

**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  
І всеукраїнської науково-практичної конференції  
до дня психолога

21 квітня 2023 р., м. Львів

знання рідної мови не можливо, оскільки «така людина може почуватися українцем, але їй дуже важко бути українцем. Мова не є лише механічним інструментом, вона є висловом почувань».

Підсумовуючи, зазначимо, що Іван Головінський як відомий психолог, залишив у науці свій вагомий доробок, втіливши його у книжкові та журналістські матеріали. Його дослідження, присвячені національній свідомості, вихованню та освіті дітей, психологічним основам функціонуванню Пласту вважаються фундаментальними для сучасної спільноти психологів. І як доказ цим словам можна процитувати Івана Головінського, який у книзі спогадів «Від степів Пантелихи до американських хмарочосів» писав: «З перспективи пройденого життєвого шляху, з вдовolenням можу глядіти в минуле та з надією і вірою очікувати майбутнього» [1, с. 66].

## ЛІТЕРАТУРА

1. Головінський І. Від степів Пантелихи до американських хмарочосів. Нью-Йорк, 2009. 80 с.
2. Дорогі Читачки та Читачі. Пластовий Шлях. 1971. Ч. 1. С. 3.

*Оксана Трусевич*

## МАРТІН СЕЛІГМАН: ТЕОРІЯ ОПТИМІЗМУ ТА ТЕОРІЯ ЩАСТЯ

Реальність сьогодення диктує правила виживання у воєнний час. Понад рік триває війна, понад рік одні українці стали біженцями, інші захищають Україну на полі бою, ще інші – волонтерять, а ще інші чекають своїх рідних із бойових «гарячих точок» тощо. Кожен по-своєму пережив та надалі переживає цю війну. Кожному по-своєму є складно та важко, боляче та прикро. Як залишитися живими, психологічно здоровими та ще і допомагати ближнім, рідним та потребуючим. Тому розглянемо та розберемося з теорією оптимізму та теорією щастя від Мартіна Селігмана.

Мартін Селігман – американський психолог, автор теорії безпорадності та один із засновників позитивної психології. Директор Центру позитивної психології Пенсильванського університету. Селігман розпочав свою кар'єру як психолог Принстонського університету. У 1964 році він закінчив Summa Cum Laude і протягом останнього курсу отримав декілька пропозицій продовжити навчання. Йому запропонували

два варіанти: вивчати аналітичну психологію в Оксфордському університеті або експериментальну психологію тварин в університеті Пенсильванії. Селігман обрав останній варіант, і в 1967 році здобув ступінь доктора психології. В 1973 році одержав диплом психолога в Пенсильванському університеті, а потім протягом 13 років проводив програму клінічних досліджень на факультеті психології Пенсильванського університету. Селігман зайняв 13-те місце серед усіх психологів ХХ століття за кількістю цитувань його робіт у підручниках з психології. 1998 року був президентом Американської психологічної асоціації. Є почесним доктором університетів Уппсали, Комплутенсе та Массачусетського коледжу професійної психології. За оцінкою журналу «Review of General Psychology» (2002 р.) за цитуванням Селігман знаходиться на 31-му місці серед психологів ХХ століття.

За роки навчання Мартіна Селігмана надихнула робота одного з його професорів Арона Т. Бека, який працював у галузі когнітивної терапії та був експертом у її застосуванні для лікування депресії. Робота Бека базувалася на думці, що негативні думки людей були причиною їх депресивного стану. Селігман вирішив також попрацювати над цим постулатом, і тому він розробив свою знамениту теорію «Навчена безпорадність». За допомогою цієї теорії він також створив експериментальну модель лікування депресії, яка полягала у протидії негативним думкам за допомогою дискусії. Ідея Селігмана в цій роботі полягала в тому, щоб змусити людей навчитися пояснювати або обґрунтовувати те, що з ними сталося позитивним, а не негативним способом подолання депресії. За допомогою цієї теорії Селігман також зміг створити та перевірити нові когнітивні техніки та вправи, які показали, що протидіючи негативним думкам можна покращити і навіть запобігти депресивним станам.

Та хоча його модель лікування стала «еталоном» у галузі психології, у 1990 році Селігман змінив свій підхід до роботи. Психолог пройшов шлях від спеціаліста з депресії до експерта з оптимізму та щастя. Селігман вирішив змінити підхід до психотерапії та запевнив своїх колег, що рішення полягає не лише у відновленні зламаного, але і в вихованні позитивних емоцій, які є у кожної людини, такі як щастя, надія, сила характеру та оптимізм.

Згідно з визначенням, зробленим Селігманом у 1999 р., позитивна психологія – це наукове вивчення позитивного досвіду та інших аспектів, таких як окремі позитивні фактори або розробка програм для по-

ліпшення якості життя людей. Іншими словами, що це дисципліна психології, яка стверджує, що емоційне здоров'я – це набагато більше, ніж відсутність хвороб. Основна увага приділяється позитивним якостям та способу їх розвитку, щоб людина могла мати більш задоволене життя та подолати або запобігти патологіям.

У 2002 році Мартін Селігман розробив теорію щастя, суть якої полягає у спрямуванні уваги на людські сили, що дозволяють людям вчитися, насолоджуватися, бути щасливими та оптимістичними. Спираючись на свою роботу. Селігман стверджував, що рішення для досягнення людьми щастя полягає у збільшенні їхнього задоволення життям. У той час Селігман погоджувався з теорією Арістотеля, яка стверджувала, що все, що робиться, має на меті шукати щастя. У цій теорії Селігман вважав, що цей термін можна розділити на три елементи: *позитивні емоції* – це позитивні емоції, що сприяють приємному життю; *зарученість*, тобто прихильність до якоїсь приємної діяльності; та *значення*, яке є значенням або метою, яку ми надаємо тому, що робимо. Справжня теорія щастя намагається пояснити щастя як результат задоволення життям. Це означає, що той, хто має найбільше позитивних емоцій та сенсу у своєму житті, буде найщасливішим. З цієї причини стверджується, що максимальною метою людини було б підвищити своє задоволення життям, щоб бути щасливими.

Сьогодні Селігман перетворив власну теорію. У своїй книзі «Шлях до процвітання», опублікованій у 2011 році, він стверджує, що він ненавидить слово «щастя», оскільки його надмірне використання в сучасному світі зробило його, на його думку, безглуздом. М. Селігман запевняє, що щастя не можна визначити задоволенням життям. З цієї причини він переформулював свій підхід, створюючи теорію добробуту. На його думку, добробут є більш повною конструкцією, яка може набагато краще визначити мету людини. У цій теорії, маючи на увазі тему добробуту, а не щастя, спосіб її вимірювання – це позитивні емоції, прихильність, позитивні стосунки, значення або мета та досягнення.

Розглянемо п'ять елементів, що пояснюють добробут. Ця класифікація відома як PERMA, відповідно до її аббревіатури англійською мовою:

*Позитивні емоції* (позитивні емоції): позитивні емоції все ще є фундаментальними для цілі людини. Але в цьому випадку задоволення життям і щастя вже не є центром позитивної психології, а стають елементами добробуту, новим підходом до позитивної психології.

*Заручини* (зобов'язання): повністю бути відданим ситуації, завданням чи проектам у будь-якій сфері життя, ми, швидше за все, відчуємо добробут.

*Відносини* (позитивні стосунки): культивуємо позитивні стосунки з іншими людьми. Можливість ділитися досвідом з іншими виховує соціальне та внутрішнє життя, що сприяє добробуту.

*Значення* (значення, мета): можливість надати сенс подіям чи ситуаціям дозволяє досягти особистих знань.

*Досягнення* (досягнення): це цілі, які спонукають людей рухатися по життю. Йдеться про виконання цілей і можливість відчути, що у нас є встановлений шлях.

Відповідно до того, що запропонував Мартін Селігман у своїй теорії добробуту, жоден з цих елементів не може сам по собі визначити поняття добробуту. Однак кожен має важливі характеристики, що сприяють його досягненню. Отже, що таке щастя на думку Мартіна Селігмана? Щоб бути щасливим, потрібно набагато більше, ніж задоволення життям. З теорією добробуту Мартін Селігман переосмислив власний постулат, продемонструвавши, що щастя - це більше питання добробуту. Але автор також стверджує, що добробут перевищує усмішку та почуття добра.

Селігман пояснив, що необхідно змінити уявлення про те, що таке щастя. Автор запевняє, що люди прагнуть мати набагато більше, і що щастя не означає почувати себе добре у будь-який час. Знання того, що робить різницю між щасливою людиною та такою, яка не є такою, було питанням, на яке психологія, і особливо Мартін Селігман, намагалася знайти відповідь. Після багатьох років досліджень та експериментів відомий психолог та автор це зрозумів. Щастя не має нічого спільного з стосунками, грошима чи предметами розкоші, тим більше не маючи «ідеального» образу. Щастя - це благополуччя, а благополуччя дають п'ять стовпів, з яких складається PERMA.

Окрім своїх публікацій, Мартін Селігман присвятив себе читанням лекцій про нову еру позитивної психології. Психолог розмежував три типи щасливого життя: перший - це приємне життя, тобто коли людина має всі позитивні емоції, які можна відчути, але крім цього, у них також є навички їх посилення. Другий - це життя зобов'язань. Це життя, в якому любов, батьківство, робота, вільний час, серед іншого, є найважливішими. І нарешті, третє, осмислене життя, це життя, в якому кожна людина знає власні сили і також використовує їх з користю.

*Поради Селігмана, щоб бути щасливими:* це життя, а це означає, що не існує єдиної моделі для досягнення бажаного щастя. Описуючи ці три типи життя, Селігман каже, що один не кращий за інший і що мова йде лише про три різні "щасливі життя". Кожен може бути задоволений досягненням власних пріоритетів. Селігман вказує на важливість подяки тим, хто зробив уроки в житті, і тим, хто співпрацював у побудові повноцінного життя. Окрім того, Селігман підтверджує, що запрокорою добробуту є насолода власними силами, а це досягається шляхом здійснення діяльності, де вроджені схильності кожної людини реалізуються на практиці.

Завдяки численним відкриттям позитивної психології та невтомній роботі Мартіна Селігмана в цій галузі вона набула дедалі більше послідовників. Теорія оптимізму Мартіна Селігмана виникла в ході експериментів з вивчення причин формування «вивченої безпорадності». У ході цих експериментів виявилось, що навіть в умовах дуже несприятливого зовнішнього середовища деякі люди дуже стійкі і не стають безпорадними, зберігають ініціативу і не припиняють спроб досягти успіху. Якість, яка забезпечує цю здатність, Селігман пов'язав з поняттям оптимізму і припустив, що саме придбаний в успішній «боротьбі з реальністю» оптимізм служить причиною того, що труднощі не знижують мотивації до активних дій, точніше, знижують її в меншій мірі, ніж це відбувається у «песимістичних» людей, схильних до формування безпорадності.

На думку М. Селігмана, суть оптимізму полягає в особливому стилі пояснення причин невдач або успіхів. Оптимістичні люди схильні приписувати невдачі випадковим збігом обставин в певній точці простору в певний момент часу. Успіхи вони зазвичай вважають особистою заслугою і схильні розглядати їх як те, що трапляється майже завжди і майже скрізь. Саме через стиль атрибуції (приписування) «просівається» досвід невдач. У разі оптимістичною атрибуції значення цього досвіду применшується, у разі песимізму – перебільшується.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Curriculum Vitae д-ра Мартіна Е. П. Селігмана. URL: <https://web.archive.org/web/20150304222550/http://www.ppc.sas.upenn.edu/vitae.htm>
2. Трусевич О. М. Сучасний викладач як «соціальний працівник»: тенденції та виклики сьогодення Зб. матеріалів І науково-практичної конференції з міжнародною участю «Соціально-психологічні та гуманітарні виміри безпеки життєдіяльності». Л. 2022. С. 237–241.

3. Початки Селігмана в галузі психології. URL: <https://uk.warbletoncouncil.org/martin-seligman-15915#menu-1>.
4. Martin Seligman. URL: [https://snl.no/Martin\\_Seligman](https://snl.no/Martin_Seligman).
5. Трусевич О. М., Гембара Т. В. Сучасний викладач, як «соціальний працівник» в процесі соціальної адаптації, самореалізації студента. Зб. матеріалів IV міжнародної науково-практичної конференції «Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток». Л. 24-25 травня 2018. С. 371–374.
6. Трусевич О.М. Актуальні проблеми підготовки педагогічних працівників, як «фахівців соціальної сфери». Зб. матеріалів VII Всеукраїнської науково Інтернет-конференції «Гуманітарні аспекти формування особистості». Л. 29 травня 2019. С. 130–136.
7. Трусевич О. М. Психолого – педагогічні методи соціальної роботи у питанні соціалізації. Зб. матеріалів V Міжнародної науково практичної конференції «Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток». Л. 5-6 червня 2020. С. 244–249.
8. Кузик А. Д., Карабин О.О., Трусевич О.М. Вища математика у двох частинах. ЛДУ БЖД. 2014.

*Альона Гриньова,  
науковий керівник – Роман Яремко*

## **ЮНГ КАРЛ ГУСТАВ ЯК ОСНОВОПОЛОЖНИК ОДНІЄЇ З ТЕЧІЙ ГЛИБИННОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Психіка – це особливий феномен. Його неможливо виміряти, побачити. Психіка належить до особливої ідеальної реальності. Тому проблема отримання об'єктивного, істинного і точного знання про психічну реальність, яке можна багаторазово перевірити, є досить складною і вимагає наявності значної кількості методів і процедур дослідження психічних явищ.

Багатогранність сучасної психології є вираженням збентеження. Доступ до розуму і сам розум представляють великі труднощі. Не дивно, що спроби розгадати невловимі загадки, як з одного боку, так і з іншого, продовжують зростати, в результаті чого виникає суперечливе різноманіття думок. Все те, що сьогодні називають психоаналізом, виникло в медичній практиці. Тому більша частина – це медична психологія. Скрізь ми стикаємося з біологічною передумовою лікаря. З цього значною мірою виросла ворожнеча між академічними науками про розум і сучасною психологією, оскільки остання пояснює речі на основі ірраціональної природи, тоді як перша спирається на розум. Відстань