливих спонукань. Людина такого типу, входячи до кімнати, насамперед поцікавиться, як ідуть справи у оточуючих, що їм потрібно і чим вона може допомогти. У відносинах ними рухає бажання відчувати потреби інших і допомагати їм. Двійки емпатичні, щирі, мають добре серце. Вони доброзичливі, великодушні і здатні жертвувати собою, але можуть бути сентиментальними і догідливими.

Третій тип – досягач, орієнтований на успіх тип, легко пристосовується, перевершує оточуючих, піклується про свій імідж. Мета таких людей показати себе успішними та ефективними. Їм важко розуміти почуття як свої, так і оточуючих. Трійки схильні приховувати страх, розчарування та душевний дискомфорт, доки не залишаться з ними віч-на-віч. Успішно досягають цілей, люблять ставити собі короткострокові та довгострокові завдання. Трійки впевнені в собі, привабливі, амбітні, компетентні та енергійні.

Четвертий тип – індивідуаліст, драматичний тип, емоційно виразний, поглинений своїми думками, різко темпераментний. Четвірки хочуть бути собою, відрізнятися від інших. Людям четвертого типу здається, що в житті їм чогось не вистачає, вони не заспокоюються, доки не знайдуть це «Щось». Їм подобається перебувати у меланхолії, трагізм надає їм енергії. Це єдиний тип, який може терпіти біль, не намагаючись її усунути.

П'ятий тип – спостерігач, інтелектуальний тип, глибокий, проникливий, винахідливий, незалежний та ізольований. П'ятірки прагнуть отримати достатньо ресурсів для власної незалежності. Найбільш емоційно відсторонений тип, тому що вони можуть абстрагуватися і від власних почуттів. Справляються зі страхом, коли здобувають знання. Запас енергії у них обмежений, тому П'ятірки ретельно думають, що та коли потрібно запропонувати оточуючим. Вступити у відносини – небачена відвага з їхнього боку: п'ятіркам доводиться витрачати на взаємодію більше, аніж будь-кому.

Шостий тип – скептик, орієнтований на безпеку тип, відданий, турбований, підозрілий. Шістки потребують почуття безпеки, нервують при думці про можливі варіанти розвитку подій майбутнього. Вони чекають скрізь каверзи. Справляються із занепокоєнням, прораховуючи найгірший сценарій. Люблять порядок, правила, плани та закони. Не марнославні – просто виконують свою частину роботи і чекають на те

саме від інших. Шістки зазвичай страждають від невпевненості в собі та від своєї підозрливості.

Сьомий тип – ентузіаст, люблячий веселощі тип, спонтанний, багатограний, хитрий, зайнятий, розсіяний. Їх надихають найкращі сценарії розвитку подій. Уникають біль і в усьому шукають позитив, навіть у відверто неприємних подіях. Сімки думають, ніби переживають всю палітру емоцій, хоча більшу частину життя проводять, насолоджуючись тільки її «світлою стороною». Сімки уникають рутини. Борються зі страхом за допомогою заперечення, у чому досягають величезних успіхів.

Восьмий тип – лідер, вольовий тип, впевнений у собі, домінуючий, рішучий, сильний та схильний до конфронтації. Такі люди схильні до неупереджених роздумів, всі зводять до абсолюту: хороше – погане, свій – чужий. Коли потрібно робити вибір, можуть злитися, але недовго. Фокусуються на тому, що відбувається навколо, завжди на боці слабких і знедолених.

Дев'ятий тип – миротворець, з легким характером, що вважає за краще триматися в тіні тип, сприйнятливий, обнадійливий, послужливий і самовдоволенний. Якщо Дев'яткам загрожує конфлікт, вони намагаються триматися подалі від усього, що може порушити їхній спокій. Борються з гнівом за допомогою пасивної агресії. Їхній дар і проблема полягають у здатності бачити у всьому дві сторони, чому Дев'ятки часто нерішучі і схильні до прокрастинації.

Отже, енеаграма відповідає різним галузям досліджень, включаючи академічну психологію, теорії З.Фрейда та К.Юнга, піраміду потреб А.Маслоу, філософію, соціологію, соціоніку, психологію та інші подібні системи. Крім того, теорія Енеаграми можуть бути легко сприйняті людьми без формальної психологічної підготовки та легко застосовані як до особистих, так і до професійних аспектів їхнього життя. А для того, щоб визначити який тип підходить тій чи іншій людині, необхідно добре проаналізувати її думки, бажання та поведінку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Riso R., Hudson R. The Wisdom of the Enneagram: The Complete Guide to Psychological and Spiritual Growth for the Nine Personality Types. – Bantam Books, 1999. Енеаграма – [Electronic resource]. Access mode:: URL: <https://7promeniv.com.ua/ennea.html> (date of access:: 27.03.2024).

2. Bayne H. B., Fields K. G., Nesbit L. The enneagram as a tool for fostering empathic connection in counseling. The journal of humanistic counseling. 2021. Vol. 60, (2). P. 80–100. – [Electronic resource]. Access mode: <https://doi.org/10.1002/johc.12158> (date of access: 27.03.2024).