

9. Murray, S. L., Holmes, J. G., & Collins, N. L. (2006). Optimizing assurance: The risk regulation system in relationships. *Psychological Bulletin*, 132(5), 641–666. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.5.641>
10. Murray, S. L., McNulty, J. K., Xia, J., Lamarche, V. M., Seery, M. D., Ward, D. E., Griffin, D. W., Hicks, L. L., & Jung, H. Y. (2023). Pursuing safety in social connection regulates the risk-regulation, social-safety, and behavioral-immune systems. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/pspi0000420>
11. Richter, A., Gilbert, P., & McEwan, K. (2009). Development of an early memories of warmth and safeness scale and its relationship to psychopathology. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82(2), 171–184. <https://doi.org/10.1348/147608308x395213>
12. Veale, D., Miles, S., Naismith, I., Pieta, M., & Gilbert, P. (2016). Development of a compassion-focused and contextual behavioural environment and validation of the Therapeutic Environment Scales (TESS). *BJPsych Bulletin*, 40(1), 12–19. <https://doi.org/10.1192/pb.bp.114.048736>

*Стаття надійшла до редакції 26.04.2024.  
The article was received 26 April 2024.*

УДК 159.923:159.9.016:159.937.53  
DOI 10.32999/ksu2312-3206/2024-2-2

## КОНЦЕПТ «ВИЩОГО Я» Р. АССАДЖОЛІ ТА П. ФЕРУЧЧІ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ І ПРАКТИК УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ

**Полещук Лілія Василівна,**  
викладач кафедри соціальної психології  
*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова*  
l.poleshchuk@onu.edu.ua  
<https://orcid.org/0000-0002-1052-5770>

**Анотація.** Публікація надає аналіз концепту «вищого Я» Роберта Ассаджолі та П'єра Феруччі в контексті психології особистості і практик управління часом. Необхідність актуалізації концепту «вищого Я», на наш погляд, пов'язана з наявною у сучасних умовах проблемою особистісної та професійної ідентичності людини. Рішення проблеми ідентичності, запропоноване у дослідженнях Р. Ассаджолі та П. Феруччі, створює психологічний фундамент загалом щодо ефективних життєвих стратегій та підвищення часової компетентності зокрема. У статті проводиться аналіз основних ідей, що висувуються в цьому концепті, таких як самоусвідомлення, саморозвиток, самокерування та саморегуляція. У статті розглядаються різні практичні методи застосування концепту «вищого Я» в повсякденному житті, особистісному розвитку та професійній діяльності. Зокрема, розглядаються підходи до самоаналізу, самооцінки, встановлення цілей та пріоритетів, планування та організації робочого часу, а також стратегії управління стресом і забезпечення балансу між різними сферами життя. Висвітлюється, як використання концепту «вищого Я» може сприяти ефективному управлінню часом, покращенню особистісних якостей та досягненню успіху в різних сферах життя. Як методи дослідження використовуються загальнонаукові методи аналізу, синтезу, абстрагування, емпіричні дослідження, метод кейс-студій та метод когнітивних експериментів. **Метою** дослідження є актуалізація психологічного концепту «вищого Я» у контексті проблематики управління часом. **Методом** дослідження є підхід інтегральної психології у контексті проблематики управління часом, підсилений загальнонауковими методами абстрагування, аналізу та синтезу. **Результатом** дослідження стало узагальнення розуміння концепту «вищого Я» у науковому дискурсі інтегральної психології в контексті управління часом. Особливе значення у цьому сенсі набувають дослідження психології волі у їх багатомірних зв'язках з проблематикою інтегральної психології та зокрема концепту «вищого Я». **Висновок:** встановлення особливостей взаємодії вольової сили людини, яка належить до складу «вищого Я» та часового простору. І те, що у певних умовах у процесі цих взаємодій відбувається певна ентропія вольової сили, що суттєво знижує рівень суб'єктності людини, пов'язаний з вольовою активністю «вищого Я». Використання концепту «вищого Я» в управлінні часом може допомогти особистості розвивати більш гнучкий та адаптивний підхід до використання часу. «Вище Я» може сприяти розумінню того, що іноді потрібно змінити підходи до управління часом залежно від умов, що постійно змінюються, цілей або пріоритетів. Це може включати здатність перепланувати, реорганізувати та відмовитися від непродуктивних дій. «Вище Я» може допомогти особистості розробляти гнучкі стратегії управління часом, які відповідають її поточним потребам та контексту.

**Ключові слова:** психологія волі, «вище Я», самоусвідомлення, саморозвиток, самоефективність, самокерування, саморегуляція, психологія особистості, управління часом.



**THE CONCEPT OF “HIGHER SELF”  
BY R. ASSAGIOLI AND P. FERRUCCI IN THE CONTEXT OF PERSONALITY  
PSYCHOLOGY AND TIME MANAGEMENT PRACTICES**

**Poleshchuk Liliia Vasylievna,**  
Lecturer of the Department of Social Psychology  
*Odesa I.I. Mechnikov National University*

l.poleshchuk@onu.edu.ua  
<https://orcid.org/0000-0002-1052-5770>

**Abstract.** This scientific article examines the concept of the “Higher Self” of Robert Assagioli and Pier Ferrucci in the context of personality psychology and time management practices. The necessity to actualize the concept of “Higher Self”, in our view, is associated with the existing problem of personal and professional identity in contemporary conditions. The solution to the identity problem proposed in the studies of R. Assagioli and P. Ferrucci creates a psychological foundation overall for effective life strategies and, specifically, for enhancing time competence. The article analyzes the main ideas put forward in this concept, such as self-awareness, self-development, self-management and self-regulation. It is clarified how these concepts are related to the psychology of the individual and affect effective time management. The article also considers various practical methods of applying the concept of the “Higher Self” in everyday life, personal development and professional activity. In particular, approaches to introspection, self-evaluation, setting labels and priorities, planning and organizing work time, as well as strategies for managing stress and ensuring balance between different areas of life are considered. It highlights how the use of the concept of “Higher Self” can contribute to effective time management, improvement of personal qualities and success in various spheres of life. The following **methods of research** are used, including general scientific methods of analysis, synthesis, abstraction, and specifically: analysis of theoretical sources and conceptual analysis, empirical research, case study method, and cognitive experiments method. **The purpose** of the study is to actualize the psychological concept of the “Higher Self” in the context of time management issues. The research **method** is the approach of integral psychology in the context of time management issues, reinforced by general scientific methods of abstraction, analysis and synthesis. **The result** of the study was the generalization of the understanding of the concept of “Higher Self” in the scientific discourse of integral psychology in the context of time management. In this sense, studies of the psychology of the will acquire special importance in their multidimensional connections with the problems of integral psychology and in particular the concept of the “Higher Self”. The main **conclusion** we came to in the process of research lies in the peculiarities of the interaction of a person’s willpower, which belongs to the composition of the “Higher Self” and time space. And the fact that, under certain conditions, in the process of these interactions, a certain entropy of volitional power occurs, which significantly lowers the level of human subjectivity, which is associated with the volitional activity of the Higher Self. Using the concept of the “Higher Self” in time management can help an individual develop a more flexible and adaptive approach to the use of time. The Higher Self can help you understand that sometimes you need to change your time management approaches based on changing circumstances, goals, or priorities. This may include the ability to reschedule, reorganize, and abandon unproductive activities. The Higher Self can help the individual develop flexible time management strategies that fit their current needs and context.

**Key words:** *psychology of will, Higher Self, self-awareness, self-development, self-efficacy, self-management, self-regulation, personality psychology, time management.*

**Вступ.** У сучасному світі швидкого темпу життя ефективне управління часом стає важливою навичкою для досягнення успіху в різних сферах життя. Багато людей стикаються з проблемами в управлінні своїм часом, відчують стрес, втомлюються та не можуть досягти особистих та професійних цілей. У цьому контексті концепт «вищого Я», розроблений Робертом Ассаджолі (1965) та П'єром Феруччі (1982), може бути корисним теоретичним та практичним інструментом для покращення управління часом та розвитку особистості. Концепт «вищого Я» вперше був запропонований Ассаджолі (1965), відомим італійським психіатром і психотерапевтом, у його роботі «Психосинтез: основні ідеї та техніки». Він вважав, що людська особистість має не тільки свідомий

рівень, але й багато рівнів непрямої свідомості, включаючи «вище Я». «Вище Я» – це внутрішній ресурс, який являє собою внутрішній потенціал особистості, високі цінності, мудрість та внутрішню мотивацію. Воно відповідає за розуміння цілей, цінностей, ідей та відповідальність за свої дії. Загалом використання концепту «вищого Я» в практиках управління часом може сприяти покращенню саморегуляції та самоконтролю. «Вище Я» може допомогти особистості бути більш уважною до власних дій та реакцій, розпізнавати та регулювати емоції, зміцнювати волю та розуміти взаємозв'язок між своїми діями та результатами. Це може вести до більш відповідального та ефективного використання часу, зменшення прокрастинації та досягнення поставлених цілей.

### Теоретичне обґрунтування проблеми.

Актуальність, релевантність та значимість вибраної теми дослідження розкривається насамперед у контексті теорії та практики психології особистості. Здійснюється відокремлення важливості вивчення особистості як ключового аспекту психології. Розуміння факторів, що впливають на розвиток особистості та її функціонування, має велике значення для підтримки ефективного управління часом і досягнення особистісного розвитку. У цьому контексті важливо підкреслити необхідність розуміння внутрішніх ресурсів та механізмів саморегуляції, що можуть сприяти ефективному управлінню часом. Дослідження концепту «вищого Я» Р. Ассаджолі та П. Феруччі має потенціал допомогти розв'язати практичні проблеми управління часом, такі як стрес, прокрастинація, невпевненість у власних силах та недостатня продуктивність. Використання цього концепту може сприяти розумінню власної мотивації, цілей і цінностей, що допоможе кращому плануванню та організації часу. Таким чином, обґрунтування проблеми дослідження концепту «вищого Я» Р. Ассаджолі та П. Феруччі в контексті психології особистості та практик управління часом вказує на його актуальність, потенційну практичну значимість і важливість для подальшого розвитку психології та досягнення ефективного управління часом, що ґрунтується на певних теоретичних проблемах та положеннях:

1. Проблема управління часом. Розкриття проблем, пов'язаних з ефективним управлінням часом у сучасному суспільстві. Підкреслення необхідності розробки практичних підходів, що допомагають людям досягати оптимального використання свого часу і досягати успіху в різних сферах життя.

Значення концепту «вищого Я»: визначення ролі та значення концепту «вищого Я» в психології особистості та практиках управління часом. Аналіз теоретичних основ цього концепту, розроблених Р. Ассаджолі та П. Феруччі, допомагає зрозуміти, як внутрішні ресурси та механізми саморегуляції можуть сприяти кращому управлінню часом та досягненню життєвих ефектів.

2. Невизначеність щодо практичного застосування концепту. Зазначення необхідності дослідження та розкриття практичного значення концепту «вищого Я» Р. Ассаджолі та П. Феруччі в контексті управління часом. Підкреслення потенціалу цього концепту для розробки практичних стратегій, методик та інструментів, які допомагають людям ефективно управляти своїм часом і досягати поставлених цілей.

3. Потреба в інтеграції теорії та практики. Визначення необхідності зв'язку між теоретичними концепціями та практичними застосуван-

нями в контексті управління часом. З'ясування, як концепт «вищого Я» може служити містком між психологічною теорією та практичними стратегіями управління часом, сприяючи оптимальному використанню ресурсів та досягненню балансу між різними сферами життя.

4. Заповнення дослідницької прогалини. Вказання на важливість заповнення прогалини в дослідженнях, що пов'язані з концептом «вищого Я» Р. Ассаджолі та П. Феруччі в контексті психології особистості та управління часом. Виділення необхідності нових підходів та внесення вкладу у розвиток цієї галузі досліджень.

Феруччі розширив концепт «вищого Я» в контексті управління часом. Він вважав, що «вище Я» може бути використане для покращення ефективності управління часом, забезпечення балансу між різними аспектами життя та досягнення особистих і професійних цілей. Він розглядав «вище Я» як ресурс, який на підставі усвідомлення власної ідентичності дозволяє особистості усвідомити свої потреби, цілі та значення в контексті управління часом (Ferrucci, 2008; Ferrucci, 2017; Ferrucci, 2018).

**Методологія та методи.** Як методи дослідження використовуються загальнонаукові методи аналізу, синтезу, абстрагування та зокрема: аналіз теоретичних джерел та концептуальний аналіз, емпіричні дослідження, метод кейс-студій та метод когнітивних експериментів.

1. Аналіз теоретичних джерел та концептуальний аналіз. Відстеження, аналіз та обговорення робіт, присвячених концепту «вищого Я» в психології особистості та практиках управління часом, написаних Р. Ассаджолі та П. Феруччі. Детальне дослідження ключових понять, визначень та теоретичних основ концепту «вищого Я», що розроблені Р. Ассаджолі та П. Феруччі. Цей метод спрямований на розкриття сутності та потенціалу цього концепту для розвитку психології особистості та практик управління часом.

2. Емпіричні дослідження. Проведення емпіричних досліджень, таких як анкетування або спостереження, для вивчення думок, уявлень та досвіду людей щодо концепту «вищого Я» і його впливу на управління часом. Цей метод дозволяє отримати практичні дані та перевірити гіпотези, пов'язані з цією темою.

3. Кейс-студії. Вивчення реальних випадків та практичних прикладів застосування концепту «вищого Я» в практиках управління часом. Цей метод дозволяє проаналізувати конкретні ситуації, у яких використовується концепт «вищого Я».

4. Когнітивні експерименти. Проведення експериментів, спрямованих на вивчення когнітивних процесів, пов'язаних з концептом «вищого Я» і їх впливу на управління часом.



Цей метод дозволяє виміряти реакції, погляди та поведінку людей у специфічних ситуаціях, що допомагає краще зрозуміти механізми дії цього концепту.

**Результати та дискусії.** Проблема ідентичності людини у психологічному просторі у сучасних умовах постає однією з найбільш актуальних завдяки інтеграційним та глобалізаційним процесам сучасного світу, підкріплених тотальною інформатизацією та тенденціями розвитку культурного простору у фарватері постмодерну. Розвиток сучасних суспільств впливає на умови життєдіяльності людей і стимулює потребу у самовизначенні щодо різних груп і спільнот. Бажання індивіда ідентифікувати себе з певною спільнотою виникає внаслідок зруйнування традиційного укладу, але нестабільна, загрозлива економічна та соціально-політична ситуація в країні не сприяє розвитку цієї потреби у самовизначенні (Гнатенко, 1999). Крім того, ідентичність виступає як засіб пізнання та розуміння інших людей. Вона базується на прагненні стати схожим на іншу людину або групу, ухопити їхні значущі риси. Починаючи з раннього дитинства ідентичність поступово розвивається від простого копіювання дій до складніших, ефективних і суб'єктивно контрольованих форм. Ідентичність сприяє формуванню глибоких емоційних зв'язків з іншими людьми або групами, співчуттю до них (Данилюк, 2008). Це може включати не тільки характеристики особистості, але й норми, цінності, зразки поведінки, які, врешті-решт, проявляються у конформній поведінці. Вивчення поняття «соціальна ідентичність» набуває особливого значення в умовах трансформації суспільства, економічних і соціально-політичних змін у суспільному житті, які змушують людину приймати рішення про своє місце та статус у суспільстві та соціальних процесах (Erikson, 1968; Tajfel, 1982).

Сучасне суспільство зазнало втрати своєї попередньої ідентичності як у соціальних інститутах, так і серед індивідів. Західна наукова традиція досліджувала ідентичність як особистісно орієнтовану персональну ідентичність та особистісну мотивацію (Т. Бюдженталь, Е. Еріксон, А. Ленгле, Дж. Марсія, В. Франкл, З. Фрейд та ін.). У цьому контексті ідентичність сприймається як унікальне суб'єктивне «Я», що має власні значення. Крім того, ідентичність розглядається як взаємодія осіб у малих контактних групах (Дж. Мід, Г. Теджфел, Дж. Тернер та ін.) або поєднується цими підходами (М. Брюер, Т. Тайлер). Зарубіжна психологія досліджує ідентичність у рамках психологічного (А. Ватерман, Е. Еріксон, Дж. Марсія, А. Фрейд та ін.), соціологічного (І. Гоффман, Р. Дженкінс, Е. Дюркгейм, Л. Краппман, Ч. Кулі, Дж. Мід, Т. Парсонс,

Ю. Хабермас та ін.) та соціально-психологічного (Г. Брейкуелл, Х. Теджфел, Дж. Тернер, М. Яромовіц та ін.) підходах. У вітчизняній психології дослідження ідентичності проводяться І. Бондаревською, П. Гнатенком і В. Павленком, І. Губеладзе, І. Данилюком, А. Коваленком і К. Безверхою, С. Макєєвим, Є. Головахною, О. Злобіною, А. Зубенком, Н. Костенко. Втім деякі аспекти соціальної адаптації та роль соціальної ідентичності в цьому процесі залишаються не досить дослідженими. Проблеми взаємозв'язку соціальної ідентичності та адаптації розглянуті в роботах О. Дудченка та А. Митіля, які розглядають соціальну ідентичність з точки зору зміни ціннісно-орієнтаційних систем на соціальному, груповому та особистісному рівнях у нестабільному соціальному середовищі. Вони стверджують, що процес адаптації стає актуальним у разі зменшення ефективності звичних способів орієнтації у світі навколишнього середовища, що призводить до розпаду соціальних груп, які є основою для самоідентифікації. Автори розглядають процес адаптації як соціальне самопочуття особистості та емпірично доводять тісний зв'язок між адаптацією та соціальною ідентичністю (Злобіна, 2004; Коваленко, 2017; Коваленко, 2009). Аналізуючи результати емпіричного дослідження, виявлено, що соціальна ідентичність як механізм адаптації має кілька складників, таких як соціальна адаптація, конформність, соціальні ролі, цінності, етнічна ідентичність і т. д. Почати аналіз результатів доцільно з рівня соціально-психологічної адаптації, який включає 6 інтегральних показників та ескапізм. Усі середні значення показників знаходяться нижче зони невизначеності. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження мають високий рівень адаптації, прийняття себе інших, емоційний комфорт, схильність до внутрішнього контролю та домінування, а рівень ескапізму знаходиться у нормальних межах.

Опитування з використанням методики Л. Собчик, яка включає 8 шкал (і дві шкали брехні), виявило, що одна з них – шкала конформності – відображає стиль поведінки, що базується на типологічних властивостях невпевненості у собі та надмірній орієнтованості на загальноприйняті норми поведінки. Також були виявлені індивідуально-типологічні характеристики. Отже, в результаті аналізу емпіричного дослідження було встановлено, що соціальна ідентичність включає різні аспекти, а рівень соціально-психологічної адаптації у більшості учасників дослідження є високим. Це свідчить про позитивну самооцінку, прийняття інших людей, емоційний комфорт та схильність до внутрішнього контролю. Також були виявлені індивідуальні особливості у стилі поведінки, пов'язані з кон-



формністю та типологічними характеристиками (Коваленко, 2022).

Здійснювалося емпіричне дослідження з метою виявлення взаємозв'язків між соціальною ідентичністю та соціально-психологічною адаптацією. У ході цього дослідження було використано низку методів і методик, зокрема: методика оцінки позитивності і невизначеності етнічної ідентичності (розроблена А. Татарко та Н. Лебедевою), методика визначення рівня самооцінки за С. Будассі, методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Раймонда, тест Куна-МакПартланда (модифікований Т. Румянцевою) під назвою «Хто Я?», індивідуально-типологічний опитувальник Л. Собчик, методика виявлення ціннісних орієнтацій М. Рокича, анкета для визначення соціальної ідентичності через різноманітні прояви, такі як зміна мови, участь у мітингах, демонстраціях, революціях і т. ін. Для дослідження була вибрана вибірка, з 61 особи віком від 17 до 53 років, серед яких було 20 чоловіків і 41 жінка (Коваленко, 2022).

Всі показники відповідають загостреним – акцентованим рисам і наближаються до надмірно виражених – властивостей, які ускладнюють адаптацію і можуть створювати проблеми як для особи самої, так і для оточення. Для визначення рівня самооцінки була застосована методика С. Будассі. Аналіз свідчить, що 9,8% осіб мають занижену самооцінку, 36,1% – адекватну, 42,6% – завищену за невротичним типом, 11,5% – завищену. Найнижчий показник становить 0,1, найвищий – 0,98, а загальне середнє значення у вибірці становить 0,6, що означає, що більшість осіб у вибірці мають самооцінку, завищену за невротичним типом. Наступним кроком у дослідженні було вивчення «Я-концепцій» та ціннісних орієнтацій особистості. Результати опитування свідчать, що провідними «Я-концепціями» у всій вибірці є Соціальне «Я» (60%), Рефлексивне «Я» (37,5%) та Діяльнісне «Я» (всього 2,5%). Люди з переважанням Соціального «Я» здебільшого проявляють себе у соціальній активності, такій як участь у мітингах, демонстраціях, революціях, а також мають орієнтацію на навколишнє середовище, враховуючи його потреби та інтереси.

Соціальна активність проявляється більшістю осіб з рефлексивним «Я», але вона може мати різні прояви: деякі з них можуть бути високо активними у соціальному житті, тоді як інші можуть бути пасивними. Варто відзначити, що наша вибірка складається з людей, які у будь-якому разі проявляють себе у соціальній активності. Проте за допомогою статистичного аналізу ми не виявили суттєвих відмінностей за всіма іншими показ-

никами. Наступною методикою для аналізу був опитувальник для вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокича. Ми вибрали такі цінності, як конформність, спілкування, альтруїзм та прийняття інших, при цьому останні три становлять показник соціальних цінностей. Результати свідчать про те, що об'єкти дослідження посідають середні позиції як у конформних цінностях, так і у соціальних цінностях.

Під час вивчення етнічної ідентичності як складника соціальної ідентичності виявлено, що позитивна етнічна ідентичність притаманна 90,3% об'єктів дослідження, а її показник становить 16,4. Невизначеність ідентичності спостерігається у 9,7% з показником 7,8. Це свідчить про те, що більшість вибірки має позитивну ідентичність, яка передбачає толерантність стосовно власної етнічної групи та інших етнічних груп. Це становить передумову для самостійного і стабільного існування етнічної групи, а також сприяє мирній міжкультурній взаємодії в поліетнічному світі (Коваленко, 2022).

Математико-статистичний аналіз включав проведення перевірки відмінностей між всіма показниками за допомогою t-критерію Стьюдента, використовуючи кілька методів групування: за соціальною активністю на основі анкети, за розподілом за Я-Концепцією та за статтю. Результати t-критерію Стьюдента за соціальною активністю показали наявність відмінностей за шкалами «домінування» ( $p = 0,015$ ), «екстраверсія» ( $p = 0,038$ ) та «ригідність» ( $p = 0,003$ ). Це означає, що особи з вищим рівнем соціальної активності проявляють вищі показники екстраверсії, меншу ригідність та проявляють прагнення до домінування порівняно з особами з нижчим рівнем соціальної активності.

За Я-концепцією t-критерій Стьюдента не виявив жодних відмінностей між соціально активними та соціально пасивними досліджуваними особами. За розподілом за статтю були виявлені відмінності у шкалах «прийняття себе» ( $p = 0,048$ ), «підкорення» ( $p = 0,037$ ), «тривожність» ( $p = 0,019$ ), «конформність» ( $p = 0,011$ ), «цінності спілкування» ( $p = 0,002$ ), «альтруїстичні цінності» ( $p = 0,003$ ) та «соціальні цінності» ( $p = 0,007$ ). Це свідчить про те, що жінки мають вищий рівень прийняття себе, прагнуть до підкорення (у чоловіків – до домінування), є тривожнішими, більш конформними. Крім того, жінки ставлять більший акцент на цінності спілкування, альтруїстичні та соціальні цінності порівняно з чоловіками.

Для перевірки впливу досліджуваних показників на «адаптацію» використовувався регресійний аналіз. Виявлено, що особа з високим рівнем адаптивності має адекватну самооцінку, високі рівні



самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальність (у такому випадку внутрішній контроль), спонтанність, низькі рівні ескапізму, агресивності, спрямованість на конформістські та альтруїстичні цінності. Цікаво, що на рівень адаптивності також позитивно впливає інтроверсія. Можливо, краще розуміння себе, спрямованість на внутрішній світ допомагає кращому розумінню оточуючих, що дозволяє краще адаптуватись. Найбільшою мірою на адаптивність впливає емоційний комфорт, а найменшою – самооцінка. Результати кореляційного аналізу виявили такі зв'язки між складниками соціальної ідентичності: 1) самооцінка не має кореляційних зв'язків із жодною зі шкал; 2) адаптація має прямо пропорційні зв'язки з такими шкалами, як екстраверсія і спонтанність; обернено пропорційні з інтроверсією, сенситивністю, тривожністю і конформністю; 3) невизначеність етноприналежності має негативні зв'язки із сенситивністю та лабільністю; 4) конформність має лише негативні зв'язки з такими шкалами, як адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність та прагнення до домінування; 5) альтруїстичні та соціальні цінності мають прямо пропорційний зв'язок із прагненням до домінування, а конформістські цінності – з екстраверсією. Таким чином, у ході дослідження вдалося з'ясувати сутність та складники соціальної ідентичності. Виявлено зв'язки між досліджуваними показниками, а також значущі відмінності залежно від рівня соціальної активності та статі (Коваленко, 2022).

Один з ключових аспектів концепту «вищого Я» в контексті управління часом – це свідомість та уважність. Практики «вищого Я», завдяки розкриттю власної ідентичності, створюють певну основу людини щодо свідомості своїх дій, відчужень, думок та емоцій у контексті використання часу. Це дозволяє особистості бути уважним до своїх дій та виборів, розуміти, як вона витрачає свій час та як це впливає на її цілі та плани (Firman, 2002). «Вище Я» також може допомогти особистості розпізнавати свої пріоритети та цінності, визначати, що дійсно важливе в її житті та спрямовувати свої дії відповідно до цього. Ще одним важливим аспектом концепту «вищого Я» в контексті управління часом є саморегуляція та самоконтроль (Firman, 2017). «Вище Я» може допомогти особистості розвивати вміння контролювати свої дії, відкладати відволікання та працювати з фокусом на важливих завданнях. Це також включає вміння керувати власними емоціями, стресом та негативними думками, що можуть впливати на ефективність управління часом (Ferrucci, 2009; Ferrucci, 2015).

Концепт «вищого Я» також включає у себе розвиток особистісної мудрості та саморозвитку. «Вище Я» може допомогти особистості розуміти себе краще, визначати свої сильні сторони та слабкі місця, розвивати свої навички та здібності та ставити перед собою виклики для особистісного росту. Це може бути важливим фактором у покращенні управління часом, оскільки самосвідомість та розвиток особистості можуть допомогти особі краще розуміти, як вона використовує свій час і як вона може його оптимізувати відповідно до своїх цілей та цінностей (Assagioli, 1973).

Додатково концепт «вищого Я» може впливати на управління часом через вміння особистості бути проникливою та творчою в пошуку нових рішень та стратегій. «Вище Я» може допомогти особистості виходити за межі стандартних методів управління часом та розглядати альтернативні підходи, що можуть бути більш ефективними в її конкретному контексті. Це може включати розвиток нових навичок, використання інноваційних інструментів та технологій, а також здатність адаптуватися до змін в оточенні та внутрішніх потребах. Також важливим аспектом концепту «вищого Я» в контексті управління часом є вміння встановлювати цілі та планувати (Assagioli, 2016). «Вище Я» може допомогти особистості бути більш свідомою та цілеспрямованою у своїх вчинках, встановлювати чіткі цілі та розробляти ефективні плани дій для досягнення цих цілей.

Концепт «вищого Я» також може бути використаний у контексті практик управління часом, таких як техніки планування, пріоритетизації, делегування, аналіз продуктивності та встановлення проміжних та кінцевих строків. «Вище Я» може допомогти особистості використовувати ці практики більш усвідомлено та ефективно, забезпечуючи більший контроль над своїм часом та ресурсами (Ferrucci, 2005).

Застосування концепту «вищого Я» в практиках управління часом також може сприяти розвитку особистісних резервів та підтримки психологічного благополуччя. «Вище Я» може допомогти особистості розуміти важливість самозбереження, відпочинку та балансу між різними сферами життя. «Вище Я» може підтримувати особистість у розвитку здорових психологічних звичок, таких як регулярна фізична активність, відпочинок, взаємодія зі значущими людьми та саморефлексія. Це може сприяти психологічному здоров'ю та підтримувати високий рівень емоційного і когнітивного функціонування, що може позитивно впливати на загальну продуктивність та якість життя (Ferrucci, 1990). Зокрема, застосування концепту «вищого Я» в практиках управління часом може мати позитивний вплив на мотивацію та задоволення від досягнення цілей.

«Вище Я» може допомагати особистості розробляти чіткі, реалістичні та значущі цілі, а також відслідковувати їх досягнення. Це може забезпечити відчуття власного контролю та прогресу, що може підтримувати мотивацію та задоволення від досягнення успіхів в управлінні часом.

Однак важливо відзначити, що концепт «вищого Я» не є універсальним і може мати свої обмеження. Його застосування може бути більш ефективним у контексті індивідуальних особливостей особистостей та ситуацій. Крім того, концепт «вищого Я» є теоретичним поняттям, і його практична застосовність у практиках управління часом може варіюватися залежно від різних підходів та методів, що використовуються (Firman, 2017).

У підсумку концепт «вищого Я» Р. Ассаджолі та П. Феруччі є важливим ресурсом у контексті психології особистості та практик управління часом. Використання цього концепту може сприяти розвитку саморегуляції, внутрішньої мотивації, самоефективності, самовдосконалення та досягнення особистісних цілей. Він може бути використаний у різних контекстах, таких як особистісний розвиток, професійна ефективність, управління стресом та планування часу.

Проте для подальшого розвитку цього концепту в практиках управління часом необхідно провести більше досліджень, щоб розкрити його потенціал та ефективність у різних контекстах та групах населення. Дослідницькі проекти можуть включати емпіричні дослідження, експериментальні дизайни, крос-культурні дослідження та дослідження на різних вікових групах.

Крім того, важливо враховувати індивідуальні особливості у сприйнятті та застосуванні концепту «вищого Я», такі як культурні особливості, рівень розвитку особистості, особистісні риси та контекстуальні фактори. Практики управління часом повинні бути відповідні індивідуальним потребам та можливостям кожної особистості.

**Висновки.** На підставі проведеного дослідження виявлені шляхи вирішення проблеми ідентичності людини за допомогою концептуального розуміння та практик «вищого Я» Р. Ассаджолі та П. Феруччі. Проблема ідентичності є важливою темою в психології особистості. Ідентичність включає у себе почуття самоосмислення, розуміння своїх цінностей, вірувань, потреб і мети в житті. Вирішення проблеми ідентичності вимагає розробки стійкої ідентичності, яка дозволяє особистості відчувати гармонію і цілісність.

Процес вирішення проблеми ідентичності може включати самоаналіз, роздуми, рефлексію і пошук значущості у різних аспектах життя.

Людина може експериментувати з різними ролями, цінностями та ідеями, щоб зрозуміти, що саме резонує з її внутрішніми потребами і переконаннями. З часом і досвідом вона може сформувану стабільну ідентичність, яка відображає її справжнє «Я».

Управління часом також може впливати на процес вирішення проблеми ідентичності. Час може бути розподілений між різними сферами життя, такими як робота, особисті стосунки, саморозвиток і розваги. Ефективне управління часом дозволяє зосередитися на активностях, які сприяють самоідентифікації і сприяють процесу пошуку власного «вищого Я».

Узагальнюючи, зазначимо, що концепт «вищого Я» Р. Ассаджолі та П. Феруччі в контексті психології особистості та практик управління часом може бути важливим ресурсом для підвищення ефективності та якості життя. Його застосування може сприяти саморегуляції, мотивації та досягненню особистісних цілей. Проте для подальшого розвитку цього концепту в практиках управління часом необхідно проводити додаткові дослідження та враховувати індивідуальне різноманіття та контекстуальні фактори. Наприклад, дослідження можуть бути спрямовані на вивчення ефективності концепту «вищого Я» в різних професійних середовищах, культурах, вікових групах та соціальних контекстах.

Додатково можна провести експериментальні дослідження з використанням різних методів, таких як впровадження програм тренування управління часом, використання мобільних додатків або інших технічних засобів для сприяння саморегуляції та плануванню часу. Також можна вивчити взаємозв'язок між концептом «вищого Я» та іншими концепціями та теоріями психології особистості, такими як самооцінка, мотивація, самоконтроль, стрес-копінг-стратегії тощо. Практична застосовність концепту «вищого Я» також може бути вивчена в різних професійних контекстах, таких як менеджмент, лідерство, робота з командами, освіта та інші. Можна розробити програми психологічного тренінгу, які використовують концепт «вищого Я» для підвищення ефективності управління часом у різних сферах діяльності.

Крім того, важливо розглянути можливі практичні виклики та обмеження у застосуванні концепту «вищого Я». Наприклад, деякі люди можуть мати різний рівень свідомості про свої внутрішні ресурси та можливості саморегуляції, що може вплинути на ефективність застосування цього концепту. Також важливо враховувати можливі етичні питання, пов'язані з використанням концепту «вищого Я» в практиці управління часом, такі як виключення інших факторів, що можуть вплинути



на ефективність управління часом, можливі негативні наслідки віднесення відповідальності за управління часом лише на внутрішні

ресурси особистості, а також можливі ризики самооцінки, дотримання непродуктивних стереотипів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Гнатенко П.І. Павленко В.М. Ідентичність: філософський та психологічний аналіз. Київ : Арт-Прес, 1999. 466 с.
2. Данилюк І.В. Мова як чинник згуртованості групового «Ми». *Соціальна психологія*, 2008, Т. 1. Вип. 27, 2008. С. 60–67.
3. Злобіна О. Особистість як суб'єкт соціальних змін. Київ : Інститут соціології НАН України. 2004. 400 с.
4. Коваленко А.Б., Безверха К.С. Соціальна ідентичність як чинник адаптації мігрантів. *Проблеми розвитку ідентичності особистості в освітньому просторі* : матеріали круглого столу 20 жовтня 2022 року. Збірник матеріалів / За ред. А.Б. Коваленко, І.В. Остапенко. Київ : Міленіум, ВЦ «Просвіта», 2022. С. 15–21.
5. Коваленко А.Б., Безверха К.С. Соціальна ідентичність як механізм адаптації особистості під час суспільної кризи. *Український психологічний журнал*, 2017. № 1 (3). С. 48–62.
6. Коваленко А.Б., Родіна Н.В. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2009. Т. 14. Вип.17. С. 54–65.
7. Assagioli R. *The Act of Psychotherapy: Essays on Transpersonal Psychology*. London, UK : Psychosynthesis Trust. 2018.
8. Assagioli R. *The Act of Will*. London, UK : Turnstone Press. 2000.
9. Assagioli, R. *Freedom in Jail: A Classic Post-War Italian Memoir*. New York : North Atlantic Books. 2016.
10. Assagioli R. *Psychosynthesis: A Collection of Basic Writings*. New York : Hobbs, Dorman & Company. 1965.
11. Assagioli R. *The Secret of the Soul: Using Out-of-Body Experiences to Understand Our True Nature*. Boulder, CO : Shambhala Publications. 2010.
12. Assagioli R. *The Silent Way: A Guide to the Psychedelic Experience*. New York : Harper & Row. 1969.
13. Assagioli R. *The Superconscious and the Self*. Psychosynthesis Research Foundation. 1973.
14. Assagioli R. *Transpersonal Development: The Dimension Beyond Psychosynthesis*. New York : SUNY Press. 2008.
15. Ferrucci, P. *Inevitable Grace: Breakthroughs in the Lives of Great Men and Women: Guides to Your Self-Realization*. Berkeley, CA : She Writes Press. 2011.
16. Ferrucci P. *Psychosynthesis: A Psychology with a Soul*. London, UK : SUNY Press. 2009.
17. Ferrucci P. *The Power of Kindness: The Unexpected Benefits of Leading a Compassionate Life*. New York : Tarcher Perigee. 2015.
18. Ferrucci P. *The Still Point: Loss, Longing, and Our Search for God*. New York : TarcherPerigee. 2005.
19. Ferrucci P. *What is Psychosynthesis?* Palo Alto, CA : Psychosynthesis Palo Alto. 1990.
20. Ferrucci P. *What We May Be: Techniques for Psychological and Spiritual Growth Through Psychosynthesis*. Los Angeles, CA : Jeremy P. Tarcher. 1982.
21. Ferrucci P. *Your Inner Child: Healing the Wounds of the Past*. Berkeley, CA : Crossing Press. 2008.
22. Ferrucci P. *Your Inner Will: Finding Personal Strength in Critical Times*. London, UK : Watkins Publishing. 2018.
23. Ferrucci P. *Your Resonant Self: Guided Meditations and Exercises to Engage Your Brain's Capacity for Healing*. Berkeley, CA : She Writes Press. 2017.
24. Firman J., & Vargiu J. (eds.). *Psychosynthesis in the Helping Professions: Suny Series in Transpersonal and Humanistic Psychology*. Albany, NY : State University of New York Press. 2017.
25. Firman J., & Gila A. *Psychosynthesis: A Psychology of the Spirit*. Albany, NY : State University of New York Press. 2002.
26. Firman J., & Gila A. *The Primal Wound: A Transpersonal View of Trauma, Addiction, and Growth*. Albany, NY : State University of New York Press. 2010.

#### REFERENCES:

1. Assagioli, R. (2018). *The Act of Psychotherapy: Essays on Transpersonal Psychology*. London, UK: Psychosynthesis Trust.
2. Assagioli, R. (2000). *The Act of Will*. London, UK: Turnstone Press.
3. Assagioli, R. (2016). *Freedom in Jail: A Classic Post-War Italian Memoir*. New York: North Atlantic Books.
4. Assagioli, R. (1965). *Psychosynthesis: A Collection of Basic Writings*. New York: Hobbs, Dorman & Company.
5. Assagioli, R. (2010). *The Secret of the Soul: Using Out-of-Body Experiences to Understand Our True Nature*. Boulder, CO: Shambhala Publications.
6. Assagioli, R. (1969). *The Silent Way: A Guide to the Psychedelic Experience*. New York: Harper & Row.
7. Assagioli, R. (1973). *The Superconscious and the Self*. Psychosynthesis Research Foundation.
8. Assagioli, R. (2008). *Transpersonal Development: The Dimension Beyond Psychosynthesis*. New York: SUNY Press.
9. Danyluk I. (2008). Mova yak chynnyk zghurtovanosti hrupovoho "My". *Sotsialna psykholohiia*, 2008, T. 1, Vyp. 27, 60–67.
10. Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and crisis*, New York: Norton, 336.



11. Ferrucci, P. (2011). *Inevitable Grace: Breakthroughs in the Lives of Great Men and Women: Guides to Your Self-Realization*. Berkeley, CA: She Writes Press.
12. Ferrucci, P. (2009). *Psychosynthesis: A Psychology with a Soul*. London, UK: SUNY Press.
13. Ferrucci, P. (2015). *The Power of Kindness: The Unexpected Benefits of Leading a Compassionate Life*. New York: Tarcher Perigee.
14. Ferrucci, P. (2005). *The Still Point: Loss, Longing, and Our Search for God*. New York: TarcherPerigee.
15. Ferrucci, P. (1990). *What is Psychosynthesis?* Palo Alto, CA: Psychosynthesis Palo Alto.
16. Ferrucci, P. (1982). *What We May Be: Techniques for Psychological and Spiritual Growth Through Psychosynthesis*. Los Angeles, CA: Jeremy P. Tarcher.
17. Ferrucci, P. (2008). *Your Inner Child: Healing the Wounds of the Past*. Berkeley, CA: Crossing Press.
18. Ferrucci, P. (2018). *Your Inner Will: Finding Personal Strength in Critical Times*. London, UK: Watkins Publishing.
19. Ferrucci, P. (2017). *Your Resonant Self: Guided Meditations and Exercises to Engage Your Brain's Capacity for Healing*. Berkeley, CA: She Writes Press.
20. Firman, J., & Vargiu, J. (eds.). (2017). *Psychosynthesis in the Helping Professions: Suny Series in Transpersonal and Humanistic Psychology*. Albany, NY: State University of New York Press.
21. Firman, J., & Gila, A. (2002). *Psychosynthesis: A Psychology of the Spirit*. Albany, NY: State University of New York Press.
22. Firman, J., & Gila, A. (2010). *The Primal Wound: A Transpersonal View of Trauma, Addiction, and Growth*. Albany, NY: State University of New York Press.
23. Kovalenko, A.B., Bezverkha, K.S. (2022). Sotsialna identychnist' yak chynnyk adaptatsii migrantiv. Problemy rozvytku identychnosti osobystosti v osvithomu prostori: Materialy kruhloho stolu 20 zhovtnia 2022 roku: Zbirnyk materialiv / Za red. A.B. Kovalenko, I.V. Ostapenko. Kyiv: Milenium, VTs "Prosvita", 78 s. (s. 15–21).
24. Kovalenko, A.B., Bezverkha, K.S. (2017). Sotsialna identychnist' yak mekhanizm adaptatsiyi osobystosti pid chas suspil'noyi kryzy. *Ukrayins'kyi psykholohichnyi zhurnal*, 1 (3), 48–62.
25. Kovalenko, A.B., Rodina, N.V. (2009). Osobystisnyi potentsial v opanuvanni vazhkykh zhyttievkykh sytuatsii: proaktyvna vzaiemodiia z seredovyschem. *Visnyk Odes'koho natsional'noho universytetu*, T. 14. Vyp.17: Psykholohiia, 54–65.
26. Hnatenko, P.I., Pavlenko, V.M. (1999). *Identychnist': filosofskiy ta psykholohichnyi analiz*, Kyiv: Art-Pres, 466 s.
27. Tajfel, H. (1982). *Social identity and intergroup relations*. Cambridge: Cambridge University Press, 34–49.
28. Zlobina, O. (2004). *Osobystist yak sub'iekt sotsialnykh zmin*. Kyiv: Instytut sotsiolohiyi NAN Ukrayiny, 400.

*Стаття надійшла до редакції 29.04.2024.  
The article was received 29 April 2024.*