

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ  
ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ**

**ВИДАТНІ ПОСТАТІ ПСИХОЛОГІЇ:  
ІСТОРІЯ, СУЧАСНІСТЬ І ПЕРСПЕКТИВИ**

Матеріали  
VII регіонального наукового семінару  
до дня психолога

23 квітня 2020 р., м. Львів

Рекомендовано до друку вченою радою Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності 30 квітня 2020 року, протокол № 3.

Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи : матеріали VII регіонального наукового семінару до дня психолога (23 квітня 2020 р., м. Львів). Львів, 2020. 105 с.

**Редакційна колегія:** *Сірко Роксолана Іванівна* – начальник кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор психологічних наук, доцент (*голова*); *Вдович Світлана Михайлівна* – доцент кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник (*упорядник, відповідальний секретар*); *Кривонишина Олена Анатоліївна* – професор кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор психологічних наук, професор; *Литвин Андрій Віленович* – професор кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, професор; *Руденко Лариса Анатоліївна* – професор кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник;.

У збірнику матеріалів регіонального наукового семінару до дня психолога представлені досягнення видатних психологів і їх вплив на розвиток цивілізації, розглянуто провідні напрями психології, їх сучасний стан і перспективи, а також міждисциплінарні аспекти психології.

Рекомендовано для науковців, психологів-практиків і педагогів вищих навчальних закладів, докторантів, аспірантів.

Матеріали подаються в авторській редакції.

**Рецензенти:**

**Ковальчук Зоряна Ярославівна** – доктор психологічних наук, професор;  
**Васянович Григорій Петрович** – доктор педагогічних наук, професор.

## Зміст

### Розділ 1

#### Видатні психологи та їх вплив на розвиток цивілізації

<i>Іванна Бондар, науковий керівник – Алла Неурова</i> Кеннет Н. Томас та Ральф Х. Кілмен – «майстри» стилів поведінки у конфліктах	5
<i>Світлана Вдович</i> Ідеї гуманізму в психології К. Роджерса	11
<i>Юлія Зелінська, науковий керівник – Олена Вавринів</i> Дослідники копінг-стратегій Р. Лазарус та С. Фолкман	13
<i>Анастасія Лозинська, науковий керівник – Андрій Романишин</i> Джон Вільям Аткинсон – прагнення до успіху	16
<i>Анастасія Мартюк, науковий керівник – Світлана Вдович</i> Дуглас Мак-Грегор і його теорія мотивації «Х» та «Y»	20
<i>Алла Неурова, Олександр Герус</i> Кетрін Брігтс та Ізабель Майерс-Брігтс – таланти у сфері типології особистості	24
<i>Анастасія Соколенко, науковий керівник – Андрій Романишин</i> Леонід Китаєв-Смик – психолог на війні	30

### Розділ 2

#### Провідні напрями психології, їх сучасний стан і перспективи

<i>Ганна Боцко, науковий керівник – Юлія Балебрух</i> Особливості страху смерті як екзистенційної проблеми	34
<i>Мар'яна Галабурда, науковий керівник – Олена Кривошишина</i> Вплив соціальних норм на розвиток схильності до насильства особистості	38
<i>Вікторія Гродська, науковий керівник – Роман Яремко</i> Розвиток особистості в сучасному суспільстві	41
<i>Надія Іванець, науковий керівник – Юлія Балебрух</i> Гештальтпсихологія як сучасний провідний напрям психології	44
<i>Іванна Кучма, науковий керівник – Наталія Приймас</i> Вплив темпераменту на ефективність навчальної діяльності молодшого школяра	45
<i>Ольга Левицька, науковий керівник – Олена Вавринів</i> Проблема задоволеності шлюбом у психології	52

<b>Олена Панас, науковий керівник – Світлана Вдович</b> Кібербулінг як найпоширеніше явище сьогодення	55
<b>Роман Яремко, Валерія Смирнова</b> Психологічні методи подолання посттравматичного стресового розладу	61
<b>Каріна Фаньо, науковий керівник – Світлана Вдович</b> Синдром емоційного вигорання у практичного психолога	66
<b>Яна Якімова, науковий керівник – Людмила Юрчук</b> Теорія когнітивного дисонансу Леона Фестінгера	69
<b>Вікторія Яковенко, Олександр Мельниченко, науковий керівник – Алла Неурова</b> Транзакційний аналіз Еріка Берна	73

### Розділ 3

#### Міждисциплінарні аспекти психології

<b>Тетяна Бешок</b> Психологічні аспекти мотивації до навчання і пізнання нового	78
<b>Оксана Бовдрич, науковий керівник – Олександр Капінус</b> Вивчення індивідуально-психологічних особливостей особового складу Збройних Сил України	82
<b>Анна Гасюк, науковий керівник – Лариса Руденко</b> Мотиваційна сфера особистості як підґрунтя успішної навчальної діяльності	84
<b>Роксолана Сірко, Лілія Годій</b> Дослідження факторів, що зумовлюють макіавеллізм у майбутніх психологів	
<b>Анастасія Запотіцька, науковий керівник – Леся Музичко</b> Шляхи формування навичок толерантної комунікації у майбутніх офіцерів із морально-психологічного забезпечення	
<b>Владислава Корнійчук, науковий керівник – Тарас Мацевко</b> Особливості негативного інформаційно-психологічного впливу на морально-психологічний стан курсантів військових ВНЗ	
<b>Андрій Литвин, Віталій Литвин</b> Психолого-педагогічні недоліки дистанційної освіти	
<b>Наші автори</b> .....	



# Розділ 1

## Видатні психологи та їх вплив на розвиток цивілізації

*Іванна Бондар,  
науковий керівник – Алла Неурова*

### **Кеннет Н. Томас та Ральф Х. Кілмен – «майстри» стилів поведінки у конфліктах**

У 1973 році Кеннет Н. Томас та Ральф Х. Кілмен розробили першу систему чи то класифікацію стилів вирішення конфліктів, яка згодом стала носити назву «метод Томаса–Кілмена». Автори даного методу стверджують, що в основі кожного стилю поведінки лежить основне джерело створення будь-якого конфлікту, тобто розбіжність інтересів двох чи більше сторін. Першочергово К. Н. Томас ставив акцент на визначення традиційного ставлення клієнта до конфлікту як такого. А вже потім визначався спосіб його вирішення. Методика дає змогу визначити, наскільки людина схильна до конкуренції чи співпраці у парі; направлення на компроміс чи уникнення конфлікту, або навпаки, ще більше загострює його. Також дана методика дає змогу оцінити ступінь адаптації чоловіка та дружини до подружньої, спільної діяльності. [1; 4].

У вітчизняній психології вперше методика Томаса–Кілмена була запропонована Н. В. Гришиною у 1978 р. Хоча, першочергово, автори розробили свою схему-сітку для психодіагностичної роботи з людьми, які перебувають, в основному, у трудових відносинах (колективи), ми описуємо метод Томаса–Кілмена у роботі з молодістю сім'єю.

У будь-яких стосунках рано чи пізно виникають конфліктні ситуації. Але правда в тому, що вони бувають у кожній сім'ї, – це нормально й природно як для сімейного життя, так і для будь-яких стосунків у принципі. Нормально це тому, що любляче подружжя і здорові особистості не можуть ігнорувати життя й поведінку одне одного, як і свої незадоволені у стосунках потреби. Повна відсутність конфліктів протиприродна й сигналізує або про взаємну байдужість сторін, або про пригнічення однієї іншою. Так чи інакше, конфлікт у стосунках – явище природне, але те, як партнери поведуться під час сварки, а також, що досить важливо, – як виходять із конфлікту, свідчить, наскільки функціональна сім'я, а відносини – здорові [2].

Що таке конфлікт, і чому він корисний для стосунків?

Конфлікт у стосунках – це зіткнення різних поглядів, думок, інтересів, точок зору, форм поведінки, способів досягнення певних цілей. Конфлікт у сімейних стосунках виникає тоді, коли з'являється неузгодженість навколо одного з параметрів: мої особисті межі, потреби; цінності, переконання, бачення; способи реалізації та втілення цих цінностей і переконань; поведінка, встановлені правила і закріплені сімейні ролі [3; 5; 7; 8].

Конфлікт або сварка – явище неминуче й навіть корисне в будь-яких стосунках. Адже саме завдяки конфліктам, хоч би як парадоксально це звучало, партнери можуть стати ближчими одне одному. Конфлікт розкриває «слабкі місця» у взаєминах, стає «лакмусовим папірцем» на громадських суперечностей і незадоволень, а також – виконує інформаційну функцію, даючи можливість усвідомити інтереси свої та партнера. Сварка з чоловіком або дружиною на ґрунті якоїсь розбіжності свідчить про те, що в подружжя сформувалися різні погляди на певну ситуацію у зв'язку з різними потребами, нерозумінням кінцевої мети, відмінностями в методах досягнення цієї мети. Необхідність же розв'язання конфлікту зумовлює розвиток сімейної системи, стосунків між її членами. Конфлікт може стати джерелом виникнення нових норм спілкування між партнерами або допомогти наповнити новим змістом старі норми [6; 8–9].

Конфлікт – це невід'ємна особливість будь-якого процесу соціального розвитку. Для всіх видів конфліктів характерним є: наявність не менше двох сторін, які контактують між собою; взаємна несумісність цінностей і намірів сторін; протиставлення дій одної сторони іншій і навпаки; поведінка, спрямована на ліквідацію планів і руйнування намірів іншої сторони, щоб придбати, здобути щось за рахунок неї; застосування сили і примусу з метою вплинути на поведінку іншої сторони в бажаному напрямку; наявність емоційної напруги в стосунках між партнерами.

Сімейним конфліктом, як правило, вважають різке загострення суперечностей двох членів сім'ї, відстоювання ними своєї думки у процесі розв'язування певної проблеми, яка є особистісно значимою для кожного учасника сімейного конфлікту. Сімейні (подружні) конфлікти є одним із конкретних випадків конфлікту між чоловіком і жінкою, тому досить цікавим є момент, які стилі поведінки обирають пари під час сімейних конфліктів [5–6; 8].

Кеннет Н. Томас та Ральф Х. Кілмен наголошували, що обраний чоловіком чи жінкою той чи інший стиль поведінки визначається тією мірою, якою дана людина хоче задовольнити власні інтереси. При цьому учасник конфлікту діє активно або пасивно. Паралельно відбувається процес прийняття та часткового задоволення інтересів іншої сторони. Тут важливим є обрання стратегії спільної чи індивідуальної дії [1–3].

Дослідники Томас та Кілмен, об'єднавши вертикаль та горизонталь вищезгаданої сітки, виокремили п'ять основних стилів поведінки під час конфліктної ситуації. За допомогою Нами здійснено психологічний аналіз стилів поведінки чоловіків та жінок під час сімейних конфліктів.

Стиль конкуренції (змагання) – прагнення досягти своїх інтересів за рахунок іншого. Використовуючи стиль конкуренції, чоловік чи дружина проявляє себе досить активно і в переважній більшості йде до вирішення конфлікту своїм власним шляхом. Обираючи стиль конкуренції, людина не дуже зацікавлена у співробітництві з партнером, проте здатна на вольові рішення. Тут людина переслідує спершу задоволення своїх власних інтересів, не враховуючи інтересів інших. Для досягнення своєї мети, така людина використовує свої вольові якості, і якщо її воля досить сильна, то це їй вдається.

Стиль ухилення (уникнення) – відсутність стремління як до кооперації, так і до досягнення особистих цілей. Це ще один із п'яти основних підходів до вирішення конфліктної ситуації. Він притаманний тим людям, які не відстоюють свої власні права, не співпрацюють ні з ким для знаходження рішення проблеми чи просто ухиляються від вирішення конфлікту. Цей стиль можна використовувати, коли проблема, якої торкаються, не дуже важлива для людини, коли вона не хоче витрачати сили на її вирішення, чи коли вона відчуває, що знаходиться в безнадійному стані. В дійсності, відхід або відстрочка від вирішення конфлікту може бути досить вдалою та конструктивною реакцією на конфліктну ситуацію.

Стиль пристосування – принесення у жертву своїх інтересів заради іншого. Обравши цей стиль поведінки, чоловік чи жінка діє ніби спільно з партнером, проте не намагаючись відстоювати власні інтереси. Томас і Кілмен говорять, що людина діє у такому стилі, коли «жертвує» своїми інтересами на користь іншої людини, поступаючись їй чи її жаліючи. Використовуючи цей підхід, людина відсуває свої інтереси в сторону, приймаючи позицію партнера. Стиль пристосування може трохи нагадувати ухилення. Однак, основна їх відмінність в тому, що

тут людина діє разом з іншою, приймає участь в ситуації та погоджується робити те, чого хоче інша людина. Бувають випадки, коли поступаючись, погоджуючись чи «жертвуючи» своїми інтересами на користь іншої людини, можна пом'якшити конфліктну ситуацію та встановити гармонію.

Стиль співробітництва – прихід до альтернативи обома учасниками конфлікту, яка повністю задовольняє інтереси обох учасників конфлікту. Це ще один стиль поведінки під час конфлікту. Використовуючи цей стиль, людина бере активну участь у вирішенні конфлікту та відстоює свої інтереси, але при цьому намагається співпрацювати з іншою людиною. Цей стиль потребує більш довготривалої роботи в порівнянні з іншими підходами до конфлікту і є особливо ефективним, коли сторони мають різні приховані потреби. В таких випадках буває важко визначити джерело незадоволення. Для успішного використання стилю співробітництва необхідно затратити деякий час на пошук прихованих інтересів та потреб, для розробки способу задоволення справжніх бажань з обох сторін. Співробітництво є дружнім, мудрим підходом до вирішення завдання визначення та задоволення інтересів обох сторін. Однак, це потребує певних зусиль. Обидві сторони повинні затратити на це деякий час, вони повинні зуміти пояснити свої бажання, виразити свої потреби, вислухати одне одного, а потім напрацювати альтернативні варіанти вирішення проблеми.

Стиль компромісу. В середині сітки Томаса–Кілмена знаходиться стиль компромісу. Тут людина дещо поступається своїми інтересами, щоб задовольнити їх частково, і інша сторона робить те саме. Іншими словами, людина погоджується на часткове задоволення свого бажання і часткове виконання бажання іншої людини. Компроміс досягається на більш поверхневому рівні в порівнянні з співробітництвом. Компроміс часто є вдалим відступом чи навіть останньою можливістю прийти до будь-якого вирішення [2, с. 245–252]. Важливо зрозуміти, що кожен з цих стилів ефективний тільки в певних умовах і жоден з них не може бути виділений як найкращий.

Тому, один із головних принципів, якими важливо керуватися в конфлікті, – це розуміння того, що до його виникнення причетні обидва партнери. Немає таких ситуацій, у яких однозначно можна було б визначити, «хто правий, а хто винен». У кожному разі, слід пам'ятати, що перемогти в конфлікті – це не покласти на лопатки свого партнера, а зберегти стосунки. Тут доречно поставити собі просте запитання: «Я хочу бути правим чи щасливим?».



У будь-якому конфлікті або суперечності необхідно прояснити інтереси партнера, дізнатися, що йому важливо й чому, яким він бачить вирішення цієї ситуації, обґрунтувати оптимальні шляхи вирішення питання. Здатність подивитися на ситуацію очима іншої сторони дорого коштує. Саме це вміння лежить в основі емпатії та співпереживання.

Алгоритм вирішення конфлікту передбачає насамперед встановлення причини виникнення конфліктної ситуації. Це буває непросто, адже часом справжніх причин не усвідомлюють навіть самі призвідці конфлікту, – для цього потрібна добра здатність до рефлексії й самоаналізу. Наступний крок – визначення почуттів та емоцій, які супроводжують конфлікт, причому як своїх, так і партнера. Важливо висловлювати їх у форматі «я-висловлень», а не обвинувачень («я дуже злюся, коли...» замість «ти мене довів»). При цьому подружжю слід дати зворотний зв'язок одне одному, а потім узятися за вирішення конфлікту [3, с. 61–72].

Примирення – важливий етап у конфлікті.

Так повелося, що коли сваритися й конфліктувати багато пар уміють і практикують, то виходити на фінальний етап конфлікту – примирення – виходить не в усіх. Буває, що конфлікт просто сходить «нанівець» після того, як партнери випускають пару, або ж накопичена напруга знімається в ліжку. Трапляється також, що подружжя вирішує не помічати більше гострих моментів, котрі його насправді хвилюють, і, таким чином, приводи для сварок «зникають». Але всі ці способи не знімають тієї напруги, яка виникає через незадоволеність інтересів та потреб когось із подружжя, що може спричинити значно серйозніші наслідки як для стосунків, так і для здоров'я.

Важливо після виникнення конфлікту прийти до певних висновків: обговорити причини його виникнення, власні та почуття партнера, прийняти рішення щось змінити, домовитися про нові правила. Слід також перепросити партнера, визнати свої помилки, дати зворотний зв'язок щодо конфлікту («Я розумію, тебе засмутило те, що я...»; «Я не подумав, що ти могла це сприйняти так, я адже мав на увазі зовсім інше...»; «Мені жаль, що мої слова тебе зачепили. Я сказала так, бо була дуже роздратована... Вибач, я не мала так казати») [2, с. 242–252].

Конфлікт стане продуктивним для стосунків тільки в тому разі, коли обидва партнери побачать, над чим слід працювати, що змінити, на що звернути увагу надалі. Тому дуже важливо навчитися чітко й зрозуміло формулювати свої потреби, а також – коректно висловлювати незадоволення. Кожен конфлікт має закінчуватися висновками, як бути далі партнерам у стосунках.

Безумовно, не всі конфлікти завершуються примиренням, деякі з них призводять до остаточного розриву стосунків. І це теж непоганий результат, адже якщо конфлікт оголює абсолютно різні цінності й життєві принципи партнерів – у шлюбі, бізнес-компанії, дружніх відносинах, то вийти з таких неефективних, а інколи й відверто руйнівних стосунків стає найкращим рішенням.

Тим часом завжди слід пам'ятати (а також неодмінно навчати цього своїх дітей), що конфлікт не руйнує стосунків, він – важлива й неминуча їх частина. Головне, щоб конфлікт був не просто приводом випустити пару й не звичною манерою спілкування, і тоді в подружжя буде можливість краще зрозуміти і себе, і свого партнера.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гісем Т. О. Вплив гендерних стереотипів на сімейне життя молодих людей Закарпаття. *Психологічні перспективи* / за ред. М. Слюсаренко, І. Коцан, Р. Арцишевський, М. Богачевська-Хомяк (США), М. Костицький, В. Кремень, І. Пасічник. Луцьк : Ред.-видав. відділ Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2010. Вип. 16. С. 241–251.
2. Гісем Т. О. Гендер: інтелектуальний бік у вирішенні сімейних конфліктів. *Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія* / за ред. С. Д. Максименка. Київ – Кіровоград : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2009. Т. X. Вип. 13. С. 245–252.
3. Гісем Т. О. Психологічний аналіз сімейних конфліктів. *Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія та технологія навчання* / за ред. С. Д. Максименка, М. Л. Смульсон. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Т. 8, вип. 6. С. 61–72.
4. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління : навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 456 с.
5. Ткачук П., Сивак О. Конфліктологія : навчальний посібник / за ред. М. П. Гетьманчука, П. П. Ткачука. Львів: ЛІСВ, 2007. 326 с.
6. Харченко С. В. Особливості спілкування чоловіків та жінок. *Практична психологія та соціальна робота*. 2017. № 4. С. 12–16.
7. Потапчук Є. М., Сафін О. Д. Актуальні питання становлення та зміцнення сім'ї військовослужбовця Прикордонних військ. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Хмельницький: Вид-во АПВУ, 1996. № 2. Ч. III. С. 104–107.
8. Потапчук Є. М. Кризи сімейного життя та як їх подолати: довідник сімейного психолога. Хмельницький : ХНУ, 2014. 35 с.
9. Потапчук Є. М. Позашлюбні стосунки подружжя та причини їх виникнення. URL : <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/1215>.

## **Ідеї гуманізму в психології К. Роджерса**

Одним із провідних американських неогуманістів був К. Роджерс, який став відомим своїми працями з психології та педагогіки у 60–70-их роках ХХ століття. З усіх представників гуманістичної психології К. Роджерс був єдиним, хто створив свою власну концепцію навчання, яку він обґрунтував у праці «Погляд на психотерапію. Становлення людини» [1].

Використовуючи принцип гуманної психології, вчений стверджує, що індивід є головною цінністю суспільства, генетично і соціально він прагне до розвитку. «Як правильно визначити напрям цього розвитку?» – ставить питання К. Роджерс і відповідає: «Найбільш вірно цей напрям можна визначити наступними словами: позитивне, конструктивне, спрямоване до самоактуалізації, зрілості, соціалізації» [1, с. 68].

Ідеалом самоактуалізації людини, згідно з поглядами К. Роджерса, виступає людина, яка повноцінно функціонує. Така людина є завжди творчою і продуктивною, вона постійно рухається вперед, до майбутнього. До цього її спонукають також навчання і виховання, але навчання і виховання не як примус, обмеження свободи учня, а як вільний процес. Знання учнів, наголошує К. Роджерс, ніколи не стануть засобом їх самоактуалізації, якщо вони не є для них значущими.

І навпаки, вони стають потужною рушійною силою внутрішнього розвитку дитини, якщо становлять для неї потребу, інтерес, значущість. «Під значущим учінням, – пише К. Роджерс, – я розумію учіння, яке не є простим накопиченням фактів. Це учіння, яке змінює поведінку людини в даний час і в майбутньому, її взаємини і її особистість. Це проникливе всюди учіння, яке є не просто прирощенням знань, а глибоким проникненням в існування» [2, с. 340].

Чи стане учіння значущим для учня, стимулом його розвитку і самопізнання – це, передусім, залежить від учителя, від того, наскільки він сприймає дитину такою, якою вона є, і здатний зрозуміти її почуття, емоції, потреби, інтереси тощо. Однією з першорядних умов виникнення значущих знань є тепле, люб'язне, гуманне ставлення вчителя до учня. Настрій, з яким учитель має підходити до учнів, повинен завжди бути оптимістичним, а саме: учні бажають вчитися, прагнуть відкриття, творчого пошуку. Учитель, як і терапевт, повинен не тільки безумовно сприймати учня, але бути конгруентним, емпатично розуміти його і вміти виразити себе і своє ставлення до учня так, щоб останній

зрозумів його. Найкраще, якщо вчитель не прагне навчати учня будь-чому. Це звучить парадоксально. Але для К. Роджерса ця теза означає: учень повинен навчатися сам, оскільки навчання – це не засвоєння знань, а зміна внутрішнього чуттєво-когнітивного досвіду учня, пов'язаного з усією його особистістю. Цей досвід передати неможливо, оскільки він у всіх різний. Учень може навчитися будь-чому лише самонавчаючись. Самонавчання є найбільш міцним, воно довго зберігається. При такому навчанні учень стає відповідальним, незалежним, творчим, його орієнтація спрямовується з «мати» на «бути». При такому підході роль учителя зводиться до ролі консультанта, співучасника розвивального навчання. Учень же самонавчається і рухається вперед відповідно до своїх можливостей і задатків.

Цей підхід К. Роджерса дозволив суттєво змінити акценти і в психотерапії. Йдеться про заміну поняття «пацієнт» поняттям «клієнт», адже лише клієнт може бути активним учасником психотерапевтичного процесу, який краще за психотерапевта знає себе, разом із ним шукає шляхи вирішення проблеми, самостійно вибудовує своє життя, на відміну від пацієнта, який вважається хворим і нездатним побачити і зрозуміти проблему та способи її подолання.

В основі цього підходу – гуманістичне уявлення про людину, яка є найбільшою цінністю, унікальна і неповторна, позитивна від природи і прагне самореалізації. Створена К. Роджерсом феноменологічна теорія особистості ґрунтується на розумінні, що особистість формується та інтерпретує реальність завдяки суб'єктивному досвіду, тому саме здатність пізнавати світ і свідомо сприймати реальність у кожний момент свого життя є визначальними в поведінці кожної людини. Цінності особистості, самопізнання, самосприйняття та сприйняття взаємин з іншими людьми складають «Я-концепцію» особистості – ключове поняття феноменологічної теорії особистості К. Роджерса.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека: Пер. с англ. М. М. Исениной / Общ. ред. и предисл. Е. И. Исениной. М. : Прогресс, Универс, 1994. 480 с.
2. Роджерс К. Р., Фрейберг Дж. Свобода учиться. М. : Смысл, 2002. 527 с.

*Юлія Зелінська,  
науковий керівник – Олена Вавринів*

### **Дослідники копінг-стратегій Р. Лазарус та С. Фолкман**

Взаємодія особистості з навколишнім світом часто викликає в людини стресову реакцію. У відповідь на дію стресогенних факторів індивід використовує спектр копінг-стратегій, які можуть носити як ефективний, так і не ефективний характер. Копінги поєднуються в стрес-долаючу поведінку людини. Психологічне призначення стрес-долаючої поведінки полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати особистість до реалій довкілля, пом'якшити його виклики, звикнути до них – і, таким чином, загасити дію стресової ситуації. Дослідники виокремили певний ряд чинників, що впливають на вибір саме продуктивних стратегій поведінки в стресі («Я-концепція», позитивна самооцінка, рівень тривожності особистості, когнітивний стиль, а також енергетичний ресурс, до якого входять витривалість та характеристики темпераменту, інтелект, креативність та локус-контроль особистості).

Можна виділити три підходи до розгляду стрес-долаючої поведінки. Перший із них – диспозиційний підхід (С. Фолкман, Р. Лазарус) [5] – зосереджується на питанні, чи існують особливі особистісні якості, що обумовлюють ефективне додання стресу. Другий – ситуативний або динамічний підхід – базується на тому, що існують ситуативно-мінливі фактори, які й визначають вибір копінг-стратегії. Третій підхід – інтегративний (Р. Моос, Дж. Шейфер) [6], згідно з ним і особистісні, і мінливі ситуаційні фактори впливають на вибір копінгу.

Нам видається що найбільш доцільним є диспозиційний підхід науковців Р. Лазаруса та С. Фолкмана. Оскільки численні дослідження й інших науковців дозволяють зробити висновки, що ті чи інші особистісні якості детермінують додання стресу в тій чи іншій мірі.

Ефективні копінг-стратегії є ключовим елементом психологічного здоров'я людини. Сюди також ще можна віднести поняття життестійкості («hardiness») та психологічне благополуччя. Психологічне благополуччя, життестійкість та копінги являють собою систему стійких позитивних рис індивіда, що тлумачаться як ресурси особистості, які сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу й практичному оволодінню ним, а також виконують важливу буферну функцію, тобто перешкоджають розвитку психічної патології, девіантної поведінки, особистісних порушень тощо [4].

На сьогоднішній день наукова парадигма застосування поняття «копінг» почала містити в собі не тільки реакції на «надзвичайні, що перевищують ресурси людини, вимоги», але й повсякденні стресові ситуації. Реакції на стрес стали поділяти на довільні та мимовільні. Так, на початку 90-х років ХХ століття вивчення копінг-поведінки стало сферою наукових досліджень не лише у професійному контексті, а й у клінічному, зокрема, дослідження стосувались людей хворих на алкоголізм, наркоманію, неврози тощо.

За твердженням Р. Лазаруса, головне завдання стрес-долаючої (копінг-поведінки) – забезпечення і підтримка благополуччя людини, фізичного й психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами [4]. Більш точно копінг-поведінка визначається так: це «безупинно мінливі когнітивні й поведінкові спроби впоратися із специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або такі, що перевищують ресурси людини». Автори підкреслюють, що копінг може змінюватися, оскільки особистість і середовище утворюють нерозривний, динамічний взаємозв'язок і чинять один на одного взаємний вплив [1].

Відповідно Р. Лазарус і С. Фолкман виділили такі копінг-стратегії: стратегія конфронтації, стратегія дистанціювання, стратегія самоконтролю, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія ухвалення відповідальності, стратегія уникнення, стратегія планового вирішення проблеми, стратегія позитивної переоцінки.

Якщо копінг-поведінка може використовуватися індивідом свідомо, вибиратися і змінюватися ним в залежності від ситуації, то механізми психологічного захисту неусвідомлювані і в разі їх закріплення стають дезадаптивними. Р. Лазарус розглядає психологічний захист як пасивну копінг-поведінку [2]. Копінг-поведінка реалізується на базі копінг-ресурсів (особистісних адаптаційних резервів, що дозволяють здійснювати оптимальну адаптацію до стресових ситуацій) і копінг-стратегій (засобів подолання стресу).

Р. Лазарус та С. Фолкман запропонували також визначення стресу як дисбалансу між потребами та ресурсами особистості. Власне, здатність чинити опір тиску – це описаний Г. Сельє адаптаційний синдром. Крім того, Р. Лазарус уперше розділив поняття фізіологічного й психологічного стресу. До фізіологічного стресу вчений відніс усе, що пов'язане з реальними подразниками, а до психологічного – те, що людина оцінює як загрозу. Також Р. Лазарус зазначав, що стрес – це ре-

зультат суб'єктивної оцінки шкідливого фактора, тим самим підкреслюючи значущість когнітивної оцінки небезпеки, що ставить особистість перед необхідністю «зважування» самої ситуації, внутрішніх ресурсів і вибору способу подолання стресу

Також Р. Лазарус і С. Фолкман розглядають копінг як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання ситуації, стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта із зовнішнім світом. Вони визначили психологічне подолання як когнітивні й поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Індивід оцінює для себе обсяг потенційного стресора, зіставляє вимоги середовища з власною оцінкою ресурсів, якими він володіє, щоб з оптимальною ефективністю впоратися із цими вимогами. Копінг-механізми визначають ступінь адаптації особистості до ситуації. Автори зазначають, що форма поведінки в тій чи іншій ситуації залежить від особистісних характеристик індивіда та від ситуації, яка в рамках даного підходу є вирішальною. Активна форма копінг-поведінки, активне подолання є цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, передбачає використання різного арсеналу механізмів психологічного захисту, які спрямовані на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації [3].

З початку 90-х років ХХ століття вивчення копінг-поведінки стає сферою наукових розвідок вітчизняних учених. Науковці досліджують шляхи подолання стресових ситуацій не тільки здоровими людьми – представниками різних професій, серед яких лікарі, психологи, психотерапевти, студенти, учителі, менеджери, працівники ОВС та ін., але й людьми, хворими на алкоголізм, наркоманію, неврози тощо.

На основі теоретичного аналізу можемо зробити наступні висновки. На сьогодні в царині наукових досліджень немає єдиного чіткого визначення поняття «допінг» та «копінг-поведінка». Проте, більшість дослідників стверджують, що це є усвідомлені і адекватні складній життєвій ситуації поведінкові, когнітивні чи спрямовані на регуляцію свого стану зусилля. В психологічних дослідженнях стрес-долаючої поведінки розмежовуються поняття копіngu і захисту. Головною метою обох цих психологічних механізмів є збереження оптимального рівня життєдіяльності і психологічного самопочуття особистості у складних життєвих ситуаціях. Але захист, як вважає більшість дослід-

ників, є неусвідомлюваною і тактичною відповіддю на складні обставини, тоді як копінг являє собою усвідомлену і більш розгорнуту активність з вирішення ситуації.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Folkman S., Lazarus R. S. Manual for the Ways of Coping questionnaire [Research Edition]. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists, 1988. 32 p.
2. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс: собр. науч. тр. / под ред. Л. Леви. Л. : Медицина, 1970. С. 178–208.
3. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984. 444 p.
4. Folkman S., Lazarus R. S., DunkelSchetter C., DeLongis A., Gruen R. The dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. № 50. P. 992–1003.
5. Lazarus R. S., Folkman S. Ways of Coping Questionnaire. Sample Set Manual : Text booklet, Scoring Key. Redwood, 1988. 231 p.
6. Moss R. H., Schaefer J. A. Life transitions and crises. Coping with life crises. *An integrative approach*. New York, 1986. P. 3–28.

*Анастасія Лозинська,  
науковий керівник – Андрій Романишин*

### **Джон Вільям Аткинсон – прагнення до успіху**

Американський психолог Джон Вільям Аткинсон був першопрохідцем в області вивчення мотивації, досягнення і поведінки. Його ідеї змінили психологію і були підхоплені в усьому світі. В знак визнання, у 1979 році він отримав вищу нагороду Американської психологічної асоціації – золоту медаль за видатний науковий внесок.

Джон Вільям, відомий також як Джек Аткинсон, народився 31 грудня 1923 року в Джерсі-Сіті, Нью-Джерсі. Під час Другої Світової війни він завербувався у військово-повітряні сили США і у 1944 році отримав звання офіцера. Він літав в якості інструктора на різних бомбардувальниках.

Після війни він з відзнакою закінчив психологічний факультет Уеллсського університету і отримав ступінь бакалавра. Аткинсон залишився в рідній альма-матер на посаді викладача. У цей же час він зайнявся фундаментальними дослідженнями в області збудження люд-



ських потреб і поведінки. Він працював у співпраці з Девідом Мак-Клелланда, спільно з яким пізніше створив багато теорій в галузі вивчення мотивації.

Як ми знаємо, на основі потреб формуються мотиви – усвідомлені спонукання людини до діяльності або поведінки. Мотиви тісно пов'язані з потребами і навпаки. Їх зв'язок виявляється в тому, що потреби реалізуються в поведінці і діяльності. Мотивами можуть виступати і потреби, і інтереси, і прагнення, і бажання, і почуття, і думки. Сукупність мотивів поведінки і діяльності розглядається як мотиваційна сфера особистості. У цілому ця сфера є динамічною й змінюється в залежності від багатьох обставин. Проте, ядром мотиваційної сфери, її «стрижнем» виступають відносно стійкі й домінуючі мотиви (саме в них першочергово виявляється спрямованість особистості).

Поняття мотивація в психології використовують у двох значеннях:

– як систему факторів, що обумовлюють поведінку (цілі, інтереси, потреби, мотиви, наміри);

– як характеристику процесу, що підтримує поведінкову активність.

Між спрямованістю і мотивами існує суттєва розбіжність. Будь-яка потреба є суб'єктивною й знаходиться на емоційному рівні в оперативній пам'яті. Мотив є свідомим, підпорядкованим певній цілі. Мотив зберігається в довгостроковій пам'яті людини. Здійснюючи однакові за формою вчинки, люди можуть керуватися різними, а іноді навіть суперечними мотивами.

Розрізняють три групи мотивів:

1) прості, до яких відносять потяги, бажання, хотіння;

2) складні, до яких відносять інтереси, схильності, ідеали;

3) випадкові, до яких відносять почуття, звички й афекти.

Кожен період життя людини, кожен її більш-менш значний «крок» у системі суспільних відносин приводить і до зміни її мотиваційної сфери. У процесі розвитку особистості відбувається перетворення одних мотивів на інші чи стримування одних іншими; на базі одних мотивів формуються інші, виникають протиріччя між різними мотивами, змінюється співвідношення домінуючих і підпорядкованих мотивів.

Мотиваційну сферу людини можна оцінювати за розвиненістю, гнучкістю, структурністю. Чим більше різноманітних потреб, мотивів, цілей в людини, тим більш розвинена її мотиваційна сфера. Чим різноманітніше способи задоволення потреб, тим гнучкіше мотивація.

Таким чином, зміст мотивів є найбільш істотною характеристикою спрямованості особистості та рівня її вихованості. Мотив – це опредметнена потреба.

Оскільки особистість є членом суспільства, в аналізі потреб як основи мотивів треба виходити не з абстрактного уявлення про неї, а з того, як конкретний індивід включений у систему суспільних відносин, і яким чином ця система відбивається в його індивідуальній свідомості.

Мотиваційна сфера є складним утворенням. Мотиви розрізняються не тільки за змістом, але й за рівнем усвідомленості, стійкості. Спрямованість особистості є результатом виникнення стійко домінуючих мотивів поведінки, а також інших особливостей особистості, що допомагають чи заважають реалізувати мотиви.

У 1950 році Дж. Аткинсон отримав докторський ступінь з психології в Мічиганському університеті, і його запросили працювати на кафедрі, де він і залишався аж до виходу на пенсію у 1988 році.

У своїх ранніх дослідженнях показав, що експериментально викликані стани впливають на зміст уявних історій. Висунутий їм критерій «тематичної апперцепції» в якості запобіжної мотиваційної поведінки ліг в основу подальших досліджень індивідуальних відмінностей мотивації. Досліджував вплив комбінації мотивів на вирішення завдань в різних ситуаціях. Вважав, що початок дії і його виконання – не дві окремі мотиваційні проблеми, але два аспекти єдиної проблеми зміни діяльності.

Наукові дослідження Дж. Аткинсона були, в першу чергу, пов'язані з мотивацією досягнення. У дослідженнях 1948-1953 рр. показав, що ті чи інші мотиваційні стани (наприклад, голод) впливають на зміст уяви. Для врахування індивідуальних відмінностей мотивів, в формулу мотиву реальної поведінки в актуальній ситуації (цінність поведінки ймовірність успіху) в якості сомножителя ввів мотивацію досягнення, що стійко виявляється в різних ситуаціях. При цьому він зауважив, що в мотивації досягнення проявляються дві тенденції – прагнення до успіху і прагнення уникнути невдачі. Обидві тенденції, в тій чи іншій мірі, є в кожній людини, впливають на її успішність і неуспішність, а також на вибір загальної стратегії та рівень ризикованості поведінки. При домінуванні першої – людина робить якісь дії, при домінуванні другої – намагається нічого не робити. Причому, ці дві тенденції взаємодіють з очікуваннями і цінностями. Так, якщо очікування успіху або велике, або мале, спонукальна цінність шкоди незначна. А саме, якщо людина не вірить в свій успіх, тоді їй не треба докладати зусиль, а якщо успіх гарантований, то також немає чого старатися. Те ж саме правило

виконується щодо прагнення уникнути невдачі. Якщо очікування невдачі велике, значить, є підстави уникати виконання завдання, в протилежному випадку, оскільки невдача при виконанні легкого завдання занадто принизлива, людина, потреба якої – уникнути невдачі, схильна відмовлятися від рішення легких завдань.

Мотиви, як стійкі властивості особистості, обумовлюють поведінку поряд із зовнішніми стимулами. Згідно з Дж. Аткинсоном, досягнення є, з одного боку, результатом сили мотиву до досягнення успіху, суб'єктивного очікування успіху і позитивної цінності успіху. А з іншого боку, на нього впливають сила мотиву уникнення невдачі, суб'єктивного очікування невдачі, негативної цінності невдачі. Співвідношення між усіма цими моментами визначає рівень здійснення дії.

Дж. Аткинсон був одним з перших в психології, хто включив точні математичні моделі в свої теорії і використовував комп'ютерне моделювання цих моделей для експериментів. Займався комп'ютерним моделюванням завдань щодо вимірювання мотивації, які показали, що інтенсивність мотиву не залежить від його внутрішньої узгодженості (достовірності).

Заслуги американського психолога високо цінували в науковому співтоваристві. Він отримав багато нагород і почесних статусів. Дж. Аткинсон був обраний членом Американської академії мистецтв і наук в 1979 р Інші нагороди включали в себе стипендію Гуггенхайма (1960), почесний доктор Рурського університету в Німеччині і Уесліанського університету. Нагороджений вищою нагородою американської психологічної асоціації – золотою медаллю за видатний науковий внесок.

Після виходу на пенсію Аткинсон удостоївся спеціального колоквиуму в свою честь, в якому взяли участь колишні студенти і колеги. Вони зібралися разом, щоб поговорити про натхнення, яке подарував їм Аткинсон, і його внесок у вивчення мотивації людей. У 1985 році йому також було присуджено звання почесного професора.

Джек Аткинсон помер 27 жовтня 2003 року в Челсі, штат Мічиган, в віці 79 років.

На нашу думку, висновки та результати досліджень Дж. Аткинсона щодо мотивації доцільно використовувати для мотивування курсантів ВВНЗ до навчання.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Wikipedia. The free encyclopedia. URL : [https://en.wikipedia.org/wiki/John\\_William\\_Atkinson](https://en.wikipedia.org/wiki/John_William_Atkinson)

2. Хронос. Всемирная история в интернете. URL : [http://www.hrono.ru/biograf/bio\\_a/atlinsonjw.php](http://www.hrono.ru/biograf/bio_a/atlinsonjw.php)
3. Психологія: навчальний посібник / О. В. Винославська, О. А. Бреусенко-Кузнєцов, В. Л. Злишков, А. Ш. Апішева та ін. Київ : Фірма «ІНКОС», 2005. 351 с. URL : <http://www.info-library.com.ua/books-text-7352.html>

*Анастасія Мартюк,  
науковий керівник – Світлана Вдович*

### **Дуглас Мак-Грегор і його теорія мотивації «Х» та «У»**

В сучасному світі управління та його механізми є досить важливою темою для суспільства. Особливо цікавим є вивчення особливостей діяльності працівників та її рівень, взаємодія керівництва і підлеглих, а найголовніше – мотивація працівників до трудової діяльності. Адже є припущення, що природа людини має невелике честолюбство, люди не люблять працювати, прагнуть уникати відповідальності, а працювати ефективно здатні тільки під суворим наглядом.

Ці всі питання розглянув і виклав у своїй теорії американський соціальний психолог Дуглас Мак-Грегор.

Дуглас Мак-Грегор народився в 1906 р., закінчив міський коледж Детройта і Вищу школу мистецтв і науки в Гарварді, де вивчав соціальну психологію. Також він отримав ступінь доктора філософії в Гарвардському університеті та згодом упродовж декількох років працював там же викладачем, а в 1937 р. перейшов до Массачусетського технологічного інституту (МТІ). Його кар'єра психолога була не дуже успішною, і він вирішив переключитися на адміністративну діяльність. У 1954 р. Д. Мак-Грегор став професором менеджменту в Слоуновській школі при МТІ. Це призначення стало наслідком широкої популярності адміністративної діяльності вченого в Антіохському коледжі. Цей управлінський досвід передував його дослідженням в області менеджменту, а сам Д. Мак-Грегор завжди виявляв до нього більший інтерес, ніж до консервативних ортодоксальних теорій командування і контролю.

Д. Мак-Грегор був великим керівником. Компетентний, дотепний і проникливий, він користувався великою повагою у своїх підлеглих і вірив, що люди від природи сповнені ентузіазму, відповідальні та моральні. Він вірив у це так сильно, що в 1960 р. написав книгу, яка на завжди змінила теорію управління, адже в ті часи більшість учених

спиралися на уявлення про те, що люди за своєю природою ліниві та працюють тільки тоді, коли їх змушують.

Основна проблема багатьох організацій – небажання працівників трудитися, їх лінь. Керівництву постійно доводиться примушувати, контролювати і встановлювати штрафи за невиконання плану. Чи можна цього уникнути? На це питання можна дати відповідь, якщо глибше вникнути в суть теорії «Х» та «У».

Згідно з концепцією Х, всі люди спочатку ліниві та не відрізняються бажанням працювати. Вони постійно скаржаться на низьку зарплату, нешанобливо ставляться до керівництва і в будь-який момент готові перекласти свої обов'язки на інших. Ці люди не готові приймати рішення і брати на себе відповідальність за них. Якщо таких працівників не контролювати, робота просто не буде виконуватися.

Охарактеризуємо детальніше «людину Х» на конкретному прикладі. Візьмемо працівника меблевої фабрики Івана. Його зарплата залежить від кількості стільців, які він виготовив. Незважаючи на це, Іван працює тільки тоді, коли керівництво поруч, тільки керівник пішов – настає відпочинок. Немає чіткої мети – виробництво стоїть.

Керівники, у свою чергу, змушені застосовувати жорсткі методи. Вони розподіляють завдання між робітниками, контролюють їх виконання. Якщо ж працівник не виконав завдання, його карають. Ставлення керівництва до працівників негативне. Начальство розуміє, що на підлеглих не можна покластися чи щось їм довірити. Тільки на 5 хвилин відійшов – працівники вже відпочивають, «закинувши ноги на стіл». Як із цим боротися? Тільки вводити штрафи або залякувати зниженням заробітної плати.

Тепер можемо зробити висновок, що теорія Х базується на таких передумовах:

1. Люди не хочуть працювати. Людина відчуває вроджену відразу до праці і намагається від неї ухилитися. Норми виробітку, виконання цільових показників і табельні години – це реакція керівників на природну схильність людей ухилитися від справи.

2. Примус неминучий. Компанія не досягне поставлених цілей без примусу і залякування своїх співробітників. Їх єдиний стимул до роботи – покарання, а не заохочення. Підвищення по службі, премії та пільги лише збільшують запити людини, а не пробуджують бажання наполегливо працювати.

3. Люди намагаються ухилитися від відповідальності. Все, чого вони хочуть від життя – це спокійна робота з регулярною зарплатою.

У чому полягає мотивація таких працівників? Дуглас дотримується такого варіанту: Керівництву та його вищій ієрархії рекомендується цікавитися життям своїх співробітників. Для них мають бути важливі сімейні проблеми підлеглого, пропонувати свою допомогу в різних ситуаціях і висловлювати подяку за роботу працівника. Керівництво має підтримувати дружні стосунки, інколи запрошувати своїх підлеглих на обід, створюючи приємну атмосферу. Такий керівник наполегливо відстоює інтереси підлеглих у конфліктах із вищим керівництвом і навіть готовий пожертвувати заради них своєю посадою. Співробітники, які знають, що можуть покладатися на своїх керівників, вірять у власні сили і готові працювати з високою ефективністю.

Розглянемо тепер теорію «Y». У концепції Y люди витрачають сили на працю і вважають це нормальним. Працювати для них так само важливо, як їсти, відпочивати або грати. Якщо керівництво створює для таких робочих комфортні умови, то вони віддають себе професії, досягають результатів і приносять компанії прибуток. Наприклад, встановлена в компанії перерва – 1 година. Працівник рівно через годину повертається, і навіть якщо керівництва немає на місці, приступає до обов'язків.

Працівники хочуть і можуть самостійно приймати рішення і бути відповідальними за них. Причому їх для цього не потрібно карати або змушувати. Вони добровільно хочуть рости і розвиватися, проте вимагають від керівництва системи мотивації. Ці робітники не працюють, як машина. Вони постійно вигадують нові способи прискорити робочий процес. Вони креативні, старанні, відповідальні. На них можна спокійно покластися.

Бачили людей, які на робочому місці клеють стіки з завданнями? Це і є люди «Y». Вони розуміють, що це економить час, який потрібно витратити на те, щоб згадати, який ще дзвінок треба сьогодні зробити. А так усе перед очима!

Керівники, у свою чергу, встановлюють довірливі відносини з колективом. Створюються умови, коли особисті цілі співробітника збігаються з потребами організації. У цьому випадку працівник розвивається, а компанія отримує більший прибуток.

Таким чином, «теорія Y» базується на таких постулатах:

1. Люди не відчувають вродженої ворожості до роботи.
2. За певних умов працівники отримують задоволення від того, чим займаються.

3. Співробітників не обов'язково тримати в страху. Належним чином мотивовані співробітники будуть працювати без примусу і докладати активних зусиль для вирішення завдань, які стоять перед компанією.

4. Відчуття успіху приносить людям задоволення. Досягнуті успіхи зміцнюють упевненість у своїх силах, і в результаті співробітники ще активніше прагнуть досягти поставлених перед ними цілей.

Для людей, згідно з концепцією Y, ідеальна мотивація – винагорода за виконану роботу. Більше зробив – більше отримав. Причому винагорода не обов'язково має бути грошова. Для таких працівників головне – розвиватися у своїй сфері, тому найкращим заохоченням буде навчання, курси, тренінги, кар'єрне зростання або що-небудь подібне. Здав квартальний звіт – отримав запрошення на тренінг.

Зазвичай, люди, почитавши сенс обох концепцій, доходять висновку: теорія X – погана, а Y – хороша. На практиці це не зовсім так. Д. Мак-Грегор вважав, що обидві теорії мають право на існування. Вони застосовуються на практиці, однак для різних структур. Так, наприклад, на підприємствах із масовим виробництвом доречніше використовувати X-концепцію, у бізнесі – навпаки, Y-теорія виявиться ефективнішою.

Ідеальний варіант – комбінація цих стилів управління. Якщо керівник відчуває, коли працівника потрібно заохотити, а коли – покарати, то організація точно в правильних руках.

Ми не можемо змусити інших людей вести себе певним чином або, іншими словами, «мотивувати» їх; ми здатні лише виявити й активувати їхні власні можливості, які будуть реалізовуватися за їхніми правилами. Д. Мак-Грегор був одним із перших, хто наполягав на подібних уявленнях, і спонукав нас шукати потенційні можливості в людській підприємливості, попереджаючи, що в іншому випадку вони можуть залишитися нереалізованими.

Д. Мак-Грегор зробив великий внесок у психологію менеджменту й управління. Його теорією і зараз користуються тисячі підприємств.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Шелдрейк Д. Дуглас Мак-Грегор и человеческая сторона предприятия. М. : Аспект Пресс, 2005. 254 с.
2. Дуглас Мак-Грегор. URL : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Дуглас\\_Мак-КГрегор](https://uk.wikipedia.org/wiki/Дуглас_Мак-КГрегор).

*Алла Неурова,  
Олександр Герус*

### **Кетрін Бріггс та Ізабель Майєрс-Бріггс – таланти у сфері типології особистості**

Все більше і більше зростає інтерес до питань людської поведінки, типології особистості і пошуку сенсу людського існування.

Коли психологи звертаються до вивчення особистості, перше, з чим вони зіштовхуються, це різноманіття властивостей і їхніх проявів у її поведженні. Інтереси і мотиви, схильності і здібності, характер і темперамент, ідеали, ціннісні орієнтації, вольові, емоційні й інтелектуальні особливості, співвідношення свідомого і несвідомого (підсвідомого) і багато чого іншого – ось далеко неповний перелік характеристик, з якими доводиться мати справу, якщо ми намагаємося намалювати психологічний портрет особистості.

Саме тому широкого розповсюдження набули типології особистості, які дозволяють: упорядкувати уявлення про характер, орієнтаціях, спонукальних механізмах поведінки індивіда; прогнозувати динаміку розвитку особистості, виявляти її можливості; розкрити єдність загальних, особливих та індивідуальних рис особистості; проаналізувати ті якості особистості, які обумовлені її буттям; охарактеризувати життєдіяльність, поведінку, соціальні зв'язки, внутрішню структуру особистості; сформулювати критерії, ознаки, показники, що відображають сутнісні риси тієї чи іншої групи людей.

Існує чимало спроб пояснити і типологізувати індивідуальні особливості людей. Кожна типологія відштовхується від своєї «ключовою посилки», що лежить в основі пояснення людських подібностей та відмінностей [2; 4].

Одним з важливих тестів типології особистості був представлений вченими з США Кетрін Бріггс і її дочкою Ізабель Майєрс-Бріггс. Їх розробки проводилися на базі праці «Психологічні типи» відомого психіатра Карла Юнга.

Поштовхом до створення їх типології послужила проблема працевлаштування демобілізованих з армії солдатів, над якою І. Майєрс задумалася в ході 2-ї світової війни. Роздуми про те, як підібрати людині роботу, відповідну його індивідуальним нахилам, привели її до більш широкої проблеми розуміння і виявлення індивідуальних відміннос-



тей. І. Майєрс цікавило створення робочого інструмента, який дозволяє достовірно виявляти індивідуальні подібності та відмінності, і використовувати отримані результати на практиці.

І. Майєрс і К. Бріггс поставили собі за мету більш об'єктивно обґрунтувати уявлення про індивідуальні відмінності. Загалом Майєрс використовувала 4 критерії: екстраверсія (E, extroversion) – інтроверсія (I, introversion), інтуїція (N, intuition) – сенсорика (S, sensation), мислення (T, thinking) – переживання (F, feeling), думка (J, judgment) – сприйняття (P, perception). Дотепер тест Майєрс–Бріггс широко відомий у США, поступово розповсюджується в Європі, його пройшли декілька мільйонів людей. Сьогодні це один з найбільш широко використовуваних в управлінні психологічних інструментів, особливо в США і Японії, де відома як діагностична методика MBTI (Myers–Briggs Type Indicator).

MBTI займає провідні позиції в профорієнтації, щорічно обстежуються мільйони людей. Входить в ужиток обов'язкове зазначення свого типу за Майєрс–Бріггс в резюме, при самопрезентації або навіть при простому знайомстві. У спеціалізованих виданнях, присвячених управлінню персоналом, відповідна термінологія («керівник SJ-типу», або «характерний для ENFP спосіб вирішення конфлікту» і т. п.) часто використовується вже без додаткових роз'яснень і посилань, як загальновідома.

Опитувальник MBTI заснований на виявленні двох різних способів поповнення запасу енергії (шкала екстраверсія-інтроверсія), двох протилежних способів збору інформації (шкала сенсорність – інтуїція), двох різних способів прийняття рішень (шкала мислення – відчуття) і двох різних способів організації своєї взаємодії із зовнішнім світом (рішення – сприйняття). Таким чином, існують чотири основні шкали схильностей. Кожна людина в силу своєї індивідуальності займає певне місце на цих шкалах, вибирає той чи інший полюс в кожній парі опозицій. Комбінація переваг по кожній парі опозицій дає один з шістнадцяти типів поведінки, складаючи індивідуальний профіль людини [1].

Типологія Майєрс–Бріггс має ряд переваг у порівнянні з іншими наявними типологіями. Вона не містить гнітючого для багатьох людей зіставлення «норми» і «патології» і не применшує достоїнств жодного з шістнадцяти типів. Це соціально-психологічна типологія, що дозволяє, на відміну від психологічних типологій, розглядати соціальні прояви психологічних якостей. Вона дає опис різних типів поведінки, тобто поведінкові характеристики людей (як людина буде себе поводити в тій чи іншій життєвій ситуації). Для практичного застосування це більш важливо, ніж просто виявлення особистісних якостей.

Основні положення типології, відображені в опитувальнику MBTI:

- за допомогою опитувальника визначаються індивідуальні відмінності у сприйнятті інформації та прийнятті рішень;
- за допомогою опитувальника виявляються цікаві і важливі поведінкові стереотипи, знання яких корисне для розуміння людей та їх взаємодії;
- це не тест, а індикатор, тут немає «правильних» або «неправильних» відповідей;
- теорія постулює дихотомію, тому в MBTI використовуються психометричні показники;
- шкали MBTI не є незалежними, між ними існують специфічні динамічні відносини;
- як теорія, так і описи типів засновані на моделі, яка розглядає розвиток особистості як процес, що триває все життя;
- тип – це зручний спосіб опису різних психічних процесів (сприйняття та оцінки інформації);
- немає «хороших» або «поганих» типів – у кожного з них є свої переваги і свої слабкості;
- існують чотири процеси (S, N, T, F) і чотири установки (E, I, J, P), вони складають чотири пари опозицій: SN, TF, EI, JP;
- кожен респондент використовує всі процеси та установки, але більше любить або вважає за краще один з полюсів в кожній парі;
- в інтерпретації результатів наводяться конкретні приклади прояву кожного з елементів;
- шкали MBTI відносяться до базових психічних функцій – сприйняття і оцінки інформації, які реалізуються в будь-якій поведінці, – тому сфера практичного застосування опитувальника дуже широка [1].

Області застосування опитувальника MBTI:

- 1) MBTI допомагає направляти особистість у виборі тієї чи іншої орієнтації шкільної освіти, професії, робочого місця;
- 2) MBTI дозволяє приймати до уваги і зіставляти можливості, які дає робота для використання бажаних способів сприйняття і оцінки інформації, з одного боку, і ті вимоги, які пред'являє трудова діяльність – з іншого;
- 3) MBTI допомагає при веденні ділових переговорів;
- 4) MBTI допомагає більш ефективно розподіляти завдання між співробітниками;
- 5) MBTI допомагає встановлювати оптимальні стосунки з колегами по роботі.

МВТІ також може бути використана в індивідуальному та сімейному консультуванні, вона допомагає зрозуміти переваги і сильні сторони різних переваг; допомагає підібрати практичний ключ до розвитку власної індивідуальності та вдосконалення свого спілкування з оточуючими.

Шкали МВТІ (типологічні індикатори).

Теорія типології базується на положенні, за яким кожен від народження схильний до певних особистих переваг. Існує чотири пари протилежних переваг:

1. Екстравертний (Е) – інтровертний (І).

Екстравертний тип отримує енергію із зовнішнього світу, а через те йому властиві такі особливості поведінки:

- має тенденцію спочатку говорити, а потім думати;
- найомий з великою кількістю людей і багатьох із них вважає друзями;
- при спілкуванні йому не заважають ні інші розмови, ні радіо, ні телевізор;
- користується повагою інших;
- озмірковує, говорячи вголос.

*Ключові слова екстравертів:* товариськість, взаємодія, екстенсивність, значні зв'язки, витрачання енергії, зовнішній прояв, говорять, а потім думають.

Інтровертний тип – енергія життєдіяльності – він сам, а тому:

- обмірковує те, що треба сказати;
- віддає перевагу самотності;
- вважається «добрим» слухачем;
- в очах інших має вигляд задумливого і замкненого;
- бажає висловити свої ідеї;
- його не влаштовує, коли переривають розмову;
- не влаштовують «пусті» розмови.

*Ключові слова інтроверта:* замкненість, зосередженість, внутрішній, глибина, інтенсивний, обмежені зв'язки, збереження енергії, внутрішня реакція, задумливий, думає, а потім говорить.

2. Сенсорний (S) – інтуїтивний (N).

Сенсорний тип збирає інформацію про навколишній світ дослівно і послідовно, а відтак йому притаманні:

- переважання точних відповідей на точні запитання;
- концентрація на конкретній справі;

– віддання переваги роботі, від якої можна очікувати конкретні результати;

- задоволення тим, що є;
- віддання переваги роботі з фактами і цифрами;
- читання журналів і доповідей від початку до кінця.

*Ключові слова «сенсора»:* закономірний, теперішній, реалістичний, важка робота, фактичний, земний, практичність, конкретність.

Інтуїтивний тип збирає інформацію щодо навколишнього світу взагалі і довільно, а тому характеризується такими рисами:

- думає одразу про декілька речей;
- вважає, що майбутнє скоріше загадкове, ніж страшне;
- що час – відносна категорія;
- схильний давати загальні відповіді;
- переважають фантазії.

*Ключові слова цього типу:* випадковий, майбутній, концептуальний, натхнення, теоретичний, фантазер, оригінальний, загальний.

### 3. Мислительний (Т) – чуттєвий (F).

Мислительний тип приймає рішення об'єктивно і без пристрастей.

Це характеризує його як такого, що:

– здатний залишатися незворушним і витриманим у найскладніших і ситуаціях;

- приборкує конфлікт для встановлення істини;
- доводить свою думку до повної прозорості;
- має сильну волю;
- здатний приймати непрості рішення;
- краще запам'ятовує номери і цифри, ніж обличчя та імена.

*Ключові слова:* об'єктивний, твердий, закони, справедливий, чіткість, аналітичність, безпристрасність.

Чутливий тип приймає рішення суб'єктивно і крізь призму міжособистісних стосунків, а тому:

- робить усе, щоб задовольнити потреби інших людей;
- із задоволенням надає послуги людям;
- створює враження нерішучого;
- уникає конфліктів, прагне до злагоди.

*Ключові слова:* суб'єктивний, м'якосердий, ґрунтовний, переконання, гуманний, гармонія, чуйний, загальнолюдські цінності, причетний.

### 4. Конструктивний (J) – сприймаючий (P).

Конструктивний тип віддає перевагу в життєвих ситуаціях рішучості й методичності. Характеризується тим, що:

- завжди очікує тих, хто запізнюється;
- вважає, що кожний предмет повинен мати своє місце;
- чітко планує день;
- не любить сюрпризів;
- його гасло «Порядок над усе!»;
- прагне завжди довести роботу до завершення.

*Ключові слова:* відрегульовано, вирішено, не змінюється, керувати, закритість, спланований, структура, певний, крайній, термін.

Сприймаючий тип характеризується поступливістю і опосередкованістю в житті, а тому це людина:

- неуважна;
- прагне до пізнання нового;
- не ставить перед собою завдань, а чекає, доки все з'ясується;
- перетворює майже кожен роботу в забавку;
- часто змінює, тему розмови;
- не поспішає з прийняттям рішення).

*Ключові слова:* невирішений, поживемо-побачимо, гнучкий, адаптація, відкритість, незавершений, орієнтовний.

Психологічний тип описується формулою з чотирьох букв, що позначають переважаючий полюс по кожній шкалі: екстраверсія або інтроверсія (перша літера), сенсорика або інтуїція (друга буква), мислення або почуття (третья буква), рішення або сприйняття (четверта буква). Це схильності, що визначають поведінку людини в різних життєвих ситуаціях. Виявлення їх і є основним завданням людини, яка звернулася до психологічного опитувальника.

Крім того, кожен тип характеризується домінантним і допоміжним процесами. Людина використовує свій домінантний процес в тій області, в якій лежать його основні інтереси: екстраверти – при взаємодії із зовнішнім світом, інтроверти – ідучи в світ внутрішній. А для збалансованості розвивається допоміжний процес. Таким чином, у екстраверта домінантний процес звернений на зовнішній світ, а допоміжний використовується стосовно до внутрішнього світу; у інтровертів домінантний процес звернений усередину, а допоміжний процес використовується для життя зовні. Допоміжний процес також забезпечує баланс між процесами сприйняття та оцінки інформації [3].

Залежно від переважання раціональних або чуттєвих мотивацій, наявності або відсутності проблем у спілкуванні, можуть бути варіації усередині кожного психотипу.

Таким чином, за допомогою інтерпретації тесту ми можемо виявити типологію особистості, що дозволяють: упорядкувати уявлення про характер, орієнтація, спонукальних механізмів поведінки індивіда; прогнозувати динаміку розвитку особистості, виявляти її можливості; розкрити єдність загальних, особливих та індивідуальних рис особистості; проаналізувати ті якості особистості, які зумовлені її буттям; охарактеризувати життєдіяльність, поведінку, соціальні зв'язки, внутрішню структуру особистості; сформулювати критерії, ознаки, показники, що відображають сутнісні риси цієї чи іншої групи людей.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Робоча книга практичного психолога: посібник для фахівців, що працюють з персоналом / за ред. А. А. Бодалева, А. А. Деркача, Л. Г. Лаптева. К. : Видав-во Інституту Психотерапії, 2017. 640 с.
2. Зайцев Л.Г., Соколова М. І. Організаційна поведінка: підручник. М. : «Економіст», 2004. 666 с.
3. Карташова Л.В., Никонова Т.В., Соломанідіна Т.О. Організаційна поведінка: підручник. М. : ИНФРА-М, 2004. 220 с.
4. Крегер О., Тьюсон Дж.М. Типи людей і бізнес: Як 16 типів особистостей визначають ваші успіхи на роботі / Пер. с англ. М. : Персей: Вече: АСТ, 2002. 388 с.
5. Мегедь В.В., Овчаров А.А. Вчіться ефективно управляти людьми: підручник. К. : «Карвалі», 2000. 135 с.

*Анастасія Соколенко,  
науковий керівник – Андрій Романишин*

### **Леонід Китаєв-Смик – психолог на війні**

Леонід Олександрович Китаєв-Смик народився 18 травня 1931 року в Москві, столиці СРСР. Дитинство Л. Китаєва-Смика пройшло в Росії, Китаї та Японії з батьками. Отроцтво протікало під час другої світової війни, спочатку під фашистськими бомбардуваннями, потім в маленькому селі серед дикої степової природи. Там йому доводилося виконувати чоловічу сільську роботу, так як дорослі чоловіки були на війні. Основне почуття його дитинства і отроцтва – «радість впізнання різноманітності світу».

Після навчання в середній школі і в Першому Московському медичному інституті (там він отримав диплом лікаря з відзнакою), з 1955 року він працював практикуючим лікарем.

У 1956 році, як лікар, який відзначився при лікуванні і вивченні епідемії грипу, Л. Китаєв-Смик був переведений на наукову роботу в Академію медичних наук. В експериментах на тваринах він вивчав дію серцевих глюкозидів, нейролептиків, брав участь у створенні нових ліків.

У ранньому дитинстві батько розповідав йому про космос, і після цього він завжди мріяв про польоти на інші планети. Коли батько тяжко захворів, Леонід Китаєв-Смик думав про майбутню космічної медицини і про лікування невагомістю. Тому він залишив вдало почату наукову кар'єру і у 1960 році перейшов в секретний тоді Льотно-дослідний інститут.

Кілька щасливих факторів супроводжували Л. Китаєв-Смик по життю.

По-перше, це був цивільний (невійськовий) інститут, тому там не було рутини, що властива військовим установам. По-друге, Л. Китаєв-Смик керував маленькою групою лікарів-дослідників і у нього була повна свобода проведення експериментів (медичних, фізіологічних, фармакологічних, психологічних), на нього не тиснули авторитетні начальники. По-третє, він проводив піонерські – вперше в СРСР – дослідження, тому (відповідно до вимог) сам повинен був визначати таємність результатів досліджень своєї групи. Він реєстрував їх як несекретні і міг публікувати у не таємних наукових журналах, доповідати на наукових конференціях.

У 1961 р. Л. Китаєв-Смик почав вивчати вплив невагомості на людей і тварин в авіаційних польотах по параболі. Невагомість тривалістю тридцять секунд можна було створювати багаторазово, вивчаючи її вплив на багатьох людей різного віку, статі, різного стану здоров'я. Сам Л. Китаєв-Смик був у такій невагомості 2580 разів. При короткочасній невагомості він проводив фізіологічні, психофізіологічні, ергономічні експериментальні дослідження. Більшість з них проводилися вперше в світі. Було отримано багато дуже цікавих практичних результатів і теоретичних концепцій.

Л. Китаєв-Смик брав участь в підготовці перших радянських космонавтів: Юрія Гагаріна та інших.

У 1963 р. Л. Китаєв-Смик виступив з ініціативою вивчення впливу на людей штучної сили тяжіння під час польотів на інші планети. За його участю був винайдений і побудований наземний імітатор міжпланетних космічних кораблів – велика квартира-центрифуга. Корисною конструктивною новизною цієї центрифуги була можливість входити в її внутрішні апартаменти під час обертання (не зупиняючи його).

Це дуже розширило коло проведених фізіологічних, психофізіологічних, психологічних, ергономічних, соціологічних досліджень стресу, що виникає під час безперервно тривалого, (багатотижневого) обертання. Результати цих досліджень відображені в численних наукових публікаціях і узагальнені в монографії [3]. Розроблено рекомендації для будівництва міжпланетних космічних кораблів і польотів на них.

У цей час СРСР вступив в період стагнації, швидкого розпаду. Пізніше інших галузей науки і промисловості стагнація охопила авіацію і космонавтику. Через це, у 1973 р. Л. Китаєв-Смик залишив престижну роботу в космонавтиці і перейшов у щойно створений Інститут психології АН СРСР та почав теоретичне узагальнення отриманих ним раніше результатів експериментального вивчення стресу. Їм була створена і опублікована генеральна концепція стресу. Вона пояснює його вегетативні і соматичні прояви, когнітивні прояви при стресі і порушення спілкування людей при екстраординарних впливах.

З 1987 р. він вивчав психологічний та соціологічний стрес в «гарячих точках» в СРСР. Сам був присутній там, де були або могли бути масові заворушення або бойові дії всередині СРСР: в Далекосхідному регіоні, в Таджикистані, на Кавказі, в Прибалтиці. Кілька разів Л. Китаєв-Смик проводив психологічні та психоаналітичні дослідження в Чечні під час війни: і у чеченських бойовиків, і у російських солдатів. Цікаві наукові знахідки його психологічних і соціологічних досліджень військового стресу публікувалися в пресі і наукових журналах, повідомлені на міжнародних конференціях.

З 1993 р. Л. Китаєв-Смик працює в Російському інституті культурології, над темою: «Культурологія глобальної безпеки». Їм зроблено більш 300 наукових публікацій, сім монографій, дванадцять винаходів, багато публіцистичних виступів в ЗМІ. Він працював над монографіями: «Психологічна антропологія стресу», «Психологія чеченської війни. (Введення в психологію військового насильства)». Найвідомішою його роботою вважається книга «Стрес війни: Фронтіві спостереження лікаря-психолога», яку він написав у 2001 році за підсумками свого перебування на Чеченських війнах.

Ця книга не просто про війну. У нашому звичайному «мирному» житті є щоденні небезпеки і перемоги, подвійна мораль, підлість, чоловіча сила і безсилля, зміна жіночої психології і багато іншого. Все це є і на війні, але в посиленому, збільшеному вигляді. Життєві проблеми на військових прикладах легше розглянути і зрозуміти. Автор книги,



абсолютно цивільна людина, на «чеченській війні» вивчав не лише психологію війни, але і психологію життя, виявлену війною.

Книга унікальна – в ній багато описано вперше. Її автору вперше вдалося самому провести дослідження по обидві сторони «лінії фронту»: і у чеченських бойовиків, і у російських солдатів.

Напевно, вперше ці дослідження проводилися там, де «зароджується» військовий посттравматичний стрес, «в'єтнамський (афганський, чеченський тощо) синдром»: в окопах під кулями, на блокпостах під прицілом ворожих снайперів, на броні танків і БТРів, а крім того, і в загонах чеченських бойовиків під російськими бомбами.

Вперше в цій книзі досить ясно описані психологічні зміни у воюючих чеченських дітей.

І головне, вперше відомий психолог-науковець, академік Всесвітньої екологічної академії з сорокарічним досвідом вивчення стресу застосував свої знання, щоб розібратися в найбільш актуальних, особливості військового стресу.

На нашу думку, інформація, що викладена у цій роботі буде дуже корисною для військових психологів Збройних Сил України.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Книжковий портал з персональними рекомендаціями і особистими колекціями. URL : <https://www.livelib.ru/author/568792-leonid-kitaevsmuk>
2. Китаєв-Смик Л. А. Стресс войны: Фронтовые наблюдения врачей-психолога / М-во культуры РФ. Рос. ін-т культурологии. М., 2001. 80 с.
3. Китаєв-Смик Л. А. Психология стрессу. М. : Наука, 1983. 368 с.



## Розділ 2

### Провідні напрями психології, їх сучасний стан і перспективи

*Ганна Боцко,  
науковий керівник – Юлія Балебрех*

#### Особливості страху смерті як екзистенційної проблеми

Екзистенційна психологія особистості сягає корінням в екзистенціалізм (від пізньолат. «*existentia*» – існування) як популярну філософську школу другої половини ХХ століття. Даний напрям походить із принципу первинності буття людини в світі, який трактується як ворожий до людини. Зіткнення з цим світом породжує у кожного суб'єкта базові екзистенційні проблеми, стрес і тривогу. Однією із основних екзистенційних проблем є смерть [6].

Смерть – це деяка таємниця, її не можна розкласти на складові і осягнути раціональними способами. «Смерть індивідуальна, вона у кожного своя, і про розуміння смерті можна говорити тільки тоді, коли настає усвідомлення реальності «моєї особистої» смерті. Тільки розібравшись у своєму ставленні до смерті, людина здатна правильно організувати власне життя. Усвідомлення феномену смерті відбивається на всіх життєвих планах особистості. Зустріч зі смертю вагомо впливає на людину, але її вплив на психічне життя людини може бути різним. Так само як і від життєвої ситуації, в якій людина опинилася та особистісних властивостей притаманній їй буде залежати те, як нею буде сприйматися, проживатися та розумітися сам феномен смерті». Так пояснює Ошо у своїй книзі «Смерть – найбільший обман» [4].

Проблема смерті – це вічна, можливо, сама хвилююча людину тема. В психологічному аспекті ця тема зачіпає переживання людини, пов'язані зі смертю, страх перед нею, як проявом реальної чи можливої розлуки з життям, випробуванням себе в переживанні такого страху, подолання його і пошук сенсу в житті, що межує зі смертю [1].

Найбільш розробленою, з психологічної точки зору, проблема ставлення до смерті та її впливу на особистість постає в контексті сучасної теорії страху і тривоги. Переживання тривоги, неспокою і страху – це

прояви нашої психічної активності. Страх – це фундаментальна, вроджена емоція, що з'являється з моменту народження. Емоція страху є досить реальною у нашому житті, але ми не можемо сприймати її спокійно, адже під загрозу ставиться наш внутрішній спокій та безпека. Переживання страху запам'ятовується надовго. Такі відчуття проявляються як зовнішньо, так і внутрішньо [5].

Аналіз наукових джерел з проблеми переживання страху смерті свідчить як про недостатню її розробленість у психологічній науці так і про недостатню її уживаність в позитивному аспекті. Більша увага цій темі приділялась у зв'язку з негативними, а то й патологічними змінами особистості. В той час як на сьогодні, з точки зору психології особистості, а саме особистісних змін вважається, що найсуттєвішими ситуаціями особистості є ті, які пов'язані з усвідомленням власної смертності (невиліковна хвороба, участь у бойових діях і т.д.) або зіткнення зі смертю іншого (переживання втрати близької людини). До того ж в екзистенційно-гуманістичній парадигмі будь-які критичні ситуації можна розглядати як своєрідне «зіткнення зі смертю». Причому, смерть у даному контексті розуміється як трансформуючий процес, відмова від старих, звичних способів буття і підбір та вдосконалення нових, більш адекватних умовам, що змінилися. Це особливо актуально з позицій позитивної психології, яка визнає велику роль надії в житті людини, вивчаючи гуманізуючу роль позитивних емоцій у життєдіяльності людини. Викладене показує можливість як багатоаспектності вивчення проблеми переживання смерті так і недостатню дослідженість саме переживання страху смерті в аспекті позитивних змін в ситуації зіткнення з нею, так і уявляючи її, що накладає печатку на життєву позицію особистості [2].

Оскільки здатність до символічного мислення дозволяє людині уявляти собі майбутнє, то люди живуть, постійно усвідомлюючи, що коли-небудь помруть. Це унікальне знання породжує підсвідомий страх, який у будь-який момент може загостритися. Відвідування кладовища, випадково побачений нещасний випадок, зустріч із людьми похилого віку – ці буденні події здатні активувати страх перед смертю. Ці події щоденно супроводжують устрій життя, організовуючи певні поведінкові, інтелектуальні та емоційні патерни реагування у життєвий досвід особистості [1].

І. Ялом, спираючись на свої дослідження, пише, що під час роботи з клієнтами які звертались зі страхом смерті, дивувався факту того, що

«багато хто з цих людей використовують свою кризову ситуацію і навислу над ними загрозу як стимул до зміни. Вони розповідали про різочі зрушення, про внутрішні зміни, які не можна охарактеризувати інакше, ніж «особистісне зростання»:

- зміна життєвих пріоритетів, зменшення значення життєвої тривіальності;
- почуття звільненості: поява здатності свідомо не робити те, що не хочеш;
- загострене переживання життя в сьогодні, замість відкладання її до якої-небудь точки майбутнього;
- глибший, ніж до кризи, контакт із близькими;
- зменшення страхів, пов'язаних із міжособистісним спілкуванням, і заклопотаності відкиданням, більша, ніж до кризи, готовність до ризику [6].

Даний приклад демонструє унікальну можливість смерті трансформувати нашу повсякденність, привносити в її течію нового подиху, нового вітру, нових відкриттів, переживань, можливість повернути собі самого себе, віднайти істинні смисли за бутафорними ілюзіями напрацьованих соціумом, або побудувати нові, свіжі, життєствердні смисли свого відродженого з попелу Я [6].

Особливого значення набуває переживання страху смерті в аспекті саморозвитку особистості, її духовного зростання. Кожен, хто досліджував природу своїх страхів, знає, що будь-який страх – це відображення страху смерті. Смерть зазвичай сприймається, як щось вороже. Проте, смерть можна зробити наставником. Факт усвідомлення власної смерті краще ніколи не вважати остаточно завершеним. Пам'ятаючи про смерть, завжди є місце для вдосконалення. І тільки смерть визначить, як далеко можна просунути в цьому напрямку. Люди, які займаються саморозвитком, не лише розуміють, а й проживають усвідомлено цей процес трансформації: від страху та напруження до любові та творчості. Після повноцінного і добре засвоєного досвіду смерті-відродження, спостерігається значне зростання інтересу до філософії, релігії і містики. Індивід знаходить здатність бачити багато нових духовних вимірів в людському житті і відчувати присутність духовної творчої сили за явищами повсякденної реальності. Цей інтерес може прийняти чисто інтелектуальну форму, а може – проявитися глибоким залученням в систематичні заняття духовною практикою [3].

Упродовж свого життя людина має і надбання, і втрати. Тоді смерть виступає як комплексний феномен, який співіснує паралельно з нашим життям і завдає йому різноманітних впливів. Зовнішній світ, що оточує

людину, – це джерело її занепокоєння і психічної рівноваги. Екзистенційні впливи безпосередньо і вплив страху смерті пасивно не сприймаються. Вони своєрідно інтерпретуються людиною, наділяються особистісною значущістю, актуалізуючи певні емоційні стани [3].

Можна навести як і негативні, так і позитивні приклади наслідків психологічного впливу страху смерті на особистість. Негативний вплив: дезорганізація діяльності; порушення сприйняття; деформація свідомості; негативні зміни структури особистості; дезорганізація протікання інтелектуальних процесів; зниження здатності приймати самостійні рішення; формування ірраціональних неефективних поведінкових стратегій тощо. Позитивний вплив: можливість випробувати любов; можливість переосмислити своє життя і знайти новий сенс; можливість стати самим собою й усвідомити унікальність свого життя; можливість побудови світогляду, формування культурних, філософських, релігійних систем [2].

Смерть є важливою детермінантою розвитку особистості людини, а розвиток – безперервний процес творення і руйнування. А проблема відношення людської особистості до смерті була й залишається однією з ключових в історії людства. Філософська рефлексія щодо теми смерті є глибинним фундаментом для розуміння основ життя людини [3].

Проведений аналіз проблеми страху смерті та його морально-етичних вимірів дозволяє зробити основний висновок: не досягнувши смисл і значення смерті, ми не зможемо зрозуміти моральну цінність життя. Одностороннє і упереджене ставлення до смерті в сучасній західній культурі, табування теми смерті унеможлиблює моральне удосконалення особистості, сплющує її духовно-гуманістичний вимір. Зустріч із смертю ставить питання про доцільність та сенс життя. В ситуації смерті наша раціональна картина світу може похитнутися, бо смерть зазіхає на самі підвалини раціональності, показує людині всю марність її існування.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гроф С. По ту сторону смерті. М. : Энигма, 1994. 512 с.
2. Мэй Р. Смысл тревоги : пер. с англ. М. : Независимая фирма «Класс», 2001. 384 с.
3. Моуди Р. Жизнь после жизни. *По ту сторону смерти*. СПб., М. : Политиздат, 1994. С. 70–76.
4. Ошо Р. Смерть – величайший обман. М. : Гелиос; Киев : София, 2002. 205 с.
5. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
6. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М. : Класс, 1999. 576 с.

*Мар'яна Галабурда,  
науковий керівник – Олена Кривошишина*

### **Вплив соціальних норм на розвиток схильності до насильства особистості**

Соціальні норми мають великий вплив на формування індивідуальної поведінки, включаючи прояви насильства. Дані норми можуть захищати від насильства, але вони також можуть підтримувати і заохочувати до насильницьких дій особистість. Наприклад, культурне прийняття насильства як звичайного способу вирішення конфлікту, або як звичайної частини виховання дитини, що є чинником розвитку для всіх видів міжособистісного насильства.

Д. Ленсворд стверджує, що соціальні норми пояснюють, чому країни, в яких переважає високий рівень одного виду насильства, мають також високий рівень інших видів насильства [4]. Соціальна толерантність до насильницької поведінки формується в дитинстві під впливом соціально-психологічних чинників: застосування тілесних покарань; відсутністю батьківської уваги та любові; почуттям відкинутості; авторитарним стилем сімейного виховання; спостереженням за проявами насильства значущими особистостями в сім'ї, в школі, в засобах масової інформації, інших умовах життєдіяльності особистості.

Соціальні норми – це правила або очікування поведінки всередині певної культурної або соціальної групи. Часто невисловлені, ці норми пропонують соціальні стандарти відповідної та невідповідної поведінки, що регулюють те, що є або не прийнятним, і координують нашу взаємодію з іншими людьми [2]. Існує два широких типи соціальних норм: описові норми, уявлення про те, що роблять члени соціальних груп; судові норми, уявлення, що члени соціальної групи думають, що інші повинні і не повинні робити [5].

Соціальні норми не формуються у вакуумі, на них впливають етно-екологічні чинники, включаючи культуру, релігію, політику, економіку, таким чином, поведінка, прийнята для однієї соціальної групи, нації або культури, може бути непринятною для іншої. Вважається, що особистості, які не схильні до антисоціальної поведінки (в даному випадку насильство), не здатні порушувати загально прийняті норми через загрози соціального несхвалення або покарання, і розглядається, як чинник превенції від насильницької поведінки. Дослідники проблеми насильства стверджують, що прихильність до соціальних норм, які заохочують насильство, впливає на агресивну поведінку через два

окремих процеси: інтерналізація норм, що заохочують до насильства та соціальний контроль, що впливає з прихильності інших до нормативної поведінки [3].

За Р. Маркус і К. Гарпер, особистості соціалізуються в конкретних нормах, дозволяючи певній ідеї та поведінці сприйматись як належне, як єдиний спосіб думати чи діяти. Страх стигми, провини та сорому сприяє підтримці загальних практик, відволікаючи людей від складних норм [7].

Різні види насильства завжди були невід'ємною частиною структури багатьох суспільств, в результаті чого здійснюють підтримку та вплив на поширення явища насильства. Наприклад, супутнім чинником фізичного насильства, являються традиційні уявлення про те, що чоловіки мають право контролювати або дисциплінувати жінок за допомогою фізичних засобів, роблять жінок вразливими до насильства з боку інтимних партнерів і піддають ризику сексуального насильства [2].

Норми, що стосуються вживання алкоголю і його очікуваних наслідків, також можуть заохочувати і виправдовувати насильницькі дії. Крім того, насильство, пов'язане з алкоголем, вважається більш імовірним у культур, де багато хто вважає, що алкоголь відіграє позитивну роль, допомагаючи людям позбутися своїх заборон. Тут алкоголь можна використовувати як виправдання насильницької поведінки або вживати для підживлення мужності, необхідного для вчинення насильницьких злочинів [6].

Соціальні норми, де діти жіночої статі цінуються в суспільстві менше, ніж чоловіки (володіють меншим соціальним і економічним потенціалом) також впливають на сприйняття та виховання особистості в сім'ї. Так, фізичне покарання є прийнятною або нормальною частиною виховання дитини в Туреччині [8]. У результаті фізичне насильство стає прийнятним способом вирішення конфліктів в рамках відносин, збільшуючи ризик виникнення насильства стосовно жінок, дітей при відсутності відповідальності.

До сексуального та психологічного насильства відносять наступні норми: чоловік має право претендувати на владу над жінкою і є соціально вищим в Індії; свобода жінки повинна бути обмежена, розлучення – це ганьба в Пакистані; насильство з боку інтимного партнера є забороненою темою, сексуальне насильство є прийнятним способом поставити жінок на їх місце або покарати їх, сексуальна активність (включаючи згвалтування) є маркером мужності в Південній Африці; будь-яке відхилення від сексуальних норми ганьбить всю сім'ю, що потім може призвести до вбивства честі в Йорданії; сексуальне насильство,

таке як зґвалтування, є ганебним для жертви, що перешкоджає розкриттю інформації в США [8].

Дослідження Д. М. Макіє дають розуміння того, як втручання може змістити соціальні норми, що сприяють розвитку насильства. Дії людини взаємозалежні, вибір однієї людини неминуче впливає на вибір інших. Тому втручання, спрямовані на зміну соціальних норм, стосуються взаємопов'язаного характеру соціальних груп, зосереджуючись при цьому на зміні сприйняття людей. Ефективні втручання в зміну соціальної норми, як правило, здійснюються одним із трьох способів: шляхом прямого впливу на соціальні норми; шляхом зміни ставлення та переконань до зміни соціальних норм; шляхом зміни поведінки для зміни соціальних норм [3].

Таким чином, соціальні норми, які повинні бути невід'ємною складовою будь-яких комплексних зусиль щодо пом'якшення загрози розвитку схильності до насильства, є рушієм насильства. Сприйняття особистості, особливо стосовно власних соціальних груп, є потужною силою формування поведінки людини. Розуміння того, як ці сприйняття формуються, розповсюджуються і в кінцевому підсумку можуть бути змінені за допомогою доказів та теорій, має вирішальне значення для запобігання розвитку насильства та схильності до нього.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Кравчук М. В. Теорія держави і права. Проблеми теорії держави і права: Навчальний посібник. 3-тє вид., змін, й доп. Тернопіль: Карт-бланш, 2002. 247 с.
2. Jewkes R., Penn-Kekana L., Rose-Junius H. If they rape me, I can't blame them: reflections on gender in the social context of child rape in South Africa and Namibia. *Social Science and Medicine*. 2005. P. 1809–1820.
3. Jon Gunnar Bernburg & Thorolfur Thorlindsson Violent Values, Conduct Norms, and Youth Aggression: A Multilevel Study in Iceland. *The Sociological Quarterly*. 2005. 46:3. P. 457–478.
4. Lansford J. E., Dodge K. A. Cultural norms for adult corporal punishment of children and societal rates of endorsement and use of violence. *Parenting: Science and Practice*. 2008. P. 257–270.
5. Lilleston L. Goldmann R. K. Verma & J. McCleary-Sills Understanding social norms and violence in childhood: theoretical underpinnings and strategies for intervention. *Psychology, Health & Medicine*. 2017. P. 122–134.
6. MacAndrew D., Edgerton R B. Drunken comportment: a social explanation. Chicago, Aldine, 1969. Cited in Krug EG et al. World report on violence and health. Geneva, World Health Organization, 2002.
7. Marcus R, Harper C. Gender justice and social norms-processes of change for adolescent girls. London: Overseas Development Institute. 2014. 47 p.



8. World health organization, et al. Changing cultural and social norms that support violence. 2009. 18 p.

*Вікторія Гродська,  
науковий керівник – Роман Яремко*

### **Розвиток особистості в сучасному суспільстві**

Для початку варто сказати, що таке особистість. Особистість – це віддзеркалення соціальної природи людини, що розкривається, коли людина знаходиться у соціумі, і те як вона відноситься до інших людей, як з ними спілкується, і також не менш важливо як проявляє свій характер. Проте варто наголосити, що людина не народжується вже готовою сформованою особистістю, особистісні якості вона набуває протягом життя, з досвідом, під впливом певної соціальної реальності і того суспільства, в якому ця людина перебуває, тому тут можна взяти за основу теорію З.Фрейда, який стверджував, що яким буде спілкування із дитинства, яким буде оточення індивіда, в такому ключі буде розвиватися його особистість у дорослому житті.

Хоча ми усі маємо розуміти, що існує ще безліч факторів, які можуть впливати на нашу особистість, і те як вона може еволюціонувати.

Перший із таких факторів – це наш внутрішній світ, що концентрує в собі наші інтереси, мотиви, які керують нашою діяльністю і те, як ми можемо впливати на власне самовиховання.

Другий фактор – це те, які виховні моменти вкорінені в нас ще з дитинства і які ніби керують нами у вузькому і широкому соціальному середовищі; це може впливати на те, як ми керуватимемо своїми емоціями, і як ми будемо себе вести у критичних ситуаціях; так ми найкраще бачимо особистість людини (принаймні ті сторони і риси, які видно найяскравіше), наприклад у сварці нам буде важко приховати наше внутрішнє.

Також є й біологічний фактор, але його не можна назвати основоположним і найважливішим, бо багато психологів стверджують, що біологічна спадковість практично не впливає на розвиток нашої особистості, на неї більшою мірою впливає наше оточення і інші чинники. Тому варто фільтрувати людей в нашому оточенні, щоб не було негативного впливу!

Повертаючись до моменту еволюції особистості, варто згадати праці письменника Лорана Гунеля, який власне описував особистості, і вважав, що типів особистості було 9, і кожна відрізнялася одна від одної, але дещо все таки їх об'єднувало – це момент страждання, який у кожного був різним, наприклад: страх бути самотнім, невпевненість у прийнятті важливих рішень, страх не стримати свою агресію у собі і т.д. Проте він описував такі фактори як невід'ємні для певної гармонії в суспільстві, тому що кожен тип особистості виконує якусь функцію, і якщо один із типів виключити із ланцюжка, то буде дисгармонія.

І тут виникає питання, яким буде наш розвиток, якщо наша особистість приносить нам незручності у житті? А все дуже просто: кожен із нас має навчитися приймати себе такими як є, і навчитися не боятися дивитись своєму страху(страхам) в очі. До прикладу (метафорично), коли боїмося висоти і хочемо подолати цей страх – ми можемо стрибнути з парашутом, і ймовірно позбудемося цього страху, думаючи «я міг/могла боятися висоти раніше». Так само із нашою особистістю, завжди є те, що нас у ній не влаштовує, і це може заважати нам повноцінно еволюціонувати. Якщо знову звернутися до праці Лорана Гунеля «Я обіцяю тобі волю», то ми можемо зрозуміти, що тільки тоді як ми пізнаємо якнайглибше свій внутрішній світ, зрозуміємо усі тонкощі свого характеру і своєї особистості, ми дозволимо собі стати людиною, яка буде в собі поєднувати різні особистості, і ймовірно це нам допоможе краще розуміти інших, їхні особистісні якості.

Ми вважаємо, що людина яка розуміє себе, свій внутрішній світ, і власне хто вона є, якими є мотиви, що нею керують, то є можливим і варіант маніпулювання іншими, особливо тими хто через різні страхи втрачає свою особистість. Можливо ви спитаєте: «Як це можна втратити свою особистість?». Звичайно це не просто, але коли людина сфокусована тільки на стражданнях і тих рисах що пригнічують її особистості, наприклад, що вона не така, як всі, що комусь живеться краще ніж їй, то ця людина буде втрачати себе, адже вона буде прагнути стати кимось іншим.

Кожен із нас є унікальним. Не буває однакових людей, однакових особистостей. Такі «однакові» не змогли б знайти спільної мови, бо світ наче «інь і янь»: має бути рівновага. Можна привести такий приклад: особистість, яка все вирішує без ретельного аналізу, про що потім шкодує, хоча в момент прийняття рішення вона впевнена у собі, потребує людини, риси особистості якої можуть підказати і дати пораду обдумати все більш детально (так як притаманно йому). І тепер, якщо

ці дві особистості об'єднати, то вони все ж таки рішення приймуть правильно, бо той хто не обдумує, дасть впевненості тому, хто аналізує все аж занадто.

Тому нам треба розуміти, що наша особистість це те, що нас відрізняє від інших, а не те що заважає нам жити. Можна дійти до розуміння, що особистість формується лише в соціумі, а не передається від когось спадково, і вона має три основних психологічних характеристики: стійкість, єдність та активність, які і допомагають нам співіснувати з іншими. Притуплювати її розвиток можуть якісь інші другорядні фактори. Було б доцільним тут згадати теорію А.Маслоу, який склав ієрархію потреб, які людина має задовольнити для подальшого розвитку:

- фізіологічні потреби;
- потреби в безпеці;
- потреби в любові й прихильності;
- потреби у визнанні та оцінці;
- потреби в самоактуалізації – реалізації здібностей і талантів.

Тому на думку вченого особистість може розвиватися далі без перешкод, проте як тільки одна потреба лишається без нашої уваги, ми як особистість починаємо деградувати і підключаємо наші інстинктивні здібності.

В такому випадку, нам спочатку треба зрозуміти чого ми хочемо і скласти чіткий план як цього досягти, так само із особистістю, щоб її розвинути потрібно не боятися себе, свого «я» і свої рішення, тільки так можна стати одним цілим із своїм внутрішнім світом.

Отже, у висновку можна зазначити, що ми маємо прагнути і досягати чогось нового, так само є із особистістю, на розвиток якої це впливає. Еволюціонуйте, це природно, шукайте тих людей, які допоможуть вам розкритися із нової сторони, змінюйте своє оточення, якщо відчуваєте, що ваша особистість деградує, і пам'ятайте одне ідеальної особистості немає, ми усі різні і це прекрасно.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гунель Л. Я обіцяю тобі волю. Харків, 2020. URL : [https://stud.com.ua/61081/pedagogika/faktori\\_vplivayut\\_formuvannya\\_osobistosti](https://stud.com.ua/61081/pedagogika/faktori_vplivayut_formuvannya_osobistosti)
2. Особистість у сучасній психології. Психологічна характеристика. URL : <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/10026/>

*Надія Іванець,  
науковий керівник – Юлія Балебрux*

## **Гештальтпсихологія як сучасний провідний напрям психології**

Гештальтпсихологія з'явилася завдяки німецьким психологам Максу Вертгаймеру, Курту Коффіці і Вольфгану Келлеру. Назва цього напрямку походить від слова «гештальт», що у перекладі з німецької означає «образ», «структура» чи «форма».

Вивченням та розвитком гештальтпсихології займалися Ф. Brentano, який розвинув вчення про предметність свідомості, його учень К. Штумпф, що передбачив основні ідеї гештальтпсихології, Г. Мюллер, який займався експериментальною психофізіологією, психофізикою і пам'яттю та учениця В. Келлера Г. Фон Ресторф, що провела ряд дослідів і виявила залежність успішності запам'ятовування від структури матеріалу.

Гештальтпсихологія у сучасності знайшла своє продовження у психотерапії. Зараз цей напрям називають гештальт-терапія, автором якого став Фредерік Перлз у 40-х роках ХХ ст. Разом з ним цей напрям психотерапії розробляли Лаура Перлз і Пол Гудман.

В наш час гештальт-терапія переживає значний підйом, особливо в Європі (у Франції, Німеччині, Нідерландах), де вона має безліч культурного коріння (психоаналіз, феноменологія, екзистенціалізм, гештальтпсихологія та інші).

Гештальт-терапія – один із визначних напрямів психотерапевтичної світової практики, який за своєю популярністю поступається тільки психоаналізу.

Чим більшою мірою людина усвідомлює реальність, тим більшою мірою вона здатна відповідати за свої бажання, дії, «опиратись на себе» (за Ф. Перлзом).

На сьогоднішній день гештальт-терапію вважають одним з найефективніших напрямів сучасної психотерапії. Її можна використовувати практично у всіх напрямках сучасності, наприклад таких, як консультування, педагогіка, коучинг, розвиток креативності та багатьох інших. Гештальт-терапію визначають як допомогу людині в пошуку справжньої життєвості, здатності насолоджуватись життям нині, «тут-і-тепер», не відкладаючи радість і щастя на невизначене «коли-небудь потім». Бути здоровим і щасливим, задоволеним собою, упевненим у своїх силах, любити друзів і близьких, не висловлювати їм претензій,

а собі не докоряти вічними сумнівами, стати відповідальними і зрілими, залишаючись впевненим і спонтанним – це основні цілі гештальт-терапії [1, с. 175–176].

Гештальт включає специфічним чином зв'язаний комплекс різноманітних методів, словесних і практичних, використовуючи мову, відчуття, уяву, фантазію, сни, творчі здібності, рух, тіло.

Творець гештальт-підходу вважав гештальт-терапію одним з трьох сучасних напрямків, разом з екзистенціальним аналізом Людвіга Бінсвангера і логотерапією Віктора Франкла. Її базова ідея заснована на здатності психіки до саморегуляції, на творчому пристосуванні організму до навколишнього середовища та на принципі відповідальності людини за всі свої дії, наміри, очікування.

Отже, в даний час гештальт-підхід вийшов за рамки психотерапії, знайшовши своє місце в педагогіці, організаційному консультуванні та інших галузях практики. Він заохочує людину «плисти вперед», тримаючись свого власного потоку, а не виснажуватись, прагнути подолати його, виявити глибинні течії всередині себе, використовувати «змінні вітри» свого оточення, усвідомлювати себе справжнього, щоб пройти самому по тій дорозі, яку обираєш самотійно.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник. К. : Педагогічна думка, 2012. 114 с.
2. Каліна Н. Ф. Психотерапія. К. : Академвидав, 2010. 280 с.
3. Керечан О. Гештальттерапія нарцисичних розладів особистост. *Психологія особистості*. 2011. № 1. С. 138.
4. Консультативна психологія. Консультування в межах гештальтпсихології. URL : [https://pidruchnici.com/78023/psihologiya/konsultuvannya\\_mezhah\\_geshtaltpsihologiyi](https://pidruchnici.com/78023/psihologiya/konsultuvannya_mezhah_geshtaltpsihologiyi)

*Іванна Кучма,  
науковий керівник – Наталія Приймас*

### **Вплив темпераменту на ефективність навчальної діяльності молодшого школяра**

З огляду на сучасний навчально виховний процес теоретична значущість дослідження полягає в поглибленні наукових знань про взаємозв'язок типів темпераменту та успішністю у навчальній діяльності

молодших школярів; у розкритті механізмів формування індивідуального стилю учбової діяльності в молодшому шкільному віці; у виявленні та систематизації психологічно значущих ознак індивідуального стилю; в теоретичному обґрунтуванні ефективності психолого-педагогічних факторів, які зумовлюють становлення молодшого школяра як суб'єкта учбової діяльності, оволодіння ним основними компонентами цієї діяльності.

Як зазначає І. Д. Бех, під час організації навчально-виховної роботи слід виходити з того, що темперамент позначається на мисленневих, волевих та інших процесах, але найбільшою мірою він впливає на динаміку перебігу емоцій особистості. Під темпераментом, в даному аспекті, розуміється характерна для певної людини сукупність психічних особливостей, пов'язаних, з одного боку, з емоційною збудливістю, тобто швидкістю виникнення емоцій, а з другого – їх силою, загальною рухливістю, тенденцією до вираження емоцій зовні (в рухах, мовленні, міміці). Отже, темперамент належить до динамічних (енергетичних) особливостей психічної діяльності індивіда [2, с. 85–86]. За визначенням С. Л. Рубінштейна, темперамент – це динамічна характеристика особистості у всіх її дієвих проявах і чуттєва основа характеру [6, с. 620].

Стійкість працездатності особистості суттєво залежить від особливостей її вищої нервової діяльності. Так, діти з урівноваженим рухливим типом нервової системи (сангвініки) характеризуються підвищеною активністю. Вони швидко і легко включаються в роботу і можуть тривалий час інтенсивно працювати, не втомлюючись.

Діти із сильним, неурівноваженим типом нервової системи (холерики) характеризуються нестійкою працездатністю. Вони нетерплячі, важко переключаються на новий вид діяльності, але працюють добре, якщо їх зацікавити. Діти із сильним, урівноваженим, інертним типом нервової системи (флегматики) важко і довго прилучаються до роботи, повільно концентрують свою увагу, але, включившись, можуть працювати довго й наполегливо. Діти із слабким типом нервової системи (меланхоліки) малоактивні, швидко стомлюються, їм важко працювати систематично [4, с. 12]. Індивідуальний підхід в навчанні вимагає від учителя знання індивідуальних особливостей учня. Тому, слід приділяти велику увагу психодіагностиці, як області знань, спрямованих на вивчення індивідуальних особливостей конкретної людини. При цьому, може бути отримана інформація, яка допоможе прогнозувати успіхи навчальної діяльності, матеріали для рекомендацій з індивідуально-особистісного підходу в навчанні й вихованні.

Відомо, що не тільки тип темпераменту, але й окремі його властивості роблять значний вплив на динамічні особливості навчальної діяльності й на рівень досягнень в ній. Психолог Г. Айзенк створив психологічний тест як коло характерів, виходячи з відомих чотирьох типів темпераменту (сангвініка, флегматика, холерика, меланхоліка). Він першочергово намагався помістити всю багатогранність особистісних характеристик у просторі, який визначався тільки двома вимірами: нейротизм або емоційна стабільність і екстраверсія або інтроверсія. Нейротизм еквівалентний емоційній нестабільності. Екстраверсія й інтроверсія визначаються основним напрямом енергії особистості: на зовнішній світ матеріальних об'єктів та інших людей або на внутрішній світ власних думок і почуттів. Екстраверти товариські, імпульсивні, прагнуть до нового досвіду, в той час як інтроверти мають схильність до самотності і мало прагнуть до змін [3, с. 774–775].

Таким чином, «погану» ознаку темпераменту через спеціальні впливи можна буде перевести на інший рівень реалізації і тим самим «покращити». Експериментальний матеріал психогенетики дозволяє говорити про вклад генетики у варіативність таких рис темпераменту, як активність, емоційність, комунікабельність та деякі прояви цих рис (екстраверсія, інтроверсія, невротизм і т.ін.). Роль темпераменту в діяльності полягає в тому, що від нього залежить ступінь та характер впливу на діяльність як зовнішніх умов, так і внутрішніх тобто індивідуально-психологічних властивостей людини. Тому одним з шляхів пристосування темпераменту до вимог діяльності є формування індивідуального стилю діяльності. Залежність індивідуального стилю діяльності від типологічних особливостей учня, передусім властивостей темпераменту, дозволяє схарактеризувати учбову стратегію сангвініків, холериків, флегматиків та меланхоліків на початковому етапі навчання та дати загальні рекомендації вчителям і батькам.

Для вивчення питання залежності успішності від типу темпераменту дитини ми вибрали молодший шкільний вік, який має деякі переваги у порівнянні з іншими періодами шкільного віку, а саме:

1. Властивості типу нервової системи вже достатньо виражені у дошкільному віці. Про це свідчать дослідження І. О. Майєр, В. Є. Чудновського, Р. М. Пен, М. А. Невської, Є. І. Маєвської, А. П. Оконєнчикової, Т. І. Чиркової, Л. А. В'яткіної, Є. В. Штіммер. У старшому дошкільному віці на фоні вікових особливостей можна диференціювати дітей із сильним та слабким процесом збудження, який характеризує їх індивідуальні особливості.

2. Індивідуальний стиль ще тільки починає формуватися. Є. І. Маст-віліскер та Л. А. В'яткіна у своїх дослідженнях показали, що в дітей під час розв'язання практичних завдань можна спостерігати різні способи дій: зорову орієнтацію, виконавчі дії, сліпі проби, які не приводять до розв'язання завдання. Але певна система дій ще відсутня у всіх дітей.

У системі неперервної освіти початковій школі належать важливі функції, успішне виконання яких безпосередньо впливає на якість подальшої освіти учнів. Стельові особливості й особливості темпераменту є засобами реалізації внутрішнього потенціалу особистості в діяльності.

Проте на сьогодні актуальною залишається проблема впливу темпераменту на здоров'я дітей молодшого шкільного віку в процесі навчально-пізнавальної діяльності, яка є провідною у цьому віковому періоді. Особливо гостро ця проблема постає зараз, коли зростають вимоги, які пред'являються до організму дітей та підлітків, до їх ВНД та психічної діяльності. Постійно оновлюється і ускладнюється зміст навчання, збільшується обсяг інформації, який необхідно опрацювати. Тому, наше дослідження присвячено розкриттю питання впливу темпераменту на особливості перебігу навчальної діяльності дітей молодшого шкільного з точки зору впливу різних типів нервової діяльності на стан їх здоров'я.

Аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної теми та практика роботи школи засвідчили, що такий важливий аспект, як вплив темпераменту на формування індивідуального стилю учбової діяльності, та вплив її на успішність навчання молодших школярів не став предметом спеціального дослідження, разом з тим, слід констатувати, що вчителі початкових класів мають потребу в науково обґрунтованих рекомендаціях у цій галузі.

Організація дослідження. Дослідження здійснювалося в три етапи.

Перший етап визначався вивченням науково-методичної літератури з проблем дослідження, спостереженням за учнями початкових класів в умовах реального навчального процесу. Були з'ясовані вихідні методологічні позиції, виділено проблему та основні теоретичні положення дослідження, визначено мету, завдання та основні методи дослідження. Другий етап характеризувався обґрунтуванням психолого-педагогічних умов формування індивідуального стилю учбової діяльності молодших школярів, розробкою комплексу дослідів з визначення фізіологічних, психологічних показників та структурних компонентів учбової діяльності молодших школярів, організацією та проведенням



психологічного експерименту. На третьому етапі здійснювався якісний та кількісний аналіз результатів діагностичного експерименту, їх узагальнення і тлумачення.

Критеріальний та системний підходи дозволили визначити ряд психологічних показників пізнавальної активності дітей молодшого шкільного віку в контексті:

- творчого компонента – продуктивність, гнучкість, оригінальність мислення, розробленість теми;

- інтелектуального компонента – фіксування й зберігання образів реально існуючих об'єктів, продуктивне запам'ятовування матеріалу, який сприймається на слух (довільне, мимовільне відтворення смислових одиниць у певній послідовності), здатність діяти в плані образів, класифікація та узагальнення об'єктів, конструктивність мислення та орієнтування в просторі, соціальна поінформованість, поінформованість про колір і форму, виділення та відтворення ознак об'єкту, що сприймається за допомогою довільної уваги;

- поведінково-результативного компонента – відношення до змістовної сторони діяльності, відношення до результату діяльності, динаміка емоційного стану, ступінь самостійності у пізнавальній діяльності, готовність до розумової напруги, ступінь повноти сприйняття та збереження завдання, самооцінка результату діяльності, поведінка при ускладненнях.

На підставі аналізу різних рівнів (високий, помірний, низький) компонентів пізнавальної активності було виявлено неоднакову тенденцію інтегрування розвитку кожного компонента та виділено чотири інтегрованих типи розвитку пізнавальної активності у досліджуваних дітей молодшого шкільного віку – «Обдарований», «Високий», «Помірний», «Помірнознижений». Відповідно до отриманих кількісних даних ми зробили узагальнення:

Отже, за результатами дослідження рівня пізнавальної активності та пізнавальних здібностей у молодших школярів вчені отримали чотири групи дітей. «Обдарований» тип характеризується: когнітивною гнучкістю, високим ступенем самостійності дій та оцінки їх результатів, оригінальністю та здатністю до ризику у прийнятті рішення, стійкістю інтересу до змісту завдання, задоволеністю у зв'язку з виконанням завдання.

«Високий» тип характеризується: змішаним орієнтуванням у перцептивних діях, яке змінювалось від складності об'єкту (синкретичний тип орієнтування), зацікавленістю при відношенні до завдання, здатністю до об'єктивного оцінювання результатів.

«Помірний» тип характеризується: розв'язуванням завдань за допомогою засобу маніпулювання, відсутністю прагнення до влучності запам'ятовування і прояву вольових зусиль, оригінальністю у вербальних завданнях, ускладненням у невербальних завданнях, здатністю до об'єктивного оцінювання результатів.

«Помірно-знижений» тип характеризується: індиферентним відношенням до прийняття завдання та результату діяльності, проявом інтересу до формальної сторони діяльності, підвищеною схильністю до практичних спроб, неприйняттям допомоги дорослого, відмовою від діяльності при перешкодах, які з'являються.

Психодіагностична методика розроблена О. Беловим. У контексті дослідження важливо визначити притаманні типи темпераменту дітям, які проявили високий, середній і відповідно помірний рівень пізнавальної активності, яка, на нашу думку, впливає на успішність навчання молодшого школяра.

Особи з чітко вираженими властивостями, що відносяться тільки до одного типу темпераменту, зустрічаються порівняно рідко. Набагато частіше людям властиві змішані типи темпераменту, що характеризуються наявністю властивостей, характерних для різних типів темпераменту з перевагою одного з них. Методика О. Белова служить для визначення домінуючого типу темпераменту і виявлення представленості в ньому властивостей інших типів. Випробуваному послідовно пред'являються чотири картки, на кожній з яких написано по 20 якостей, які характерні для представників кожного типу темпераменту.

Результати дослідження дітей молодшого шкільного віку за домінуючим типом темпераменту (О. Белов) виявили, типи темпераменту у чистому вигляді зустрічаються серед дітей молодшого шкільного віку нашої вибірки вкрай рідко. Загальна більшість виявлених типів темпераментів були змішаними – в них зустрічалися якості і холеричного, і меланхолійного, і флегматичного та сангвінічного типів

Порівнюючи результати досліджень можна зробити висновок про те, що переважна більшість молодших школярів, які виявили обдарований або високий інтегрований тип розвитку пізнавальної активності мають переважання якостей сангвінічного типу характеру. Представники флегматичного, меланхолічного та холеричного типу характеру виявили помірний або помірно-знижений тип пізнавальної активності. Це може свідчити про те, що індивідуальні психологічні особливості істотно впливають на ефективну навчальну діяльність молодших школярів і потребує психолого-педагогічної корекції.

Отже, ми дійшли висновків, що необхідно змінити цілі та зміст освіти, що вимагає перехід від традиційних до інноваційних форм навчання. Одне з основних положень сучасної психолого-педагогічної науки полягає в тому, що вдосконалення процесу формування і розвитку особистості можливо лише за умови здійснення особистісно-орієнтованого навчання, врахування індивідуальних особливостей учнів у навчально-виховному процесі, при якому він стає для учня особистісно значущим. Проблеми навчання учнів початкових класів зумовлені тим, що сучасна школа відчуває потребу в педагогічних кадрах нової формації, освічених і соціально підготовлених вчителів. Однак, готовність вчителя до професійної діяльності забезпечується не лише завдяки засвоєнню ним фундаментальних знань і професійних умінь, а й сформованістю, зрілістю соціально і професійно значущих якостей особистості. Це означає, що кожного випускника педагогічного закладу потрібно виховувати як активну і відповідальну особистість, яка має позитивне ставлення до праці, стратегію особистого життя і є прихильною до гуманістичних цінностей.

Що стосується особливості темпераменту, то вони суттєво впливають на ієрархію компонентів учбової діяльності молодших школярів, специфіку використання ними способів та прийомів розумової діяльності. Формування індивідуальних стилів учбової діяльності молодших школярів передбачає створення таких умов, які забезпечують оптимальний вплив типу темпераменту учнів на процес засвоєння знань.

Своєрідність молодшого шкільного віку полягає в тому, що конституційні особливості дитини вже сформовані, а достатнього життєвого досвіду для даної (учбової) діяльності ще немає. Саме це дає змогу простежити зародження індивідуального стилю учбової діяльності (і діяльності в цілому), визначити такі завдання, в яких виявилися б найбільш характерні реакції, пов'язані з типом вищої нервової діяльності й темпераменту, змодельовати умови, потрібні для нагромадження знань, умінь та навичок, що необхідні для розв'язання певних завдань.

Роль темпераменту в діяльності полягає в тому, що від нього залежить ступінь та характер впливу на діяльність як зовнішніх умов, так і внутрішніх, тобто індивідуально-психологічних, властивостей людини. Тому одним з шляхів пристосування темпераменту до вимог діяльності є формування індивідуального стилю діяльності.

Темперамент характеризує психічну індивідуальність дитини насамперед з боку властивої їй динаміки нервово-психічних процесів і станів, їхньої інтенсивності, швидкості, ритму, тривалості, перебігу.

Уже на початку навчання в школі учні відрізняються один від одного рівнем обізнаності з навколишнім світом, спостережливістю, вмінням думати, запам'ятовувати й відтворювати, висловлювати свої думки за допомогою усного мовлення та ін.

Індивідуальні відмінності виявляються і в шкільній учбовій діяльності молодших школярів, у її результативності. Діапазон цих відмінностей у одних галузях навчання звужується, а в інших – розширюється. У процесі навчання здібності учнів не тільки використовуються, а й розвиваються. Виробляються уважність, спостережливість, якості пам'яті, мислення й мовлення, а також емоційні й вольові властивості.

Типологічні особливості учнів чинять суттєвий вплив на формування індивідуального стилю учбової діяльності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности. М. : Наука, 1980. 336 с.
2. Антология педагогической мысли России XVIII в. / Сост. И. А. Соловков. М.: Педагогика, 1985. 480 с.
3. Ануфрієва О. Оцінка рівня всебічного розвитку особистості молодшого школяра. *Початкова школа*. 1998. № 12. С. 41–43.
4. Асмолов А. Г. Психология личности : учебник. М. : Изд-во МГУ, 1990. 367 с.
5. Бабанский Ю. К. Учёт возрастных и индивидуальных особенностей школьников в учебно-воспитательном процессе. *Народное образование*. 1982. № 5. С. 106–111.
6. Савченко О. Я. Умій вчитися : навч. посібник для молодших школярів. К. : Освіта, 1998. 188 с.
7. Терлецька Л. Шкільна психодіагностика. К. : Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. 120 с.
8. Учбова діяльність молодшого школяра: діагностика і корекція неблагополучностей / В. П. Гапонов, В. А. Георгієвська та ін. К. : ВПОЛ, 1994. 88 с.

*Ольга Левицька,  
науковий керівник – Олена Вавринів*

### **Проблема задоволеності шлюбом у психології**

В останні десятиліття дослідження сім'ї зайняли значне місце в науках про людину й суспільство – соціології, філософії, демографії, психології тощо. Уважному науковому аналізу були піддані найрізноманітніші питання: розподіл подружніх ролей у сім'ї, особливості сприйняття подружжям один одного, взаємини дітей і батьків і т. ін.

Однією з найбільш популярних та обговорюваних тем є пошук чинників, що впливають на задоволеність подружжя своїм шлюбом. Численні дані, отримані при дослідженні цієї теми, послужили основою для створення американськими авторами Р. Левісом і Г. Спанієром досконалиї описової моделі якості шлюбу, що дозволяє висвітлити зв'язок із задоволеністю шлюбом будь-якої характеристики подружжя, їхніх взаємин й особливостей соціально-економічного існування сім'ї. Але існує ряд обставин, що ставлять під сумнів даний підхід щодо дослідження сім'ї.

Вчені досліджували психологію сім'ї з різних боків: психологічну сумісність подружжя та емоційну адаптацію в перші роки після укладення шлюбу (М. Обозов, Т. Трапезнікова, П. Якобсон та ін.), фактори, що впливають на задоволеність шлюбом у чоловіків та жінок, розподіл ролей у сім'ї (Ю. Альошина, Л. Гозман). У працях Ю. Альошиної, Г. Дубчак, Т. Говорун, Л. Мороз вивчався вплив ціннісних орієнтацій та шлюбно-сімейних настанов партнерів на подружню взаємодію в молодій сім'ї. Початок сімейного життя молодят пов'язаний із багатьма несподіваними й важкими моральними, психологічними, матеріальними та іншими проблемами. Це саме той час, коли виникає або не виникає сумісність – психологічний стрижень сім'ї, відбувається адаптація до інтимного спілкування; час, коли створюється матеріальна база сім'ї, плануються й народжуються діти. Це також період бурхливих змін у житті людей, що супроводжується набуттям нових життєвих ролей. Із утриманців батьківської сім'ї молоді люди стають господарями власної сім'ї. Якщо в дошлюбний період у них було більше прав, ніж обов'язків, то в шлюбі цих свобод стає менше, а кількість обов'язків зростає. Актуальним напрямом дослідження є вивчення специфіки різноманітних змін на початку сімейного життя молодят.

Вітчизняними психологами було доведено, що мінімальна задоволеність шлюбом спостерігається у сім'ях із немовлятами, максимальна – до народження дітей. Суб'єктивна задоволеність шлюбом знижується в перехідні періоди життєвого циклу сім'ї та в сім'ях з маленькими дітьми. Існує залежність задоволеності шлюбом від стажу сімейного життя: через 12-18 років шлюбу вона виявилася найменшою, будучи результатом розвитку в подружжя потреби в автономії, що змінила потребу в адаптації та значимості духовних відносин. Також на задоволеність сімейним життям також впливають мотиви укладання шлюбу: у щасливих родинах мотивом одруження було кохання. Встановлено,

що образ щасливого шлюбу в чоловіків формується в першу чергу через призму психологічних, сексуальних компонентів подружнього життя, а в жінок – через побутову, рекреативну, сексуальну та психологічну підструктуру шлюбу [1].

Стать також впливає на задоволеність шлюбом – у чоловіків ступінь задоволеності сімейним життям вище, ніж у жінок. Задоволеність шлюбом залежить від наявності дітей, рівня матеріального забезпечення родини позитивно позначається на ступені задоволеності шлюбом. Максимальна задоволеність шлюбом спостерігається серед комплементарних та частково комплементарних подружніх союзів. За кордоном для дослідження рівня задоволеності шлюбом.

Значною мірою на задоволеність шлюбом в майбутньому, впливає мотивація укладання шлюбу сьогодні. У психологічній літературі описано чотири мотиви вступу шлюб:

- інтимно-особистісний (прагнення знайти бажаного партнера для кохання);
- морально-психологічний (бажання знайти духовно близького супутника життя);
- сімейно-батьківський (орієнтація на народження і виховання дітей);
- господарсько-побутовий (орієнтація на налагоджений побут і ведення домашнього господарства) [1].

Е. Ейдемилером було здійснено ґрунтовне дослідження впливу шлюбно-сімейної мотивації на задоволеність шлюбом. Дослідження науковця свідчать про те, що пари які уклали подружній союз з любові і за спільністю поглядів - найбільше задоволені шлюбом. Проте, в сім'ях у яких виявлено незадоволеність шлюбом, причини вступу у шлюб були іншими. Автор встановив, що більшість таких сімей була створена за такими мотивами: втеча від батьків (50%), почуття обов'язку (49%), самотність (26,6%), наслідування традицій (25%), любов (9,3%), престиж, пошук матеріальних благ (5,3%), помста колишньому коханому (3,1%) [3].

Сумісність партнерів як чинник задоволеності та стабільності шлюбу, визначає позитивний мікроклімат в сім'ї. Також науковцями виокремлено такі чинники сумісності партнерів у шлюбі: матеріальний, фізичний, духовний, сексуальний та психологічний [2]. Погоджуємось із даною думкою, позаяк вважаємо, що задоволеність на рівні даних чинників формуватиме загальний рівень задоволеності шлюбом.

Підсумовуючи, можемо зробити висновок, що на задоволеність шлюбом у подружньому житті впливають безліч чинників. До них відносимо: особистісні особливості шлюбних партнерів, основний мотив укладання шлюбу, наявність та кількість дітей, їх вік, стаж сімейного життя тощо. Також наукові дослідження свідчать, що незадоволеність шлюбом навіть позитивні аспекти подружнього життя часто перетворює на негативні та навпаки.

## ЛІТЕРАТУРА

2. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. К. : МАУП, 2001. 96 с.
3. Дмитренко А. К. Социально-психологические факторы стабильности брака в первые годы супружеской жизни : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / Минск. гос.пед. ин.-т им. М. Горького. Минск, 1989. 13 с.
5. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб. : Питер, 1999. 656 с.

*Олена Панас,  
науковий керівник – Світлана Вдович*

### **Кібербулінг як найпоширеніше явище сьогодення**

З розвитком новітніх технологій у сучасному світі з'явився такий вид цькування, як кібербулінг. На сьогоднішній день тема цькування залишається однією з проблем суспільства. За результатами опитування міжнародної організації U-Report, що 41% респондентів стикались у житті з проявами насильства: з боку правоохоронних органів, однолітків і батьків [1].

В Україні ця проблема також існує. Відповідно до результатів опитування U-Report, у якому взяли участь близько 4,5 тисяч учасників, майже половина опитаних (48%) зіштовхувалися з проявами насильства. При цьому найбільша кількість респондентів (62%) страждає від агресії саме з боку однолітків, а приблизно чверть U-репортерів зізнається про насильство в сім'ї. Із 4,5 тисяч опитаних майже половина людей зізналися в тому, що колись були жертвами булінгу [2].

Незважаючи на те, що випадки булінгу широко висвітлюються в медіа, а проблема обговорюється на державному рівні, булінг продовжує існувати. Водночас зі стрімким розвитком і розповсюдженням інтер-

нету часто трапляється ще один вид цькування, що передбачає не прямий контакт насильника із жертвою, а за допомогою електронних гаджетів – кібербулінг.

Вивчаючи поняття кібербулінгу, науковці виділяють різні підходи до його трактування таким чином:

П. Сміт трактує кібербулінг як агресивні, навмисні дії, які здійснюються групою або окремою особою з використанням електронних форм комунікації, повторно чи з плином часу проти жертви, яка не може захистити себе [7].

С. Монкс вважає, що кібербулінг – це насильницькі, принизливі або загрозові дії однієї дитини на адресу іншої за допомогою електронних засобів зв'язку, таких як стільникові телефони, веб-сайти, соціальні мережі сайтів, інтернет-групи [9].

«Кібербулінг – це агресивна поведінка певної особи, найчастіше підлітка, яка здійснюється проти конкретної дитини (жертви) засобами електронної комунікації (інтернет, мобільні телефони, соціальні мережі)», – зазначає М. Фадєєва [5, с. 24].

Отже, кібербулінг або інтернет-мобінг – це напади з метою завдання психологічної шкоди, які здійснюються через електронну пошту (e-mail), миттєві повідомлення, розгортаються в чатах, на веб-сайтах, в соціальних мережах; діють через текстові повідомлення або через зображення (фото, відео); до кібербулінгу відносять також терор за допомогою мобільного телефонного зв'язку [3, с. 159]. Найчастіше знущання передбачають залякування жертви, поширення чуток або зображень з образливим підтекстом, публікацію особистої інформації чи фотографій, погрози, створення фіктивних сторінок. Образливий контент в інтернеті поширюється значно швидше, ніж у реальному житті, тому і тиск на жертву зростає. Інформація може набувати вірусного характеру, в такому випадку зупинити її розповсюдження чи видалити з мережі вже майже неможливо.

Існують такі різновиди кібербулінгу:

- використання особистої інформації – викрадення паролів від приватних сторінок, електронної пошти для подальших погроз чи розповсюдження спаму;

- анонімні погрози – анонім надсилає листи погрозливого змісту довільного або цілеспрямованого характеру, особлива ознака – наявність ненормативної лексики та груба мова;



– телефонні дзвінки з мовчанням – не тільки погрози лякають, а й мовчання чи жахання в слухавку бентежать людину, вона не знає як, а головне – від чого потрібно захищатись;

– переслідування – може бути елементом фізичного цькування, залякування – досягається шляхом розсилки повідомлень на електронну пошту чи телефон; шкідники можуть збирати інформацію про жертву, слідкуючи за її повідомленнями в соцмережах: фото, селфі з місця подій, розповіді про своє життя;

– тролінг – розміщення провокаційних повідомлень у мережі для привернення уваги та збудження активності, що може спричинити конфлікт (флеймінг);

– хепі-слепінг – насильство заради розваги, актуальне здебільшого для фізичного цькування, проте в інтернеті також актуальне, коли йдеться про моральне насильство; яскрава особливість – звичка знімати насильство на камеру для подальшого розповсюдження в мережі;

– сексуальні посягання – з появою інтернету сексуальні збочення вийшли на новий рівень: педофіл, замаскувавшись під фейковим іменем чи прикинувшись другом батьків, може запросити дитину на зустріч чи вивідати в неї час та місце, коли вона буде сама.

Кібербулінг як нове складне соціальне явище, яке розгортається у віртуальному просторі, має власну структуру й особливості. Інтернет-мобінг має таку структуру: кібербулер; жертва; свідки (спостерігачі). Розглянемо детальніше кожен зі структур.

Кібербулер – це особа, яка безпосередньо здійснює інтернет-агресію на жертву з метою дошкулити, принизити або іншим чином нанести моральної чи психологічної шкоди іншій особі. Для кібербулера характерні незалежно від статті (хлопчик це чи дівчинка) такі ознаки:

- неврівноваженість і самозакоханість;
- запальний та дещо імпульсивний характер;
- завищена самооцінка;
- бажання до влади та підпорядкування;
- бажання показати себе та принизити інших (авторитет кібербулер піднімає за рахунок принижень жертв);
- високий рівень злості й агресивної поведінки;
- ворожість;
- бажання цілеспрямовано вивільнити агресію на когось.

Також для кібербулерів характерний нормальний або високий фізичний розвиток, підвищене положення в соціальних мережах (багато друзів, лайків, постів тощо). Кібербулери, зазвичай, з багатих сімей,

які не знають відмови. Дитина з дитинства звикає, що все купується і продається, а будь-яка його дія не тягне за собою наслідків, крім як трохи спорожнілого сімейного бюджету [6].

Д. Ольвеус, у свою чергу, виділяє такі типові риси, притаманні кібербулерам:

- дитина – домінантна особистість, схильна самостверджувати себе з використанням сили;
- має неврівноважений темперамент, імпульсивний, легко фрустрований;
- має більш позитивне ставлення до насильства, ніж більшість дітей із його оточення;
- важко підкоряється правилам;
- проявляє мало співпереживання тим дітям, які зазнають нападів і знущань;
- часто ставиться агресивно до дорослих;
- добре розмовляє про себе поза межами важких чи незручних ситуацій;
- проявляє і проактивну агресію (наприклад, для досягнення мети), і реактивну агресію (зокрема у відповідь на провокацію) [8, с. 376].

Щоб зрозуміти сутність такої поведінки, виділяють такі мотиви діяльності кібербулера (кіберагресора):

- потяг до домінування;
- високий рівень агресивної поведінки, що дозволяє кібербулерам почувати себе задоволеними;
- інколи бажання отримати від жертви кібербулінгу пригнічений стан або виконання дій, що принижують честь і гідність останнього, спонукають його до психічних розладів;
- бажання зайняти високий соціальний (віртуальний) статус у соціальних мережах (набрати найбільшу кількість переглядів, лайків тощо);
- контроль за допомогою смс-повідомлень;
- низький рівень емпатії;
- кібер-агресори мають вищі шанси потрапити під вплив криміналітету;
- можуть самі страждати від емоційного насильства в сім'ї та інше.

Наступною категорією сучасної кібербулінг-структури є жертви. Жертва кібербулінгу – це особа, яка піддається впливу кібербулера, відчуває на собі його психологічний тиск і піддається його дії з наслідками. Жертви переважно мають такі ознаки:

- фізичні вади – носять окуляри, погано чують, мають порушення опорно-рухового апарату, фізично слабкі;
- особливості поведінки – замкнуті чи імпульсивні, невпевнені у собі, тривожні, часто хвилюються;
- особливості зовнішності – руде волосся, веснянки, відстовбурчені вуха, незвична форма голови, надмірна худорлявість чи повнота;
- недостатньо розвинені соціальні навички: часто не мають жодного близького друга, краще спілкуються з дорослими, ніж з однолітками;
- страх перед школою: неуспішність у навчанні часто формує в дітей негативне ставлення до школи, страх відвідування певних предметів, що сприймається навколишніми як підвищена тривожність, невпевненість, провокуючи агресію;
- відсутність досвіду життя в колективі (так звані «домашні» діти);
- деякі захворювання: заїкання, дислалія (порушення мовлення), дислексія (порушення читання), знижений рівень інтелекту, труднощі у навчанні;
- високий інтелект, обдарованість, видатні досягнення;
- слабо розвинені гігієнічні навички (неохайні, носять брудні речі, мають неприємний запах).

Тривалий стан тривоги, в якому перебувають жертви від кібербулінгу, все частіше призводить до депресій, неврозів, різноманітних фобій та інколи навіть до суїциду. Окрім цього, як зазначає Д. Ольвеус, постійна тривожність викликає різноманітні поведінкові порушення: адиктивну, антисоціальну, суїцидальну, аутичну поведінку особистості [4]. Жертва кібербулінгу, зазвичай, може відчувати досить широкий спектр емоційних станів: страх, безпорадність, відчай, приниження, фрустрацію, відчуженість і самотність. Незважаючи на те, що дитина піддається цькуванню в мережі інтернет, вона завжди своєю поведінкою покаже, що з нею щось не так, зокрема це можуть бути: різкі зміни настрою, замкненість у собі, небажання контактувати з однолітками, неухважність, втрата інтересу до школи та соціальних мереж, страх тощо.

Третьою ланкою у кібербулінг-структурі є свідки (очевидці або спостерігачі) – це ті особи, які безпосередньо участі у кіберцькуванні не беруть, але і не протидіють даному явищу. Дані особи охоче можуть посміятися або взагалі байдуже ставитися до того, що відбувається, їх роль дедалі частіше набуває пасивної форми. Головною ознакою, яка відділяє кібербулерів від свідків, є те, що свідки є надто пасивними або

ж навпаки – проактивними. Для кожного виду спостерігача є свої психологічні та соціальні ознаки. Спостерігачі, які виконують роль пасивного роззяви, зазвичай, займають у соціумі пасивну позицію:

- їх нічого не цікавить, крім власних мікроїдей;
- вони неактивні у спілкуванні;
- дещо замкнуті у собі;
- мають дуже обмежене коло однодумців та однолітків;
- не є активними користувачами мережі інтернет або соціальних мереж;
- деякою мірою невпевнені у собі та своїй правоті.

Дана категорія спостерігачів є потенційними жертвами булінгу чи кібербулінгу.

Активні спостерігачі, які допомагають жертві від впливу кібербулера:

- мають у соціальному середовищі активну життєву позицію;
- у них велике коло друзів;
- вони є комунікативнішими та дружелюбнішими;
- вони завжди підтримають;
- не сприймають несправедливість;
- рішучі у своїх діях і впевнені у собі.

Спостерігачі, які підтримують кібербулера, починають виконувати роль підпорядника, а в деяких випадках і роль підбурювачів. Це особлива категорія підлітків, які не мають свого бачення ситуації, а переходять на бік більш упевнених і домінантних, це викликає у них почуття захищеності та певного авторитету в групі кібербулерів.

Причин в агресії безліч, вона може бути вмотивованою чи непередбачуваною. В реальності чи в інтернеті практично однаково розкриваються стосунки «агресор – жертва». Механізм їх взаємодії фактично ідентичний. Так само часто ворожнеча з реального світу переходить у віртуальний. Але найстрашніше те, що нападати можуть незнайомці, які переслідують свої мерзенні цілі. В інтернеті дуже просто бути анонімним, що підвищує шанси стати жертвою знущання, бо анонімність передбачає безкарність. Залякування може відбуватися у будь-яку годину доби та в будь-якому місці. Найгірший сценарій – коли це трапилось у момент самотності дитини. Адже може здатися, що виходу немає.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Домашнє насильство. URL: <https://ukraine.ureport.in/opinion/3885/>
2. Як подолати булінг, на думку молоді. URL: <https://ukraine.ureport.in/story/390/>
3. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу : підручник. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 244 с.

4. Пам'ятка для педагогічних працівників «Булінг в освітньому середовищі». URL: <https://naurok.com.ua/pam-yatka-dlya-pedagogichnih-pracivnikov-buling-vosvitnomu-seredovischi-36721.html>
5. Фадеева М. В. Структура психологічної готовності вчителя до надання психологічної допомоги дитині – жертві кібербулінгу. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. Серія «Педагогіка і психологія»: зб. статей. Ялта: РВВ КГУ, 2013. Вип. 39. Ч. 1. С. 23–27.
6. Шкільний булінг. URL: <https://vseosvita.ua/library/skilnij-buling-23278.html>
7. Cyberbullying: It's nature and implications condary school pupils / P. Smith, J. Mahdavi, M. Carvalho, S. Fisher, S. Russell, N. Tippett. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2008. Vol. 49. P. 376–385.
8. Duffy L. A, Psych B. Bullying in Schools: A Social Identity Perspective. School of Applied Psychology Business School. 2004. 376 p.
9. Monks C. P., Smith P. K. Definitions of bullying: Age difference sinun derstanding of the term, and the role of experience. *British Journal of Development al Psychology*. 2006. Vol. 24. P. 801–821.

**Каріна Фаньо,  
науковий керівник – Світлана Вдович**

### **Синдром емоційного вигорання у практичного психолога**

Вперше термін «емоційне вигорання» був вжитий американським психіатром Гербертом Фрейденбергом у 1974 р., яким він характеризував психологічний стан здорових людей, що інтенсивно та тісно спілкуються з клієнтами, пацієнтами в емоційно насиченій атмосфері, надаючи їм професійну допомогу. Спочатку цим терміном позначали стан знемоги та виснаження, пізніше він був дещо деталізований, внаслідок чого почали розглядати синдром емоційного вигорання. Головними компонентами вигорання дослідники вважають емоційне та/або фізичне виснаження, деперсоналізацію та знижену робочу продуктивність [1].

На сучасному етапі розвитку зарубіжної науки феномен вигорання досліджується в психології стресових станів (вигорання як результат стресу), в межах психології професійної діяльності (вигорання як форма професійної деформації) та екзистенційної психології (вигорання як стан фізичного і психічного виснаження, що виникло через перебування в напружених ситуаціях) [3].

Найчастіше синдром емоційного вигорання пов'язують із проблемами на роботі, хоча такий психічний розлад може з'явитися і у звичайних домогосподарок або молодих мам, а також у творчих людей.

Всі ці випадки об'єднують одні й ті ж ознаки: швидка втома і втрата інтересу до обов'язків.

Щодня стикаючись із негативом, чужим настроєм або неадекватною поведінкою, людина постійно відчуває емоційний стрес, який із часом тільки посилюється.

Послідовник американського вченого Дж. Грінберг виділив п'ять етапів наростання психічної напруги, пов'язаної з професійною діяльністю, і позначив їх як «стадії емоційного вигорання»:

1. Людина задоволена своєю роботою. Але постійні стреси поступово зменшують енергію.

2. Спостерігаються перші ознаки синдрому: безсоння, зниження працездатності та часткова втрата інтересу до своєї справи.

3. На цьому етапі людині так важко зосередитися на роботі, що все виконується дуже повільно. Спроби «надолужити згаяне» перетворюються в постійну звичку працювати пізно ввечері або у вихідні.

4. Хронічна втома відображається на фізичному здоров'ї: знижується імунітет, простудні захворювання перетворюються в хронічні, проявляються «старі» болячки. Люди на цьому етапі зазнають постійного невдоволення собою й оточуючими, часто сваряться з товаришами по роботі.

5. Емоційна нестабільність, занепад сил, загострення хронічних захворювань – це ознаки п'ятої стадії синдрому емоційного вигорання [5].

Якщо нічого не робити і не починати лікування, стан людини буде тільки погіршуватися, переростаючи в глибоку депресію.

Психологічна допомога під час емоційного вигорання на роботі допомагає не лише повернути втрачену продуктивність, але й зрозуміти, куди ж рухатись далі, куди розвиватись та куди прагнути. А це в сучасному світі є трьома китами, на яких ґрунтується кар'єра та людське життя загалом.

На перший план психологічної служби виходить практичний психолог, який надає психологічну чи іншу допомогу людині. Працюючи в системі соціальних відносин, психолог не може уникнути професійних деформацій, однією з яких є емоційне вигорання.

Практичний психолог, вражений емоційним вигоранням, не може надати клієнту повної професійної допомоги. Страждають не лише його професійні обов'язки, а й сімейні відносини та стосунки з друзями. Виникнувши в однієї особистості, синдром емоційного вигорання може розповсюджуватися на інших працівників, ніби заражуючи їх.

Найбільшим з основних ускладнень є те, що працівник, який пережив емоційне вигорання, у майбутньому не може бути застрахованим від його повторного виникнення. Ось чому з метою подолання та запобігання емоційному вигоранню треба вивчати особливості прояву вказаного явища у психологів різних категорій [4].

Емоційному вигоранню піддаються не тільки люди зі стажем. Серед молодих практичних психологів є відсоток таких, які швидко вигорють і знаходять собі іншу роботу. Такий психолог приходиться у державну установу і розуміє, що не має впливу на людей, які до нього звернулись. Він може бути невпевненим у собі та у своїх знаннях, а люди це відчують. Якщо він не реагує на слова клієнтів, а просто хоче їх контролювати, то вони в цих рамках більше закриваються і проявляють недовіру до психолога. Саме такий фактор може бути ударом по професійній ідентичності.

Або бувають випадки, коли психолог стикається з темою, яку він не вчив, але в ній треба розбиратись. А в нього не завжди є на це час. Тому на психологічних консультаціях часто буває таке, що психолог і клієнт не можуть знайти спільної мови і між ними не відбувається взаємного контакту. Подібні фактори спричиняють стрес і напругу. У результаті таких стресів у людини може розвинути негативне сприйняття світу: все погано, ніякого позитиву в принципі не буває, усі люди злі, підлі. Це стає життєвою позицією. Стає розуміло, що нема в цієї людини жодної радості в житті. Вона собі їх не дозволяє.

Розглянемо стадії емоційного вигорання.

Перша стадія – напруга. Це адаптація до професійних вимог, коли практичному психологу дають певну зону відповідальності, але його навичок недостатньо. Є два варіанти: він або розширює свої навички (позитивна внутрішня мотивація), або каже, що не зможе. У другому випадку це перший дзвіночок, що він прямує не в тому напрямку. На цій стадії в людини може коливатися самооцінка: від варіанту «я нічого не вмію» до «я все можу». Але частіше проявляється «я нічого не вмію». Можуть бути проєкції про те, що інші думають, що ви не професіонал. Інші можуть так і не думати, але є внутрішня позиція. Можуть з'явитися відчуття загнаності в клітку, тривожність, апатія або легка депресія.

Друга стадія – резистенція. Практичний психолог відчуває сильний стрес. Це ситуації, які він не може спокійно подолати. Наприклад, за два тижні треба зробити звіт про соціально-психологічний клімат колективу підрозділу, а він ніяк не встигає. І начальник постійно запитує:

«Ну, що, вже зробили?». Це за два тижні виснажує психолога більше, ніж він виснажився би за рік. Дві стадії складаються до купи, і людина вже думає: «У мене недостатньо компетенції, ще й постійно на мене чинять тиск».

Тоді з'являються неадекватне реагування на певні події в житті (наприклад, безпричинна агресивність), емоційно-моральна дезорієнтація, нехтування професійними обов'язками. Часто знижується рівень емоцій, тобто психолог не емпатує. Наприклад, до психолога приходять люди, які опинились у важкій життєвій ситуації та не може знайти вихід, а психолог навіть думає, що нічого жахливого не сталося, у деяких людей проблеми бувають і гірші.

Третя стадія – виснаження. До ознак двох попередніх стадій додаються психофізіологічні реакції. Практичний психолог починає часто хворіти, у нього щось болить. Це психосоматика, коли хвороба є виправданням, чого я на ту роботу не можу йти. Плюс – коли людина не дозволяє собі паузи, це робить за неї організм. Він виснажується і стає чуттєвим до вірусів, застуд. Це можуть бути хвороби, які заженуть у ліжку не на тиждень, а на значно довший час.

Перша думка психолога зранку – «я не хочу туди йти, не хочу бачити свій колектив». Але треба. Відбувається ще більша емоційна відстороненість від інших людей. Ця стадія вже конкретна: або треба йти у відпустку, щоб переключити свою увагу на щось краще та відпочити, або змінити роботу.

В останню стадію люди себе заганняють. Вже на першій і другій є відчуття, що погано. Але люди просто виправдовуються: я ще потерплю, тут треба наздогнати. Зазвичай, так відбувається через гроші. Я вже відчуваю, що не хочу цього, але керівництво сказало «треба».

Це загальні симптоми. Може бути набір двох-трьох. І це вже має бути сигналом. Та є психологічні та педагогічні методики, які діагностують емоційне вигорання. Наприклад, можна пройти тест.

Для визначення рівня емоційного вигорання можна скористатися «Методикою діагностики рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко, а також «Опитувальником виявлення емоційного вигорання МВІ» К. Маслач і С. Джексон [2].

Якщо тест показав високу схильність до емоційного вигорання або взагалі позитивний результат, то варто слідувати таким принципам:

1. Зробити перерву: найочевидніший, але дієвий варіант. Емоційне вигорання – це, перш за все, виснаження. Інтелектуальне, емоційне та



фізичне. Навіть якщо ви обожнюєте свою роботу і щоранку прокидаєтеся з думками про неї, перерва потрібна всім. Повноцінна активна відпустка може допомогти.

2. Піклуватися про себе: люди бувають нестерпно дратівливі та несприйнятливі до хороших порад, тому ви маєте самостійно знайти найбільш дієвий спосіб позбутися стресу на робочому місці за 5 хвилин.

3. Частіше займатися улюбленими справами: приємне хобі добре допомагає уникнути вигорання. Адже головне в цьому процесі – не лише уникати стресових ситуацій, а й навчитися відновлювати сили, заряджатися енергією.

4. Бути уважним: у деяких випадках, коли людина перебуває у стресовому стані, головною проблемою є не сам факт переживання, а брак усвідомлення, що саме відбувається і що стало причиною неспокою. З холодною головою з'явиться більше часу для роздуми та розв'язання проблем. Наше життя іноді буває некерованим, але тільки нам доведеться повертати над ним контроль.

5. Слідкувати за сном: варто лише раз порушити звичний режим, як мозок буде кілька днів відходити, а тіло почуватиметься виснаженим. Якщо регулярно жертвувати сном заради «важливіших справ», то це скоро негативно відобразиться на психічному та фізичному здоров'ї.

6. Бути фізично активним: одна з причин емоційного вигорання полягає, як не дивно, у відсутності регулярних фізичних навантажень. Особливо якщо сидяча офісна робота перед монітором. Краще, якщо вправи хоч якось пов'язані з хобі (можете кататися на велосипеді, вигулювати собаку на пробіжці). Після декількох занять тіло саме почне підганяти швидше закінчити роботу та зайнятися спортом.

7. З'ясувати, чому ви любите працювати: це може бути особливо складно в моменти, коли відчуття виснаження на максимумі. Але якщо сталося так, що дійшло до відчаю, то потрібно напружитись і згадати, чому взагалі займаєтеся тим, чим займаєтеся. Варто тільки відповісти на запитання: що подобається у своїй роботі?

8. Шукати колег: в інтернеті безліч груп за інтересами або онлайн-спільнот людей тієї ж професії. Можна знайти сотню однодумців, які могли б проходити через ідентичні стадії емоційного вигорання.

9. Звернутися до фахівця: причини, що лежать в основі емоційного вигорання, іноді важко зрозуміти без професійної допомоги. Облиште ідею, що якщо ви звернетесь до фахівця, то якимось чином зазнаєте невдачі, або з вами щось не так. Психологи – це теж люди, і їм також може бути потрібна консультація спеціаліста. Терапія – це такий самий

спосіб підтримки здорового духу, як і походи до спортзалу, які допомагають тримати себе у гарній формі.

Емоційне вигорання не лише є ознакою стресу на робочому місці, а й може стати причиною нових проблем. Тож, щоб не призвести до такого негативного синдрому, варто лише дотримуватися порад та прислухатися до свого внутрішнього «Я».

Якщо проявляються перші ознаки емоційного вигорання, то потрібно ретельно проаналізувати ці явища, і тоді обов'язково на кожну причину знайдеться вирішення без втрат життєво важливих чинників.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Вознюк Н. Феномен вигорання практичного психолога, його причини та способи подолання. URL : <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2942>.
2. Методики для діагностики синдрому «професійного вигорання» організаціях. URL : <http://www.info-library.com.ua/books-text-7610.html>
3. Полякова О.Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности : учебное пособие. М. : НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008. 304 с.
4. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. URL : [https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol14\\_2/Рекр\\_2013\\_14\(2\)\\_18.pdf](https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol14_2/Рекр_2013_14(2)_18.pdf)
5. Синдром емоційного вигорання. URL : <https://staff-capital.com/uk/articles/syndrom-emoszijnogo-vygorannya-ta-jak-jogo-unyknuty.htm>

*Яна Якімова,  
науковий керівник – Людмила Юрчук*

## Теорія когнітивного дисонансу Леона Фестінгера

Когнітивна психологія (лат. *cognitio* «знання») – психологія, орієнтована на експеримент і математичне моделювання мислення. Галузь психології, яка досліджує пізнавальні процеси, такі, як пам'ять, увага, почуття, уявлення інформації, логічне мислення, уяву, здібності до прийняття рішень [2, с. 26].

Когнітивна психологія – це напрямок психології, що вивчає залежність поведінки суб'єкта від пізнавальних процесів.

Представники когнітивної психології: Джордж Міллер, Джером Брунер, Ульрік Найссер, Саймон Герберт, Аллен Ньюелл, Карл Прібрам, Роберт Солсо, Джордж Сперлінг, Борис Величковський.

Основні принципи когнітивної психології зустрічаються у гештальтпсихології М. Вертгеймера, Курта Коффки і Вольфганга Келлера, а також у теорії Жана Піаже, який вивчив ментальний розвиток дітей.

Когнітивні психологи досліджують те, як люди розуміють, виявляють причини та знаходять рішення проблеми займаючись розумовими процесами, які виступають сполучною ланкою між стимулом та реакцією [1, с. 29].

Поява когнітивного підходу пов'язана з виходом у світ книги Дональда Бруатбента «Сприйняття і процес передачі інформації». Д. Міллер (1920 р.) створив перший науковий Центр когнітивної психології і почав розробляти нові методи вивчення пізнавальних процесів. У. Найссер (1928 р.) випустив у 1967 р. книгу «Когнітивна психологія», в якій виклав основні положення цього напрямку. У 1960 р. при Гарвардському університеті Міллер і Брунер створили Центр когнітивних досліджень. В Центрі вивчали різноманітні пізнавальні процеси – сприйняття, пам'ять, мислення, мова, в тому числі проводили аналіз їх генезису. Для Міллера і інших когнітивістів пріоритетною залишалася орієнтація на аналіз функціонування вже сформованих процесів та їх структурний аналіз [2, с. 75].

Когнітивний дисонанс (в перекладі з латинської «cognitio» – «пізнавальний процес», «пізнання», «впізнавання» і «dissonantia» – «відсутність гармонії», «відсутність співзвучності», «відсутність злагодженості», «суперечливість») – специфічний стан психічного дискомфорту особистості, яке виникає, коли в свідомості людини стикаються конфліктуючі між собою цінності, ідеї, емоційні реакції, вірування та інші уявлення про навколишню реальність або власному внутрішньому світі [3, с. 64].

Якщо говорити про когнітивний дисонанс простими словами, то дане явище можна описати як конфлікт, який виникає всередині людини. Кожен з нас на ту чи іншу подію, що відбувається в нашому житті, накладає певний шаблон у вигляді раніше створеної моделі поведінки або установки. Ми робимо це на підсвідомому рівні для того щоб створити більш зручні і комфортні умови для повсякденного існування.

Когнітивний дисонанс за замовчуванням викликає у будь-якої людини дискомфортні відчуття, тому немає нічого дивного в тому, що кожен з нас, занурившись в даний стан, прагне якомога швидше вийти з нього. Одна категорія людей вважає за краще використовувати ігнорування, інша категорія намагається вирішити конфліктну ситуацію, третя категорія просто не помічає того, що відбувається навколо, а четверта категорія намагається всіма.

У 1957 році американський психолог і експерт у сфері психології регуляції мислення Леон Фестінгер, взявши за основу теорію структурного балансу Хайдера і теорію поля Левіна, сформулював теорію когнітивного дисонансу. Поштовхом до створення теорії послужили чутки, що поширилися після землетрусу в одному з американських штатів. Фестінгер, бажаючи пояснити і чутки, і щирі віри в них багатьох жителів США, зробив наступний висновок: люди завжди прагнуть до внутрішньої рівноваги між особистими мотивами, що визначають їх поведінку, і одержуваної ззовні інформацією [3, с. 70].

До Леона Фестінгера практично ніхто з вчених не займався дослідженням мотиваційного процесу і його когнітивних складових на серйозному рівні. Він же зумів довести, що будь-яка особистість прагне зробити своє сприйняття реального світу зв'язним і впорядкованим.

Кожна людина хоче не тільки пізнати внутрішню гармонію, а й зберегти її. Всі погляди і установки, які притаманні тій чи іншій людині, об'єднуються в систему, всі елементи якої узгоджуються між собою. Практично аналогічна згода існує і між тим, у що людина вірить, і тим, як він чинить.

Л. Фестінгер сформулював дві гіпотези своєї теорії. У першій гіпотезі йдеться про те, що людина, яка зазнає когнітивний дисонанс, буде робити все можливе, щоб знизити рівень невідповідності між конфліктуючими установками. Так як індивід не хоче відчувати психічний дискомфорт, то він прагне якомога швидше зробити так, щоб між конфліктуючими установками виникла відповідність (консонанс) [3, с. 99].

Друга гіпотеза звучить наступним чином: «людина, що відчуває когнітивний дисонанс, не тільки прагне встановити відповідність між конфліктуючими установками, але і в майбутньому почне активно уникати тієї інформації і тих життєвих ситуацій, які можуть викликати такий стан або підвищувати його рівень».

Теорія когнітивного дисонансу складається з двох елементів: інтелекту і афекту. Інтелект-це сукупність певних знань і переконань, а афект – це реакція на подразники і збудники. У ті моменти, коли особистість починає відчувати внутрішні протиріччя між цими елементами або перестає знаходити зв'язок між ними, вона занурюється в стан когнітивного дисонансу.

Даний процес має певний зв'язок з набутих досвідом або подіями з минулого. Вчинивши певним чином або зробивши якусь дію, людина може через деякий час не тільки почати відчувати докори сумління або каятися в своєму вчинку, а й шукати собі виправдання.

Теорія, створена Леоном Фестінгером, підтверджується проведеннями на томографі експериментами, дослідженнями і тестами активності головного мозку. Під час проведення одного з експериментів були створені умови для того щоб в учасника дослідження виник найпростіший когнітивний дисонанс. Випробуваному кілька разів показали листок паперу червоного кольору, але вголос назвали зовсім інший колір. В цей же час активність його головного мозку сканували на томографі [3, с. 146].

Результати експерименту підтвердили той факт, що при виникненні когнітивного дисонансу активізується відповідь за перемикання уваги, виявлення помилок і невідповідностей, моніторинг конфліктних ситуацій і контроль певних видів діяльності цингулярна кора головного мозку.

Коли умови ускладнили і учаснику експерименту почали давати більш суперечливі і складні завдання, то вченим вдалося довести, що чим менше доброволець знаходить виправдань своїм діям, тим більше збуджується цингулярна кора його головного мозку і тим більшу напругу він починає відчувати.

Отже, теорію когнітивного дисонансу можна по праву назвати мотиваційною теорією. Когнітивний дисонанс як стан істотно впливає на поведінку особистості. Набір певних переконань, цінностей, вірувань, ідей та інших когніцій, який притаманний кожній людині, впливає не тільки на його дії і вчинки, а й на життєву позицію і внутрішню філософію.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Величковский Б. М. Когнитивная наука : Основы психологии познания: в 2 т. Т. 1. М. : Сенс: Изд. центр «Академия», 2006. 448 с.
2. Дружинін В. Н., Ушаков Д. В. Когнитивная психология. М.: ПЕР СЭ, 2002. 480 с.
3. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. СПб.: Ювента, 1999. 320 с.

*Вікторія Яковенко,  
Олександр Мельниченко,  
науковий керівник – Алла Неурова*

## Транзакційний аналіз Еріка Берна

Ерік Берна (Eric Lennard Berne; 1910-1970 рр.) – канадсько-американський психіатр, засновник транзакційного психологічного аналізу. Автор багатьох бестселерів які покорили світ психології. Найвідоміша

праця – бестселер з теорії психологічних ігор та сценаріїв «Ігри, у які грають люди», саме слава до Е. Берна прийшла після її виходу в світ. В книзі Е. Берн описав відносини між людьми та транзакції які лежать в основі цих відносин. За досвідом Е. Берна, в житті люди постійно грають в ігри, такі як: кар’єрні, дружні, сексуальні та інші. В праці Е. Берна розглядаються варіанти та рекомендації як цьому протидіяти [1].

Його неймовірну популярність у багатьох куточках земної кулі ніхто не ставить під сумнів. Книги Е. Берна друкуються і на сьогоднішній день. Основні праці (публікації) Е. Берна:

1. «Транзактний аналіз в психотерапії», 1961 р.
2. «Структура і динаміка організації груп», 1963 р.
3. «Ігри, в які грають люди», 1964 р.
4. «Принципи групового лікування», 1966 р.
5. «Секс в людському коханні», 1970 р.
6. «Люди, які грають в ігри», 1972 р.

7. «Психоаналіз та психотерапія для необізнаних», 1968 Е. Берн дослідив, що в різних ситуаціях міжособистісного спілкування можуть активізуватись різноманітні стани «Я», та визначати собою конкретну структуру «транзакцій». Найбільш важливий вид такої структури – «гра».

Гра – системи транзакцій з прихованою мотивацією з передбачуваним результатом.

У грі також застосовується «структурний аналіз» его-станів даного індивіда. Таких станів є 3:

**Его-стан Батька (Б)** містить установки і поведінку, перейняті ззовні, у першу чергу – від батьків. Зовні вони часто виражаються в упередженнях, критичному і турботливому поводженні стосовно інших. Внутрішньо – переживаються як старі батьківські повчання, які продовжують впливати на нашого внутрішнього Дитину.

**Его-стан Дорослого (Д)** не залежить від віку особистості. Вона орієнтована на сприйняття поточної реальності і на одержання об’єктивної інформації. Воно є організованим, добре пристосованим, спритним і діє, вивчаючи реальність, оцінюючи свої можливості і спокійно розраховуючи.

**Его-стан Дитини (Д)** містить всі спонукання, які виникають у дитини природним чином. Воно також містить запис ранніх дитячих переживань, реакцій і позицій щодо себе та інших. Воно виражається як «старі» (архаїчне) поведінка дитинства. Его-стан Дитини відповідає також за творчі прояви особистості [2].

*Приклад: коли ми діємо, відчуваємо, думаємо подібно до того, як це робили наші батьки, – ми перебуваємо в еґо-стані Батька. Коли ми маємо справу з поточною реальністю, накопиченням фактів, їх об'єктивною оцінкою – ми знаходимося в еґо-стані Дорослого. Коли ми відчуваємо і поводимося подібно до того, як ми робили це в дитинстві, – ми перебуваємо в еґо-стані Дитини.*

У кожен момент часу кожен з нас знаходиться в одному з цих трьох еґо-станів.

На думку Е. Берна, транзакційний аналіз розглядає людей як продукт взаємодії, в основі якої стоїть три загальнофілософських принципи:

1. Усі люди «нормальні», тобто кожна особистість є вагомою та має рівне право на повагу.

2. Люди мають здатність мислити (винятком є лише випадки коли людина у несвідомому стані або її інтелект природно або штучно знижено).

3. Люди самі визначають власну долю і при бажанні можуть змінити своє рішення і своє життя.

Е. Берн був дуже близький до свого батька, і в дитячі роки, багато разів супроводжував його на різних медичних конференціях. Вони часто в двох подорожували.

Смерть батька Е. Берна яскраво відобразилась в пам'яті, це стало поштовхом у виборі професії він став доктором медицини і магістром хірургії. В середині 30-х він переїхав до США відкрив там психіатричну практику.

У 1941 р він зацікавився психоаналізом. Під час Другої світової війни він не міг залишитись в тіні повсякденного життя і визвався на допомогу воїнам, бо був значний попит на армійських психіатрів. Тож у 1943-му він почав службу як лейтенант у Медичному Корпусі Армії, дослужившись до майора. У 1946-му році він був звільнений з армії. Це дуже відобразилось на сімейному стані Е. Берна, що призвело до розлучення з його дружиною Рут. Після чого він прийняв рішення змінити обстановку, і залишив колишню дружину і двох дітей в Вест-порті, він переїхав в Кармель, Каліфорнія, де життя знову набуло сенсу, Е. Берн закохався. Відчуття закоханості надало йому змогу завершити написання книги «Психіка в дії» (The Mind in Action) і він підписав контракт на видання цієї книги в Нью-Йорку. Також він відновив свою психоаналітичну підготовку, яку розпочав ще до війни, і почав працювати разом з Е. Еріксоном, який був засновником експериментальної психології; їхні робочі стосунки тривали протягом двох років, у 1949 р. вони закінчили свою працю над дидактичним аналізом.

Незабаром Е. Берн одружився вдруге на Дороті де Мас Вей, яка подарувала йому трьох дітей, але на превеликий жаль одна дитина померла. Він любив бути батьком, проте, його творчість завжди була важливою для нього. Через його надмірну любов до творчості Дорті покинула його, після чого він усамітнився у своєму окремому будиночку в дальньому кінці його великого саду, де з 1949 по 1964 роки було написано велику кількість його письмових робіт [3].

На цей період життя Е. Берну припало багато різних навантажень, а саме: робота над дослідженнями, викладацька робота та практика в клініці. У 1949 році його прийняли як наукового співробітника в Американську психіатричну асоціацію. У 1950 році був підвищений до помічника психіатра в психіатричній лікарні Сан-Франциско і водночас був на посаді консультанта головного лікаря армії США. В 1951 році його прийняли на посаду ад'юнкта і психіатра в адміністрації ветеранів і клініці психічної гігієни Сан-Франциско.

Початок транзакційного аналізу міститься в перших п'яти з шести статей про інтуїцію, що були написані Е. Берном ще з 1949 року. Берн працював над тим що б отримати статус психоаналітика та насмілювався кидати виклики концепції несвідомого (Фрейдівській концепції). У 1941 році навчаючись в Нью-Йорку в Психоаналітичному інституті з П. Федерном. Після отримання бажаної освіти у 1956 році його заявку на отримання статусу психоаналітика було відхилено. Це стало пусковим механізмом, що запустив давні амбіції, бажання додати щось нове у психоаналіз. Берн вирішив розробити новий підхід до психотерапії та написав дві основні роботи: «Інтуїція V: Его Зображення» та «Его стани, в психотерапії» («Ego States in Psychotherapy»), в основі цих робіт лежав матеріал з лікарні Сан-Франциско і психоневрологічної клініки Ленглі Портер.

Після другого розлучення він багато працював та писав, аж поки не одружився втретє. Але цей шлюб довго не протримався, вони з третьою дружиною Торрі Петерсон на початку 1970 р. розлучились. Здоров'я Е. Берна дуже похитнулось, він з головою ринув у працю і написання книг, але страждання через біль у грудях і спині не лишали його. Помер він від серцевого нападу 15 липня 1970 року [3].

Книги Е. Берна залишаються дуже популярними і нині. Він зробив великий внесок у розвиток психологічної науки. Багато сучасних психотерапевтів та психологів дотримуються його теорії «транзакційного аналізу». Що не може не сподобалося, так це перші, напевно, півсотні



розділів, де Е. Берн розповідає, що взагалі таке гра, чому люди взаємодіють один з одним і як це відбувається. Здається дуже цікавою ідея про те, що суть будь-якого діалогу на соціальному і психологічному рівнях різниться, а цілі співрозмовника далеко не завжди можна розрізнити за якимись вербальними ознаками. По суті, автор правий і в теорії «транзакційного аналізу», хоча є там і спірні питання, і в теорії ігор, в якій звісно є, про що подумати.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Берн Е. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры, или вы Сказали «здравствуйте». Что дальше? Психология человеческой судьбы. Екатеринбург: ЛИТУР, 2002. 576 с.
2. Берн Э. Транзактный анализ в психотерапии. М.: Эксмо, 2017. 368 с.
3. Степанов С. С. Психология в лицах. М. : Эксмо, 2001. 384 с.

*Роман Яремко,  
Валерія Смирнова*

### **Психологічні методи подолання постравматичного стресового розладу**

На сьогоднішній день в Україні все більше поширюється проблематика ПТСР та психотравми через події які відбуваються на сході країни, економічний стан, спосіб життя більшості людей. Найбільший ризик отримати дані захворювання мають військовослужбовці, учасники бойових дій, працівники силових структур та ДСНС. Причинами виникнення посттравматичного стресового розладу можуть бути війни, теракти, насилля, стихійні лиха та ін.

Проблематикою в даній ситуації є те, що військові психологи не мають достатньо знань як працювати з теперішнім ПТСР синдромом, тому що наявні методи, які раніше використовувались для учасників бойових дій в Афганістані, Чечні, В'єтнамі є абсолютно неідеальними в умовах сучасної війни. Згідно досліджень які існують на сьогодні, більш як 50% у учасників бойових дій зазвичай мають яскраво виражені ознаки ПТСР. Обов'язково мають бути створені спеціальні групи психологів, які будуть вивчати та опановувати сучасні методи роботи з ПТСР, і ще крім цього має відбуватись більш потужна психологічна підготовка військовослужбовців які мають їхати на війну.

Проблематику ПТСР, його механізми, симптоматику, фази та причини розвитку вивчали такі вчені як Р. Волошин, Л. Китаєв-Смик, Р. Лазарус, Р. Урсано, А. Александровський та ін. Теоретичні основи поняття про посттравматичний стресовий розлад заклала фундаментальна робота Г. Сельє.

Термін ПТСР був запропонований Марді Джоном Хорвіцом. Він розробив діагностичні критерії ПТСР, які взяли за основу при складанні американської класифікації хвороб DSM-III [6].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це комплексне, важке психічне захворювання з хронічним перебігом, що відноситься до групи «тривожно-депресивних розладів», основними проявами яких є: характерно клінічно важкий емоційний стан, зниження здатності особистості адаптуватися в ситуаціях які раніше не проявлялися, порушенням соціальної, професійної та інших сфер життєдіяльності [2].

ПТСР починається в різний час для різних людей. Ознаки можуть початись зразу після жахливої події й продовжуватись надалі. В інших же людей, нові чи більш серйозні ознаки проявляються через декілька місяців або років. Посттравматичному стресу схильні люди різного віку та навіть діти.

Посттравматичний стресовий розлад може супроводжуватись депресією, загальною тривожністю, високим рівнем агресії, алкоголізмом, наркоманією та іншими тривожними розладами, головними болями, запамороченням, проблемами з імунною системою та ін.

Терапія займає в більшості випадків 6-12 тижнів, проте деколи триває довший курс. Може містити розмовну терапію, деколи медикаментозне лікування, хоча його не дуже рекомендують використовувати у роботі з посттравматичним стресовим розладом.

Виділяють наступні основні методи роботи з посттравматичним стресовим розладом:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) включає групу методів, заснованих на психологічній теорії, фокусує свою увагу перш за все на інтерпретації дійсності індивідом, з точки зору впливу на психологічні та соціальні складові. КПТ базується на думках і поведінкових стереотипів особистості, варто відзначити, що дані взаємозв'язку можуть змінюватися під впливом грамотного, спрямованого і систематичного лікування. КПТ дозволяє досягти значного поліпшення при тривожних розладах, в якості основних компонентів КПТ в першу чергу виділяють психологічну освіту і навчання навичкам релаксації

2. Модель внутрішніх сімейних систем – комплексний підхід до терапії, рекомендований при реабілітації індивіда незалежно від його віку. Внутрішня сімейна терапія спрямована на переорієнтацію цінностей особистості, які покликані забезпечити її стабільність і продуктивність в соціально-суспільних відносинах. Компоненти системи покликані знизити вплив несприятливих життєвих обставин, за допомогою відновлення людини шляхом виховання в ньому першорядного типу особистості. Терапія внутрішніх сімейних систем спрямована на взаємодію підсистеми особистості з іншими гнітючими системами, покликаними впливати на поведінку і досвід індивідуума

3. Метод біофідбек (біологічний зворотний зв'язок) дозволяє отримати вміння ефективно керувати своїм психологічним станом, контролювати панічні атаки, фобії, виробити позитивні реакції на стресові ситуації. Психотерапевт встановлює сенсори на різні частини тіла пацієнта, а сигнали, які передаються від нервової системи, виводяться на монітор у вигляді хвиль. Пацієнт чує роботу свого тіла через навушники. При емоційному напруженні чути високий тон, розслаблення та релаксація сприяють зниженню тону в навушниках: це означає хорошу роботу організму, хорошу реакцію на стресові тригери. Методика біологічного зворотного зв'язку вчить пацієнта технікам релаксації, дозволяє підібрати індивідуальні методики зменшення тривоги, страху і негативних переживань.

4. Десенсибілізація та репроцесуалізація з допомогою руху очей (EMDR) – психотерапевтичний підхід, який базується на моделі адаптивної переробки інформації (АПІ). Першочерговим завданням даної методики терапії є переробка дисфункціонально зберігаючихся спогадів, які сприяють вирішенню проблеми шляхом відновлення системи, за рахунок конвертації їх в більший асоціативний ряд виключає ситуацію, що передуює появі травми психіки особистості. EMDR використовує технологію білатеральної стимуляції, зокрема рухів очей з боку в бік, почергових постукувань по колінах або ж почергової аудіальної стимуляції.

5. Імагінація – змінний в часі психофізіологічний процес, що протікає за браком зовнішнього впливу (стимуляції) середовища на особистість, обумовлений лише її особистими переживаннями і уявленнями.

6. Imagery Rehearsal Therapy (IRT) – методика дозволяє виконувати корекцію сну за допомогою засобів імагінації. IRT технологія дозволяє уникнути занурення особистості в зміст сну або психологічно дестабільну ситуацію [4].

7. Imagery rescripting – інструмент психологічного впливу, що пригнічує наслідки стресового стану у жертв зазнавшим насильства, а також його результатами (деструктуризація, відчай). Метод заснований на переживанні пацієнтом образної ситуації з подальшим реконструюванням підходу і заданням нових критеріїв її переживання. Мета терапії полягає в зміні позиції з жертви на позицію людини, здатну протистояти безвихідним, неконтрольованим ситуаціям [1].

8. Гештальт-терапія – сучасний напрям психотерапії, що розглядає людину як цілісне утворення. Основна дія даного методу направлено на ефективне існування людини, що уникає травматичних ситуацій, зумовлених незадоволенням потреб індивіда. Перевага даного підходу полягає в тому, що характер розуміється як процес, а не як набір рис, властивостей або інших характеристик, які можна класифікувати і групувати за типами, що дозволяє управляти поведінковими мотивами діяльності людини [5].

9. Символдрама (кататимно-імагінативна психотерапія) – метод психологічно орієнтованої терапії, використовується при короткочасному позбавленні пацієнтів від неврозів та психосоматичних проявів. Символдрама в ізольованому вигляді протипоказана, оскільки вона звільняє від наявних комплексів, проте бажані моделі поведінки формує насилу. В цілому, метод символдрами дає високі позитивні результати, простий в застосуванні, бо не вимагає додаткового інструментарію і особливої організації приміщення.

10. Експозиційна терапія – полягає в повторному переживанні негативних емоцій під час посиленої роботи свідомості. Основою успіху цього підходу є активізація посиленої роботи мозку, що змушує нас усвідомлено обробляти інформація що зазвичай обходить свідомість в той час, як ми найбільше схильні до автоматичної реакції.

Отже, можемо зробити висновок, що проблема ПТСР на даному етапі розвивається вимагає нових підходів вирішення. Багато психологів створюють нові методи подолання ПТСР та психологічної травми, адаптують інші та комбінують їх між собою задля більшої ефективності, а також враховуючи індивідуальності особистості чи групи людей з якими вони працюють.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бундало Н. Л. Диссоциативные нарушения и психологические защиты при хроническом посттравматическом стрессовом расстройстве различной степени тяжести. *Российский биомедицинский журнал*. 2008. Т. 9. С. 73–89.

2. Каменченко П. В. Посттравматическое стрессовое расстройство. *Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова*. 1993. № 3. С. 95–99.
3. Колотильщикова Е. А. Психотерапия невротических расстройств: психологические факторы и механизмы. *Вестник психиатрии та психологии Чувашии*. Чебоксары, 2015. Т. 11. № 2. С. 146–170.
4. Орен У., Соломон Р. EMDR-терапия: обзор развития и механизмы действия. *Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности*. Владивосток, 2015. № 5. С. 504–516.
5. Погодин И. А. Гештальт-терапия в работе с психической травмой: диалогово-феноменологическая модель. *Московский психотерапевтический журнал*. 2009. № 4 (63). С. 75–97.
6. Михальський А. В., Царьов Ю. О. Посттравматичний стресовий розлад: історичний огляд. *Збірник наукових праць КПНУ ім. Івана Огієнка Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2011. Вип. 12. С. 687–696.



## Розділ 3

### Міждисциплінарні аспекти психології

*Тетяна Бешок*

#### **Психологічні аспекти мотивації до навчання і пізнання нового**

Сучасні діти, ще з першого класу не виявляють бажання вчитися, пізнавати нове, ходити до школи, отримувати знання і раціонально їх використовувати. Не бажання вчитися продовжується у середній та старшій школі, не цікавий, і дуже часто практично неадаптований матеріал не готує школярів до дорослого життя. Невелика кількість дітей, які стараються пізнавати нове хочуть, у майбутньому здобути професію, яка дасть їм можливість матеріально забезпечити себе та свою сім'ю. Однак, нажаль, реалії нашого сьогодення не дають впевненості у завтрашньому дні, здобута освіта не гарантує отримання роботи, а отримана робота не дає можливості матеріального забезпечення.

Тому досить часто учні старшокласники, які мають «здоровий глузд», іншими словами розвинутий емоційний інтелект, не думають як вивчити чергове правило, написати контрольну роботу, чи формули з математики, а думають як в цьому житті можна прожити, де можна заробити гроші? І тоді виявляється така ситуація, що старшокласники, маючи власні машини і матеріальні статки вищі ніж їх вчитель, не вважають знання пріоритетом у сучасному житті. Тому як би ми не мотивували учнів до навчання, реалії сьогоденного дня самі диктують нам прерогативи учнівської молоді.

Окрім зазначеного, освіта має бути інноваційною, вчителі повинні йти в ногу з часом, знати вподобання учнів. 21 століття є інформаційним, наші діти сучасні, сучасними мають бути і педагоги, старатися максимально наблизити форми викладання навчальної інформації до швидкого розвитку інформаційно-комунікаційних технологій. Зацікавити учнів їхніми ж технологіями, використовувати Фейсбук, Твітер, Телеграм, Вайбер, відео та аудіоматеріали, мультимедіа, презентації; мотивувати до створення власних навчальних роликів, фото та відеоматеріалу інформаційно-розвивальної тематики. Концепція НУШ спрямована на практичне спрямування знань, формування життєвих компетенцій, однак реалізація зазначеної концепції залежить найперше від кожного вчителя та всієї системи загалом.

Актуальність зазначеної проблеми та недостатнє її вивчення зумовили вибір теми наукового дослідження: дослідити глибину, психологічні аспекти мотивації до навчання та пізнання нового у сучасних школярів та здобувачів вищої освіти.

У безпосередній пізнавальній діяльності людини під впливом інтересів, потреб, мотивів народжується активність особистості до засвоєння нового. Для стимулювання пізнавальної активності необхідна наявність мети пізнання нового, отримання знань, навчання. Особистість, яка має мету, для її досягнення прикладає багато зусиль і обов'язково її досягає. Тому визначення мети є першим кроком мотивації будь якої діяльності. Мета передбачає планування послідовності наступних дій для її виконання і великий контроль реалізації запланованих етапів. Визначати мету і складати план її досягнення можуть лише одиниці здобувачів вищої освіти. Тому у шкільні роки актуальною постає проблема стимулювання активності учнів до пізнання нового.

Вивчення наукової літератури доводить важливість забезпечення активності суб'єктів пізнання в учбовій діяльності. Науковці стверджують, що пізнавальна активність особистості – це діяльний стан, який виявляється в різнобічному глибокому інтересі до знань, прикладанні зусиль, напруженні уваги, розумових і фізичних сил задля досягнення поставленої мети. В роботах І. Підласого, Т. Шамової [4], Г. Щукіної [5] звертається увага на необхідність реалізації в практиці учбової діяльності розвивальної функції навчання, забезпечення оптимального співвідношення керівної ролі викладача та самостійної роботи студента в навчальному процесі як основного компоненту активності суб'єктів навчання. Планування, цілеспрямована діяльність, самостійність, величезна праця і контроль запланованого є ключовими моментами у досягненні успіхів.

Навчання повинно бути інноваційним, наповнюватися креативним, творчим змістом, адаптуватися до сучасної практики, до життя.

М. Махмутов розглядає, активність як вияв вольової, емоційної та інтелектуальної сторін особистості [1]. Т. Шамова бачить її як бажання мобілізувати свої морально-вольові зусилля на досягнення навчально-пізнавальної мети [4]. Г. Щукіна доводить, що пізнавальна активність є найсильнішим стимулом формування цілісної особистості, рівень якої залежить від розвитку інтересу в системі інших мотивів [5].

У «Психологічній енциклопедії» активність розглядають як одну з характеристик діяльності та поведінки людини, при якій активність

має усвідомлений і цілеспрямований характер, відзначається діяльністю і значною стійкістю [2, с.15].

У психологічному аспекті пізнавальна активність безпосередньо пов'язана з мисленням. Мислення з мотивацією і здібностями.

Мотивація – це усвідомлена причина, що лежить в основі вибору дій і вчинків особистості. У психології особистості вивчення мотиваційної сфери є центральною проблемою, тому, розглядаючи поняття мотивації, неможливо обійти поняття мотиву. Мотив – це те, заради чого виконують дію, діяльність. Мотиви поділяються на усвідомлені і неусвідомлені. Природний шлях діяльності реалізується за такою схемою: потреба – мотив – мета – дія. У ході виконання будь якої дії додаються додаткові потреби і мотиви.

За результатами досліджень основні типи поведінки, які спрямовані на досягнення успіху, формуються у віці від 3 до 13 років під впливом як батьків, особливо матері, так і середовища [3].

На формування високої потреби у досягненні успіху впливає рівень емоційного зацікавлення батьків у справах дитини, а також навколишні умови (навчально-виховне середовище). Найбільш сприятливою є ситуація поєднання ненав'язливого тиску батьків з умотивованою навчальною діяльністю [3].

Проблема формування пізнавальної активності, стимуляції до навчання і пізнання нового безпосередньо пов'язана з вирішенням питань про підвищення якості навчального процесу в школі, закладах вищої освіти.

Психологами доведено, що інтелектуальна сфера дитини успішно розвивається лише за умови наявності й розвитку пізнавальних потреб. Відсутність пізнавальних потреб не мотивує здобувачів освіти до навчання.

Без активності учнів у навчально-виховному процесі не можуть бути успішним засвоєння знань та повноцінне виховання, а отже неможливе повноцінне соціальне, духовне та культурне становлення особистості.

Саме перед педагогами та батьками стоїть основне завдання правильно змотивувати дитину вчитися, відкривати нове, пізнавати себе і самовдосконалюватися.

Людина при народженні отримує задатки, щоб в подальшому, за допомогою посильної праці, розвинути їх у здібності. Однак, дуже часто, в силу певних причин, не виявляючи бажання, лінуючись ми не відкриваємо свої потенційні можливості, не розвиваємо свої задатки. Талант, або геніальність це 99% праці і поту і лише 1% переданих задатків.



Усі, без винятку, діти мають безмежні можливості, наше завдання розкрити потенційні можливості кожної дитини, сформувавши впевненість у власних силах і змотивувати до пізнання нового.

Методами стимулювання пізнавальних інтересів є використання інноваційних форм і методів навчання, відеоматеріалів, сайтів та блогів мережі Інтернет. На основі вивченого матеріалу створення власних періодичних джерел, програм шкільного та вузівського радіомовлення, соціальної реклами, пізнавальних програм телебачення для загальноосвітніх навчальних закладів.

Необхідно йти в ногу з часом, ефективно використовувати у навчально-виховному процесі соціальні мережі, електронну пошту, Viber, відеозаписи уроків, домашнього завдання тощо. Навчання має бути спрямоване на формування впевненості в собі, лідерських якостей, емоційного інтелекту, «здорового глузду».

Одним з ефективних методів мотивації до навчання є створення ситуації успіху, дискусії, диспути, висловлювання та повага до власної думки. У здобувачів вищої освіти має бути величезна відповідальність, старанність, працелюбність в поєднанні з чітко визначеною метою, орієнтацією на успіх у житті і чітким планом досягнення цього успіху.

Перепонами у досягненні успіху досить часто є страх, при якому у людини природно проявляється стратегія захисної поведінки. Те що для нас нове, невідоме ми не бажаємо, не хочемо, боїмося пізнавати, виконувати, відкладаємо на пізніше, лінуємося, не вміємо, не бажаємо, відкладаємо до остатньої хвилини, але справа, питання, проблема самі собою не вирішуються.

Перспективами подальшого дослідження є пошук шляхів ефективного подолання страху, формування впевненості в собі, мотивації до постійного руху вперед, до нових відкриттів, перспективної діяльності з метою формування цілеспрямованої успішної особистості.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Махмутов М. И. Проблемное обучение : основные вопросы теории. М. : Педагогика, 1975. 137 с.
2. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. М. Степанов. К. : «Академ-видав», 2006. 424 с.
3. Стимулювання пізнавальної діяльності учнів. Видавнича група «Основа». URL : <http://journal.osnova.com.ua/article/47527>
4. Шамова Т. И. Активизация учения школьников. М. : Педагогика, 1982. 209 с.

5. Щукина Г. И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе : учебное пособие для студентов пед. институтов. М. : Просвещение, 1979. 160 с.

*Оксана Бовдрич,  
науковий керівник – Олександр Капінус*

### **Вивчення індивідуально-психологічних особливостей особового складу Збройних Сил України**

Вивчення індивідуально-психологічних особливостей в інтересах військової служби і самих воїнів є актуальною психолого-педагогічною проблемою сьогодення. Аналіз вивчення мотивації вступу на військову службу за контрактом дозволяє виявити їх деяку обмеженість матеріальними рамками і недостатність інших стимулів, що спонукають до служби за контрактом. Це можна пояснити тим, що велика частина військовослужбовців – контрактників прийшла у Збройні Сили із сільської місцевості у зв'язку із зростанням безробіття і нестабільністю в цивільній сфері діяльності. Саме це визначає їх мотивацію, яка має стійку тенденцію підвищення її матеріальної складової.

Інша провідна соціально-психологічна складова, що істотно впливає на формування характеру і змісту роботи з військовослужбовцями, – це їх особиста військово-професійна орієнтація. У спеціальній літературі вона розглядається як основний елемент структури особистості військовослужбовця, що визначає спрямованість і характер його військово-професійної діяльності досягнення власної життєвої мети. Отже, знаючи особисту військово-професійну орієнтацію підлеглого, командир (начальник) може прогнозувати його відношення до виконання службових обов'язків відповідно до цього наповнювати конкретним змістом виховну роботу, що з ним проводиться.

Слід зазначити, що мотиви і військово-професійна орієнтація знаходяться у тісному взаємозв'язку. Проте, якщо перша обумовлює конкретну дію (ухвалення рішення, вчинок), то друга виступає як напрямний елемент тривалої перспективи (професійне і кар'єрне зростання, соціальне і матеріальне благополуччя), спрямованість і зміст якого може змінюватися в результаті цілеспрямованої виховної взаємодії командира (начальника) з підлеглим.

Проте не можна не відзначити, що в переліку напрямів особистої військово-професійної орієнтації військовослужбовців ще достатньо велика

частка життєвих цілей прагматичного плану. До них, перш за все, відносяться досягнення матеріального і соціального благополуччя. Наслідком цього є випадки розкрадання військового майна і матеріальних засобів, використання службового положення в корисливих цілях.

Військова практика показує, що така одностороння мотивація до військової служби і військово-професійна орієнтація формують низький рівень задоволеності обраною професією, неготовність обмежувати себе, сприймати жорсткі армійські вимоги, невпевненість у своєму майбутньому і відсутність твердих намірів продовжувати професійну службу в армії, недовірливе і скептичне відношення до своїх командирів. Нерідко це стає приводом формування проблем у сфері взаємин військовослужбовців зі спів службовцями, командирами і начальниками, представниками неармійських структур.

Актуальність аналізу соціальних аспектів побудови професійної армії, пов'язаної з необхідністю забезпечення національної безпеки держави, визначення її особливості та шляхів здійснення зумовлене певними обставинами.

По-перше, сучасні тенденції розвитку світової воєнної науки та воєнного мистецтва, зміни у воєнно-політичній обстановці у світі обумовлюють необхідність переходу до контрактного принципу комплектування збройних сил.

По-друге, у Збройних Силах України відсутній досвід вирішення соціальних проблем, що виникають при переході військових частин на комплектування військовослужбовцями за контрактом, відсутні системи матеріального та морального заохочення контрактників. Морально-психологічна підготовка молоді та особового складу збройних сил до військової служби знаходяться на низькому рівні.

Отже, розробка програми вирішення соціальних проблем, що виникають при переході до контрактного принципу комплектування, набуває актуального характеру й чималої гостроти.

Все це істотно підвищує вимоги до виховної діяльності офіцерського складу, припускає врахування соціально-психологічних і особистих особливостей різних категорій військовослужбовців і, внаслідок цього, наповнення її конкретним змістом. При виконанні цієї вимоги психологічна робота з військовослужбовцями набуває відповідної специфіки, що значно підсилює її ефективність.

Вивчення індивідуально-психологічних особливостей особового складу виступає не як самоціль, а як забезпечення ефективності їх навчання, виховання, спільної з ним діяльності в інтересах військової служби і самих воїнів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу збройних сил України. Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України. Київ, 2016. 56 с.

*Анна Гасюк,  
науковий керівник – Лариса Руденко*

### **Мотиваційна сфера особистості як підґрунтя успішної навчальної діяльності**

Мотиваційна сфера займає провідне місце в структурі особистості та є одним із основних понять, які використовуються для пояснення поведінки й діяльності людини. У психології під мотиваційною сферою особистості розуміють всю сукупність мотиваційних утворень: диспозицій (мотивів), потреб і цілей, атитюдів, поведінкових патернів, інтересів.

Мотиваційна сфера – ядро особистості. Вона закладається у ранньому віці та розвивається протягом усього життя. Мріючи, дитина вчиться працювати з мотивацією. З віком мрія-фантазія має перетворюватися на мрію-план, тобто на мотиваційну настанову. Турбота про мотивування приносить свої плоди, позбавляє від витрат у самоорганізації, заряджає енергією, спонукає до досягнення мети [5].

Мотиваційну сферу людини з точки зору її розвиненості можна оцінювати за такими параметрами:

- широта;
- гнучкість;
- ієрархічність.

Під широтою мотиваційної сфери розуміють якісну різноманітність мотиваційних чинників – диспозицій (мотивів), потреб і цілей, представлених на кожному з рівнів. Чим більше у людини всіляких мотивів, потреб і цілей, тим більш розвинутою є її мотиваційна сфера [7].

Гнучкість мотиваційної, сфери характеризує процес мотивації таким чином. Гнучкішою вважається така мотиваційна сфера, в якій для

задоволення мотиваційного спонукання більш загального характеру (більш високого рівня) може бути використано більше різноманітних мотиваційних спонукачів нижчого рівня. Наприклад, гнучкішою є мотиваційна сфера людини, яка залежно від обставин задоволення одного і того ж мотиву може використовувати більше різноманітних засобів, ніж інша людина.

Ієрархічність мотиваційної сфери виявляється через віддзеркалення у свідомості людини значущості певної потреби, мотиваційної настанови, інших мотиваційних диспозицій, відповідно до чого одні мають домінуюче значення під час формування мотиву, а інші – підпорядковане, другорядне; одні використовуються частіше, інші – рідше [8].

Цілеспрямоване формування мотиваційної сфери особистості – це, по суті, формування самої особистості, тобто, в основному, педагогічне завдання щодо виховання моральності, формування інтересів, звичок.

Мотиваційна сфера як сукупність усіх мотивів особистості виконує такі ж самі функції, що й мотиви:

- спонукання – мотиваційна сфера спонукає цілеспрямовану активність особистості, її поведінку і діяльність. Реалізація цієї функції залежить, передусім, від сили мотивів;

- регулювання поведінки і діяльності. Реалізація цієї функції пов'язана, перш за все, з ієрархією мотивів у структурі мотиваційної сфери особистості [1].

Мотивація навчання визначається як окремий вид мотивації, включений у певну діяльність, – в нашому випадку діяльність учіння. Як підкреслює А. К. Маркова, мотивація учіння складається з низки мотивів, що постійно змінюються і вступають у нові зв'язки один з одним, утворюючи спонуки. Тому становлення мотивації – це не просте зростання позитивного або посилення негативного ставлення до навчання, а своєрідне ускладнення структури мотиваційної сфери і спонук, що містяться в ній [6].

Тому під час аналізу мотивації початкової діяльності важливо не лише визначити домінуючу спонуку (мотив), але й урахувати всю структуру мотиваційної сфери людини.

Усі мотиви можуть бути поділені на дві великі категорії. Одні з них пов'язані зі змістом самої навчальної діяльності та процесом її виконання; інші – із ширшими взаємовідносинами дитини з навколишнім середовищем [1].

В. Апелът виділив такі мотиви навчання: соціальні (обов'язок і відповідальність, розуміння соціальної значущості навчання, прагнення

зайняти певну позицію у стосунках з оточуючими, отримати їхнє схвалення); пізнавальні (прагнення щодо оволодіння новими знаннями, закономірностями, орієнтація на засвоєння способів добування знань); комунікативні (спілкування з однолітками, дорослими); мотиви саморегуляції (зорієнтованість на одержання додаткових знань і потім – на побудову спеціальної програми самовдосконалення) [4].

П. М. Якобсон виділяє декілька типів мотивації, пов'язаної з результатами навчання:

1. Мотивація, яка умовно може бути названа «негативною» – спонуки, викликані усвідомленням певних незручностей і неприємностей. Така мотивація не приводить до успішних результатів.

2. Мотивація, що має позитивний характер, але так само пов'язана з мотивами, закладеними поза самою діяльністю. Вона виявляється у двох формах. В одному випадку така позитивна мотивація визначається вагомим для особи соціальним устремлінням. Інша форма мотивації визначається вузькоособистими мотивами.

3. Мотивація, що міститься в самій навчальній діяльності (пов'язана безпосередньо з цілями навчання, задоволення допитливості, подолання перешкод, інтелектуальна активність) [2].

Отже, мотиваційна сфера поєднує багато груп мотивів та має складну структуру, оцінюється на основі багатьох параметрів. Але чим більше у людини всіляких мотивів, потреб і цілей, тим більше розвинутою є її мотиваційна сфера, що в підсумку суттєво впливає на успішність навчальної діяльності особистості.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. Избранные психологические труды / под ред. Д. И. Фельдштейна. Москва: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. 351 с.
2. Вербицкий А. А., Платонова Т. А. Формирование познавательной и профессиональной мотивации. Москва: Высшая школа, 1986. 217 с.
3. Занюк С. Психология мотивации. Киев : Эльга Н.; Ника-Центр, 2001. 352 с.
4. Кудріна Т. С. Психологія мотивації: підручник. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2008. 239 с.
5. Мак-Клелланд Д. Мотивация человека. СПб. : Питер, 2007. 672 с.
6. Маркова А. К. Проблема формирования мотивации учебной деятельности. *Советская педагогика*. 1979. № 11. С. 63–71.
7. Рубинштейн С. Л. Принципы и пути развития психологии. Москва: АН СССР, 1959. 356 с.
8. Шапарь В. Б. Словарь практического психолога. Москва : АСТ; Харьков : Торсинг, 2005. 734 с.

## **Дослідження факторів, що зумовлюють макіавеллізм у майбутніх психологів**

Поширення маніпулятивного впливу у сучасному суспільстві зумовлює зростання інтересу у психологів щодо вивчення проблеми маніпуляції та феноменів, пов'язаних з нею. Така зацікавленість має низку причин, а саме дослідження значення маніпуляції в міжособистісній взаємодії, вплив засобів масової інформації на психічний стан людини, концентрація уваги лише на негативних аспектах маніпулятивного впливу, тим самим не враховуюючи низку її позитивних аспектів у процесі розвитку особистості, збільшення випадків агресії, конкуренція в соціальних групах за лідерство, заохочення та соціальне схвалення маніпуляції в повсякденному житті тощо.

Макіавеллізм являє собою особистісну рису, що характеризується бажанням і намірами маніпулювати іншими людьми в міжособистісній взаємодії [2]. Саме тому дослідження соціально-психологічних чинників, які впливають на розвиток макіавеллізму представників професії типу «людина – людина», а саме майбутніх психологів, є важливим. Стійка схильність до маніпулятивної взаємодії може мати негативні наслідки як для самих макіавеллістів, так і для людей, які стали об'єктом їх впливу, ускладнюючи самоактуалізацію кожної зі сторін та перешкоджаючи конструктивній побудові стосунків. Тому також важливим та потрібним, є розвиток у майбутніх психологів навичок асертивної поведінки та вміння розрізняти характер психологічного впливу.

Проблематикою маніпулювання та макіавеллізму займалися такі вітчизняні та зарубіжні науковці, як С. Биков, Ф. Гейс, С. Грабовська, Н. Гребінь, Є. Доценко, М. Єгорова, В. Знаков, О. Каракулова, Д. Катунін, Р. Крісті, А. Русліна, О. Сидоренко, Д. Уілсон, Е. Щеглова, В. Шейнов, Е. Шостром.

Формуванню високої схильності до маніпулювання сприяють фактори зовнішнього та внутрішнього середовища, серед яких можна виокремити соціокультурні, технологічні, економічні, суспільно-політичні, сімейні та індивідуально-особистісні.

Визначення рівня макіавеллізму та виявлення факторів, що його зумовлюють, у проведеному нами експериментальному дослідженні, здійснювалось за допомогою розробленої нами анкети та таких стандартизованих психодіагностичних методик, як «Мак-IV» (адаптація В. Знакова)

[2], опитувальник діагностики агресивних та ворожих реакцій людини А. Басса та Е. Дарки [3, с. 174–180], тест «Індекс життєвого стилю» Х. Келлермана, Р. Плутчика, Х. Конте [4], «Копінг-тест» Р. Лазаруса й С. Фолкмана [1, с. 282–284] та особистісний опитувальник визначення типу акцентуації характеру Г. Шмішека та К. Леонгарда [5].

Вибірка дослідження складалась із 60-ти студентів другого та третього курсів спеціальності 053 «Психологія». Після проведення діагностики, спрямованої на визначення рівня макіавеллізму, було виявлено дві групи досліджуваних. Так у першу групу увійшло 33,3% респондентів, для яких характерний високий рівень макіавеллізму. Відповідно у другу групу досліджуваних увійшло 66,7% респондентів із низьким рівнем макіавеллізму.

Для з'ясування того, як групуються взаємозалежні соціально-психологічні чинники у двох групах досліджуваних, було здійснено процедуру факторного аналізу. Було виявлено, що низький рівень макіавеллізму формують сім факторів. Щодо високого рівня, то відповідно до отриманих результатів, його формують також 7 факторів. Найбільший вплив відводиться сім'ї, оточенню та низці найбільш виражених індивідуально-особистісних рис людини.

Низький рівень макіавеллізму формують: «відсутність пошуку соціальної підтримки» (описує 15,8% загальної дисперсії) у зв'язку із потребою бути поряд з іншими, допомагати їм; «здатність до співпереживання і співчуття» (описує 11,4% загальної дисперсії), що свідчить про схильність жаліти й співчувати іншим, альтруїзм; «вирішення проблеми шляхом уникнення» (описує 9,5% загальної дисперсії), який підтверджує те, що особа з низьким рівнем макіавеллізму не прагне конфронтувати та відстоювати власні бажання, а просто намагається уникати різних неприємних ситуацій; «відсутність власної маніпулятивності з оточуючими» (описує 7,8% загальної дисперсії), що формує недостатню освіченість щодо механізмів і способів протистояння маніпулятивному впливу, невмінні захищати власні кордони, низька асертивність; «бажання бути в центрі уваги» (описує 7,1% загальної дисперсії), на нашу думку, є прихованим фактором у зв'язку з тим, що особи з низьким рівнем макіавеллізму прагнуть уваги з боку протилежної статі, зокрема, але в той ж момент не проявляють її зі своєї сторони, наслідком чого є розвиток агресивності та невпевненості в собі; «самоконтроль» (описує 6,3% загальної дисперсії), що характеризується зусиллям регулювання власних почуттів і дій, але це не до кінця сприяє



протистоянню маніпулятивному впливу інших; «прийняття маніпулювання оточуючими» (описує 5,6% загальної дисперсії), що формується під впливом батьків, родичів, друзів, учителів, що досягають своїх цілей за допомогою застосування маніпулятивного впливу.

Отже, низький рівень макіавеллізму формують такі риси характеру, як толерантність, емпатійність, відкритість у контактах, доброзичливість. Особистості із низьким рівнем макіавеллізму властиве прагнення до взаєморозуміння, визнання оточуючих, дотримання етичних норм та правил поведінки. Найчастіше саме такі індивіди стають жертвами маніпулювання з боку макіавеллістів, засобів масової інформації тощо. Однак це не остаточне підтвердження того, що особи з низьким рівнем макіавеллізму категорично не використовують маніпулятивний вплив у міжособистісній взаємодії.

Високий рівень макіавеллізму формують такі фактори, умовно названі нами, як «ворожість до оточуючих» (описує 26,9% загальної дисперсії), у якому значне місце відводиться показникам «ворожість» та «образа», що свідчить про відчуженість щодо власного оточення, що дозволяє контролювати свої потреби, маніпулювати та бути обережним і продуманим у своїх маніпулятивних діях; «вирішення проблеми шляхом конфронтації з оточуючими» (описує 18,3 % загальної дисперсії), так як у ситуаціях суперництва особи з високим рівнем макіавеллізму прагнуть отримати перевагу над іншими, особливо під час дискусій або переговорів; «низька емотивність» (описує 12,9% загальної дисперсії), що підтверджує, що макіавеллістичний тип особистості характеризується низьким рівнем емпатії та відсутністю співчуття; «примітивні стратегії долаючої поведінки в конфліктах» (описує 10,6% загальної дисперсії) тому що для осіб з високим рівнем макіавеллізму найефективнішим способом вирішення конфліктних ситуацій, є маніпулятивні сценарії поведінки; «близькість з матір'ю» (описує 8,6% загальної дисперсії), куди входять показники, які формують заперечення власних негативних рис в особистості; «ревності до симблїнгів» (описує 6,1% загальної дисперсії), що свідчить про наявність схильності до переживання ревностей з дитинства, такі люди зазвичай підозрілі та шукають різноманітні способи переключення уваги на себе будь-якими методами; «відсутність компенсації» (описує 5,6% загальної дисперсії), свідчить про нездатність до планомірної боротьби з власними недоліками, тобто дистанціювання від проблем, агресивність, що полягає у звинувачуванні інших у своїх невдачах.

Отже, особи, яким властивий високий рівень макіавеллізму, характеризуються наполегливістю в досягненні своєї мети усіма можливими для них способами, низькою емпатійністю, недовірливістю, байдужістю до соціального схвалення, здатністю розуміти психічні стани, потреби, фрустрації інших людей, бажанням впливати на інших та прагненням контролювати ситуацію, поведінку і думки інших людей. Важливо зазначити, що макіавелліст діє завжди свідомо з метою досягнення для себе вигоди, використовуючи різноманітні техніки обману та не дотримується норм суспільної моралі, коли вона перешкоджає отримати бажаний результат.

Перспективою подальших досліджень у цьому напрямі вбачаємо у розширенні вибірки респондентів та у з'ясуванні особливостей прояву високого рівня макіавеллізму в різних вікових групах.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса : учебник. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
2. Знаков В. В. Методика исследования макиавеллизма личности. *Сибирский психологический журнал*. 2001. № 14–15. С. 122–128.
3. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебник. Самара : БАХ-РАХ-М, 2001. 672 с.
4. Романова Е. С., Гребенников Л. Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика : учебник. Мытищи : Талант, 1996. 144 с.
5. Сборник психологических тестов. Часть I : науч. пособ. М.: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. 155 с.

*Анастасія Запотіцька,  
науковий керівник – Леся Музичко*

### **Шляхи формування навичок толерантної комунікації у майбутніх офіцерів із морально-психологічного забезпечення**

Актуальність та вибір теми нашої наукової роботи – виникає у зв'язку з утратою людьми моральних принципів у власному житті, що відбивається на зростаючій агресивності, інфантильності та бездуховності частини молодого покоління. Велике значення цих навичок однозначно підтверджує і Операція Об'єднаних Сил, що вже п'ятий рік триває на сході України, де яскраво демонструється важливість навичок, що дозволяють людині зберегти рівні, доброзичливі стосунки та

уникати загострення проблем. Армія є винятково структурованим середовищем, де одним із основних прикладів взаємодії є сувора субординованість та підпорядкованість. Та все ж, виконання поставлених перед військовими підрозділами завдань опираються на злагоджену взаємодію. Ці завдання і досягаються посередництвом створення повноцінної комунікації у підрозділі. Якраз у функціональні обов'язки офіцерів МПЗ входить вибудування такої атмосфери у військовому колективі, що забезпечить високий морально-психологічний стан і буде гарантією повсякденної ефективності і бойової готовності ввірених йому бійців.

Очевидним є, що сучасний офіцер з МПЗ не може бути некомпетентним у налагодженні міжособистісних зв'язків у підрозділі. Від цього залежить його спроможність виконувати бойові завдання. Отже, у процесі здобуття вищої військової освіти, курсанти, що обрали собі власне цю військову спеціальність, повинні максимально оволодіти вміннями і навичками цього напрямку. Найефективнішим шляхом формування цієї якості, на нашу думку, є метод тренінгів [3].

Для проведення дослідження було створено авторську програму, яка передбачає всі обов'язкові формальні ознаки, що використовуються при побудові і проведенні тренінгу. Досліджуваним виступили дві групи Інституту МПЗ: 311-МПЗ та 331-МПЗ за спеціалізацією «Виховна та соціально-психологічна робота у підрозділах, на кораблях (за видами Збройних Сил)». Таким чином, ми хотіли порівняти два відмінні середовища: групу першого курсу, яка не достатньо обізнана у тренінговій чи колективній роботі, та групу третього курсу, що вже мала досвід у подібних видах взаємодії.

Сформувавши програму тренінгу, яка включала: «Опитник», що дав нам змогу проаналізувати гендерні та вікові відмінності групи та потребу опитаних у покращенні рівня своєї толерантності. Далі учасники дали відповідь на питання методики «Техніка активного слухання», що дало нам реальну картину наших комунікативних навичок, що дещо відстають від уявних. Невід'ємною частиною будь якого тренінгу є вправи на знайомство, незважаючи на рівень згуртованості колективу. Ці вправи стають яскравим показником того, наскільки група комунікує між собою.

Далі ряд вправ саме на формування навичок комунікативної толерантності, а саме: «Інтерпретація», «Перше враження», «Малюнок разом». Вони дали нам змогу продемонструвати учасникам їхні сильні та слабкі сторони у даній сфері, та можливість «підтягнути» власні навички [1–2].

Заключною частиною стали вправи на рефлексію, що і склали фінальне враження від проведеного тренінгу та дали можливість проаналізувати ефективність даного методу.

Проведений тренінг дозволив дійти наступних висновків:

По-перше, розуміння самого поняття толерантності як прояву вищого розвитку комунікативних навичок особистості. Адже вона належить до «вершини піраміди» А. Маслоу у побудові потреб людини взагалі, і офіцера з МПЗ зокрема.

По-друге, пересвідчитись у ефективності тренінгових методів у здобутті комунікативних навичок, толерантного сприйняття себе і оточуючих.

По-третє, посередництвом аналізу проведеного тренінгу оцінити переваги і недоліки при плануванні навчальної і виховної роботи, виробити рекомендації для практичного застосування у подальшій роботі офіцера з МПЗ.

Відповідно до висновків нашого дослідження ми вважаємо доцільним сформулювати «Рекомендації щодо розвитку формування навичок толерантної комунікації майбутніми офіцерами з МПЗ»:

1. Офіцер з МПЗ повинен слугувати прикладом толерантного спілкування з особовим складом.

2. Навчальні й виховні заняття рекомендовано проводити у формі тренінгових технологій, що вважається найефективнішим видом передачі знань. Тобто використання тематичних тренінгів для формування навичок толерантної комунікації.

3. При проведенні внутрішньо-комунікаційної роботи застосовувати її основні форми з врахуванням толерантного підходу до кожного військовослужбовця. А саме:

– індивідуальна та колективна бесіда з виваженим підходом до проблеми, що стосується кожного і всіх;

– перегляд інформаційних телепрограм, цільових аудіовізуальних матеріалів із застосуванням групового обговорення і підведення до коректних висновків щодо очевидних переваг толерантної поведінки перед конфліктною і нетерпимою;

– групове та індивідуальне консультування із проблем, що стосуються вирішення наболілих питань чи непорозумінь в колективі військовослужбовців;

– брифінг з актуальних питань соціального й політичного життя підрозділу, країни, світу: прищеплення навичок толерантного ведення дискусій;

– щоразове вирізнення в позитивний бік прикладів толерантної поведінки особового складу для закріплення цих навичок у подальшій службі.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навчальний посібник. Харків, 2019. 251 с.
2. Капінус О., Мацевко Т., Неурова А., Окаєвич Н., Музичко Л. Тренінгові технології у навчанні та вихованні військовослужбовців : навчально-методичний посібник. Львів : НАСВ, 2019. 350 с.
3. Лефтеров В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ : монографія: в 2-х т. Т. II: Психотренінг в ОВС : практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження. Донецьк, 2008. 286 с.

*Владислава Корнійчук,  
науковий керівник – Тарас Мацевко*

### **Особливості негативного інформаційно-психологічного впливу на морально-психологічний стан курсантів військових вищих навчальних закладів**

Актуальність та вибір нашої теми наукової роботи – виникає з масштабного використання засобів масової інформації, яка доступна до всіх верств населення. Інформаційно-психологічний вплив, який дедалі посилюється на всіх рівнях і сферах державного та військового управління, дає можливість стверджувати, що на сьогодні формуються умови для відокремлення інформаційно-психологічної зброї у відносно самостійний вид зброї. Із врахуванням застосування РФ проти України інформаційної війни ми дослідили застосування інформаційно-психологічного впливу на свідомість курсантів ВВНЗ провівши анкетування та розробили рекомендації, щодо зменшення впливу на свідомість майбутніх офіцерів неперевереної інформації та можливостей негативної пропаганди противника. Тому що сучасні можливості науки і техніки, засобів масової інформації спричинили кардинальні зміни в інформаційно-психологічній війні. Вони стали невід’ємною рисою війн і збройних конфліктів. Хід і результати військових дій будь-якого масштабу в сучасному світі кардинально залежать від мистецтва і технологій ведення інформаційно-психологічної війни.

В умовах інформаційних війн набуває проблема визначення психологічних особливостей впливу інформації на професійну поведінку військовослужбовця. Будь-яка професійна діяльність характеризується спрямованістю, наявністю специфічних цілей та умов діяльності й вимагає певної професійної поведінки, яка б дала змогу військовослужбовцю успішно виконувати поставлені завдання. Момент сприймання інформації може бути одночасно й моментом вирішення питання про її значущість як для даної професійної ситуації, так і для військовослужбовця. Чим різноманітнішою інформацією володіє військовослужбовець але в першу чергу достовірною, тим багатшим є його сприйняття світу, а отже й формування професійної поведінки.

Отже, учасниками дослідження були курсанти Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного. Сорок дев'ять майбутніх офіцера пройшли соціально-психологічне анкетування, яке містило в собі ряд питань про інформаційно-психологічний вплив, на їхні погляди та їхню довіру до джерел інформації. Респонденти були жіночої та чоловічої статі. Вікова ідентифікація анкетування: від 17 до 28 років.

Перше питання було спрямоване на виявлення розуміння в курсантів про поняття різниці пропаганди та командирського інформування, адже ці два поняття мають схожість. Метою командирського інформування є формування необхідних національно-ідейних переконань, підтримання і відновлення особового складу морально-психологічного стану. В цей же час пропаганда являє собою спосіб, переконати до якомога більшої кількості людей, використовуючи при цьому самі прості та ефективні методи.

Тобто, пропаганду та інформування застосовують щоб добитися якоїсь поведінки. Але пропаганда має синонім маніпулювання, а це визначення містить в собі ряд негативних чинників, то важливо розуміти різницю між пропагандою та командирським інформуванням.

При аналізі було виявлено, що більшість реципієнтів має розуміння, що є різниця між пропагандою та командирським інформуванням: 84% вибрали, що є різниця, 10% незначна різниця і 6% немає різниці.

Але курсанти не повністю довіряють командирському інформуванню: 37% вибрали, що вірять, 51% частково, 12% не вірять. Це можна обґрунтувати тим, що ми піддаємось під вплив пропаганди частіше, тому що пропаганда краще сприймається, адже вона впливає на емоції, має яскраві відтінки і не змушує замислюватися. Інформування не завжди легко сприймається, адже там, де працює критичне мис-

лення ми витрачаємо більше енергії, відчуваємо труднощі, біль та напругу. Пропаганда стає цілеспрямованою і протистояти їй дуже складно, тому важливо бути медіа грамотними і розуміти роль критичного мислення, дотримуватись дистанції по відношенню до медіа.

Для того, щоб сформувати усвідомлене медіа споживання, важливо починати аналіз медіа текстів з перевірки його джерела, авторства та мети публікації але, на жаль, 51% вибрали, що не перевіряють інформацію на достовірність, а тільки 37% можуть підтвердити, а 18% частково, хоча усі опитуванні мають розуміння де і як перевірити інформацію на достовірність.

Профілактика інформаційно-психологічного впливу передбачає здійснення низки заходів, направлених на зниження сприйнятливості і схильності особового складу інформаційно-психологічного впливу. Головним тут є глибоке роз'яснення особовому складу дійсних цілей, способів, можливих наслідків і психологічних механізмів деформації свідомості військовослужбовця під впливом ворожої пропаганди. За відповідями респондентів виявлено, що більшість 65 % обізнана з можливістю інформаційно – психологічного впливу противника, 21 % ні та 14% не пам'ятає.

Один із впливових частин є спілкування з населенням, які негативно налаштовані на Збройні Сили України через пропаганду противника. За відповідями виявлено, що 51% спілкувались з таким населенням, а 49% ні, при тому 63% вибрали варіант, що не змінили думку про ЗС України, 37% відповідно вибрали, що змінили. І це може вплинути на звільнення із лав ЗС України.

Другий блок запитань був спрямований на визначення найбільш впливових каналів інформації та аналіз довіри військовослужбовців до певних джерел інформації.

При дослідженні ми проаналізували, що найбільший вплив через комунікаційні канали інформації виявлено «Інтернет» та «Міжособистісне спілкування», а найменше «Листування» та «Радіо». Це свідчить про тенденції користування цими формами отримання інформації.

Аналіз довіри виявив, що курсанти найбільше довіряють таким джерелам інформації як «Родина», «Друзі» та «Командування частини», що вказує на адекватне відношення довіри в побутових умовах, але на рівні держави майбутні офіцери стримали свою довіру, особливо найбільше вибрана категорія повної недовіри припадає на варіанти: «Президент», «Міністерство Оборони», «Релігійні організації», «Населення», «Масові скупчення людей» та «Порушники громадського порядку».

З отриманих даних ми розробили рекомендації щодо профілактики негативного інформаційно-психологічного впливу на курсантів ВВНЗ:

- моніторинг інформаційного простору, організувати постійний забезпечити своєчасне реагування та інформаційний супровід виконання рішень Президента України – Верховного Головнокомандувача Збройних Сил України, Кабінету Міністрів України, вимог Міністерства оборони України, Генерального штабу Збройних Сил України, Командування Сухопутних військ Збройних Сил України, наказів і розпоряджень начальника Національної академії, спрямованих на реалізацію карантинних заходів в районі дислокації Національної академії та підпорядкованих військових частин;

- роз'яснення військовослужбовцям прийомів і техніки проведення пропаганди, психологічних акцій та дій, що здійснюються з метою формування установок з їх критичного сприйняття;

- роз'яснення військовослужбовцям суті, цілей, завдань, тематики, форм, методів і технічних засобів ведення психологічних операцій, їх спрямованості, істинних намірів та інтересів;

- ознайомлення військовослужбовців з фактами, що свідчать про вдосконалені прийоми і методи, які використовуються супротивником з метою впливу на індивідуальну і групову свідомість військовослужбовців;

- розповсюдження між курсантами електронних ресурсів з новинами які носять в собі достовірну інформацію;

- контроль колективної та суспільної думки військовослужбовців про новини країни;

- аналіз морально-психологічної обстановки (суспільно-політичної, національно-етнічної, криміногенної тощо) в колективах курсантів;

- оцінка ступеня вразливості військових колективів негативній пропаганді та психологічним діям;

- контроль і попередження поширення серед військовослужбовців підривної інформації.

*Андрій Литвин,  
Віталій Литвин*

### **Психолого-педагогічні недоліки дистанційної освіти**

Суворі карантинні заходи, пов'язані з пандемією COVID-19, змусили систему освіти раптово, без підготовки перейти на дистанційну



форму діяльності. Українська система освіти, як і освіта інших країн, очікувано виявилась неготовою до таких пертурбацій.

Зазначимо, що вища школа багато років пропагувала та навіть намагалась упроваджувати дистанційну освіту. Колективи закладів вищої освіти (ЗВО) зробили низку кроків для створення інформаційно-освітнього середовища, елементи якого, передусім інформаційна система «віртуальне навчальне середовище» можуть виконувати завдання, необхідні для реалізації дистанційної форми освіти. Один із закладів, який заздалегідь підготувався до можливого переходу до часткового дистанційного навчання – Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. Чому ж, у закладах вищої освіти, достатньо підготовлених до викликів і реалій дистанційної форми навчання, виникають різноманітні труднощі з її реалізацією?

Реалізація дистанційної освіти виявила низку організаційних проблем. Передусім, як показала практика, бракує онлайн-курсів. Розробити якісні відео-варіанти лекцій – непросте завдання. Його складність підтвердили перші провальні, на жаль, спроби на державному рівні організувати телетрансляції уроків зі шкільної програми. Справа в тому, що зарубіжні ЗВО, які займаються створенням таких відео-занять, мають у своєму штаті декілька студій із режисерами, операторами, монтажерами тощо, які неперервно працюють. Це потребує серйозних капіталовкладень і не під силу одному закладу з обмеженими фінансовими можливостями.

Непростим завданням є визначення порядку приймання заліків та іспитів у віддаленому режимі. Закономірно виникають труднощі з онлайн захистом дипломних робіт. Вочевидь, готових рішень немає, але також очевидно, що всі вони будуть так чи інакше розв'язані. Значно гостріше стоїть питання про забезпечення **якості результатів** навчання та професійної підготовки майбутніх фахівців. Щоб спробувати відповісти на нього треба розглянути психолого-педагогічні засади дистанційної освіти.

Відповідно до Закону України «Про вищу освіту», «дистанційна форма здобуття освіти – це індивідуалізований процес здобуття освіти, що відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників освітнього процесу в спеціалізованому середовищі, що функціонує на основі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій» [5]. Розуміючи дистан-

ційне навчання як діяльність, опосередковану інформаційно-комунікаційними технологіями (ІКТ), треба усвідомлювати, що воно характеризується низкою особливостей у порівнянні з традиційним.

Багато часу та зусиль присвятивши проблемам інформатизації освіти, автор розглядає не лише об'єктивні переваги, а й можливі недоліки і загрози використання ІКТ з навчально-виховною метою. Важливі позитиви ІКТ, на яких нині будується концепція дистанційної освіти, за умов методично недоцільного використання часто перетворюються в недоліки – психолого-дидактичні, санітарно-гігієнічні, психофізіологічні, соціальні [2].

Відомо, що Інтернет-простір сприяє формуванню та/або розвитку адиктивної поведінки – особи, які страждають різними видами латентних залежностей, виявляють їх в альтернативній реальності. Так, комунікативні адикції (гіпертовариськість, псевдологічна поведінка тощо) проявляються у спілкуванні на Інтернет-форумах, чатах, деякі сексуальні девіації – в кіберсексуальних стосунках і відвідуванні сайтів порнографічного характеру, лудоманія – реалізуватися в комп'ютерному гемблінгу, адикція до витрати грошей – перейти в кібероніоманію тощо [2, с. 208].

Фахівці наголошують на потребі враховувати небезпеки для здоров'я користувача ІКТ, про які педагоги і здобувачі освіти мають знати. Це зокрема: захворювання опорно-рухової системи, зору, надмірна втомлюваність; розвиток агресивності, психологічної залежності, втрата відчуття часу, використання низькопробної або недозволеної продукції. Звідси негативні наслідки: проблеми із здоров'ям, психологічні відхилення, втрата правового та морально-етичного стрижня, які є ознакою деструктивного впливу ІКТ [7, с. 222].

Окрім цього, у комплексі психологічних особливостей дистанційного навчання можна виділити аспекти, які потребують особливої уваги. Передусім, визначення вікової категорії студентів, здатних вчитися дистанційно [4, с. 30–32]. Це пов'язано, передусім і складністю мотивації студентів – вчорашніх старшокласників, які обов'язково мають бути свідомими і дисциплінованими.

Назвемо очевидні недоліки дистанційного навчання:

- відсутній індивідуальний підхід, оскільки немає безпосереднього спілкування з викладачем;
- педагог позбавлений можливості емоційно забарвити знання, через що навчання перетворюється на рутину;

– навчання неможливе без комплексу індивідуально-психологічних якостей, необхідних для досягнення результату самостійної освітньої діяльності, передусім самодисципліни, вольових якостей і самомотивації;

– студенти переважно відчувають нестачу практичних знань, не можуть виробити необхідних умінь і навичок, тим більше – компетентностей;

– відсутній постійний контроль як спонукальний стимул і можливість вчасно виправити помилки, поки вони міцно не закріпилися в пам'яті;

– основа дистанційного навчання є письмовою, через що досягти належних результатів у формуванні навичок професійної комунікації надзвичайно складно чи просто нереально;

– електронна взаємодія, чати, листування не передбачають соціального спілкування, тому студентам бракує розмов і контактів з одногрупниками.

Упровадження дистанційної освіти принципово змінює рольові позиції «викладач – студент». Викладач перетворюється на координатора освітнього процесу, модератора, фасилітатора. Він консулює студентів, спрямовує їхню роботу, тобто виконує супровід професійного становлення майбутніх фахівців [3, с. 50–53]. Разом із тим, під час підготовки дистанційних курсів викладачі стикаються з деякими труднощами. Зокрема, це необхідність самостійно структурувати навчальний матеріал, адаптуючи його до вимог програмної оболонки. Для багатьох педагогів, передусім гуманітаріїв, цей процес обтяжливий. Загалом дистанційні курси часто недостатньо якісні через те, що фахівців, які здатні проектувати і розробляти їх це за мізерну зарплату, нині надзвичайно мало.

У дистанційній освіті виникають також проблеми з перевіркою знань, а саме відсутність у викладачів можливості спостерігати за виконанням самостійних завдань. Педагог бачить лише поданий студентом результат і не може відстежити процес його досягнення. Окрім цього, студентам потрібне безпосереднє спілкування з викладачем на практичних заняттях для наочної демонстрації та пояснення різних аспектів професійної діяльності. Наприклад, практична підготовка психологів вимагають «живої» комунікації та проведення занять (зокрема, тренінгів) у малих групах. Відеоконференції, застосування програм Skype, Zoom, MS Teams та ін. допомагає вирішити цю проблему лише частково [6, с. 170]. Тривалої самостійної та відповідальної роботи від

студентів вимагають різні види навчальної практики. Як провести її дистанційно та виконати усі передбачені завдання?

На нашу думку, розроблені нині варіанти реалізації дистанційної форми освіти найбільш відповідають навчанню вмотивованих дорослих, які отримують другу вищу освіту або проходять перепідготовку, підвищення кваліфікації тощо. Основна причина невдоволення студентів дистанційним навчанням – відсутність спілкування, емоційної педагогічної взаємодії з викладачами. Молода особистість – майбутній фахівець зазнає труднощів у налагодженні контактів із іншими в контексті навчання та професійного становлення; не спроможний оцінити особистісні та професійні якості викладачів; не має змоги обговорити цікаві йому проблеми своєї майбутньої професії, «побачити» себе в ній. Вираженими в разі дистанційної форми навчання є проблеми комунікації, а також взаємодії між студентами. Вони не мають змогу виробити необхідних практичних умінь і навичок, набути власного досвіду, без якого не можна сформувати інтегровану професійну компетентність, неможлива подальша професійна адаптація та самореалізація. Основною педагогічною проблемою, на наш погляд, є те, що формальний підхід до організації дистанційного навчання призводить до втрати для студентів розвивального ефекту професійної підготовки, у них відсутня можливість для творчої самореалізації в освітньому процесі.

Наголосимо, що підтримуємо фахівців-практиків, які негативно ставляться до спроб масового впровадження дистанційної форми підготовки фахівців, вказуючи на її суттєві недоліки й обмеження, зокрема у вищій школі. З огляду на це, ми переконані в доречності впровадження змішаної форми підготовки (*blended learning*) – з вивченням частини курсу стаціонарно, а частини – дистанційно [1, с. 192; 8]. Зрозуміло, що в умовах карантину треба намагатися досягнути максимальних освітніх результатів у незалежних від нас обставинах. Для того, щоб убезпечитись від таких ситуацій в подальшому необхідно термінове розроблення й апробація різних механізмів компенсування соціально-психологічних недоліків педагогічної взаємодії у дистанційній освіті.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Литвин А. В. Інформатизація професійно-технічних навчальних закладів будівельного профілю : монографія. Львів : Компанія «Манускрипт», 2011. 498 с.
2. Литвин А. В. Психологічні проблеми та небезпеки застосування ІКТ у професійній освіті. *Wybrane zagadnienia problematyki pomocy i wsparcia w rozwiązywaniu problemów ludzi w różnym wieku* : праца zbiorowa / pod redakcją

- В. Kaidon I. Kurlak. Ostrowiec Świątokrzyski; Warszawa : Stowarzyszenie «Nauka Edukacja Rozwój», 2012. S. 200–210.
3. Околесов А. П. Системный подход к построению электронного курса для дистанционного обучения. *Педагогика*. 1999. № 6. С. 50–56.
  4. Полат Е. С., Петров А. Е. Дистанционное обучение: каким ему быть? *Педагогика*. 1999. № 7. С. 29–34.
  5. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
  6. Сорокина Л. В. «Плюсы» и «Минусы» дистанционной и кредитной технологии обучения. *Статистика, учет и аудит*. 2012. Т. 2. № 45. С. 167–172.
  7. Шелюх О. М., Шелюх Ю. Є. Деструктивний вплив нових медіа на сучасну молодь. *Інформаційно-телекомунікаційні технології в сучасній освіті : досвід, проблеми, перспективи*. Ч. 1. Львів : ЛДУ БЖД, 2012. С. 221–225.
  8. Majumdar A. Blended Learning: Different combinations that work. March, 2014 URL : <http://www.gc-solutions.net/blog/blended-learning-different-combinations-that-work/>



## Наші автори

**Тетяна Бешок** – доцент кафедри теорії і методики дошкільної та початкової освіти Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка, кандидат педагогічних наук

**Оксана Бовдрич** – курсантка 3 курсу освітньої програми «Виховна та соціально-психологічна робота у підрозділах, на кораблях (за видами Збройних Сил)» Інституту морально-психологічного забезпечення Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

**Іванна Бондар** – курсант 3 курсу освітньої програми «Виховна та соціально-психологічна робота у підрозділах, на кораблях (за видами Збройних Сил)» Інституту морально-психологічного забезпечення Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

**Ганна Боцко** – студентка 4 курсу освітньої програми «Практична психологія» Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

**Світлана Вдович** – доцент кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник

**Мар'яна Галабурда** – студентка 4 курсу освітньої програми «Практична психологія» Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

**Анна Гасюк** – курсантка 4 курсу освітньої програми «Практична психологія» Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

**Олександр Герус** – старший викладач кафедри морально-психологічного забезпечення діяльності військ Інституту морально-психологічного забезпечення Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, полковник

**Лілія Годій** – студентка 5 курсу Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

**Вікторія Гродська** – студентка 2 курсу освітньої програми «Практична психологія» Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

**Анастасія Запотіцька** – курсантка 3 курсу Інституту морально-психологічного забезпечення Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного

**Юлія Зелінська** – студентка 4 курсу освітньої програми «Практична психологія» Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

**Надія Іванець** – студентка 4 курсу освітньої програми «Практична психологія» Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

**Владислава Корнійчук** – курсантка 3 курсу освітньої програми «Морально-психологічне забезпечення у частинах та підрозділах Сухопутних військ» Інституту морально-психологічного забезпечення Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного

**Іванна Кучма** – студентка 3 курсу освітньої програми «Початкова освіта» факультету соціально-педагогічної освіти та мистецтв Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка

**Ольга Левицька** – студентка 4 курсу освітньої програми «Практична психологія» Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

**Андрій Литвин** – професор кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, професор

**Віталій Литвин** – викладач кафедри архітектурного проектування Національного університету «Львівська політехніка, кандидат педагогічних наук

**Анастасія Лозинська** – курсантка 3 курсу освітньої програми «Виховна та соціально-психологічна робота у підрозділах, на кораблях (за видами Збройних Сил)» Інституту морально-психологічного забезпечення Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

**Анастасія Мартюк** – студентка 3 курсу освітньої програми «Практична психологія» Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

**Олександр Мельниченко** – курсант 3 курсу освітньої програми «Виховна та соціально-психологічна робота у підрозділах, на кораблях (за видами Збройних Сил)» Інституту морально-психологічного забезпечення Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

**Алла Неурова** – доцент кафедри морально-психологічного забезпечення діяльності військ Інституту морально-психологічного забезпечення Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, кандидат психологічних наук

**Олена Панас** – курсантка 4 курсу освітньої програми «Практична психологія» Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

**Роксолана Сірко** – начальник кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор психологічних наук, доцент, полковник служби цивільного захисту

**Валерія Смирнова** – студентка 3 курсу освітньої програми «Практична психологія» Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

**Анастасія Соколенко** – курсантка 3 курсу освітньої програми «Виховна та соціально-психологічна робота у підрозділах, на кораблях (за видами Збройних Сил)» Інституту морально-психологічного забезпечення Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

**Каріна Фаньо** – курсантка 3 курсу освітньої програми «Практична психологія» Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

**Яна Якимова** – студентка 3 курсу освітньої програми «Психологія» Рівненського інституту «Відкритого міжнародного Університету розвитку людини «Україна»

**Вікторія Яковенко** – курсантка 3 курсу освітньої програми «Виховна та соціально-психологічна робота у підрозділах, на кораблях (за видами Збройних Сил)» Інституту морально-психологічного забезпечення Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

**Роман Яремко** – викладач кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності





**Наукове видання**

**ВИДАТНІ ПОСТАТІ ПСИХОЛОГІЇ:  
ІСТОРІЯ, СУЧАСНІСТЬ І ПЕРСПЕКТИВИ**

Матеріали  
VII регіонального наукового семінару  
до дня психолога

Верстка – С. М. Вдович

