

# СПОСОБИ ПРОТИСТОЯННЯ НЕКОНСТРУКТИВНИМ ВПЛИВАМ

*А.Ю. Малка*

Херсонський державний університет,  
[anastasiia.malka@university.kherson.ua](mailto:anastasiia.malka@university.kherson.ua)

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент О. М.  
Танасійчук*

Ситуація пандемії та війни змінила повсякденне життя всіх українців. Це вимагає розуміння багатьох проблем, пов'язаних з впливом негативних психічних станів на ефективність індивідуальної, психологічної та професійної діяльності в цілому. Нові ситуації та відмінності призводять до необхідності створення принципово нових підходів до взаємодії та спілкування.

Особливі умови життя вимагають від усіх мешканців України, а також науковців переосмислення цілей і потреб життя, впливу зовнішніх і внутрішніх факторів на життєдіяльність особистості в стресових ситуаціях та їх негативних наслідків. Водночас причини та наслідки неконструктивних впливів та їх вплив на психіку особистості є недостатньо розповсюдженим предметом дослідження вітчизняних та закордонних вчених, що і зумовлює актуальність дослідження.

Сьогодні в Україні існує велика кількість факторів впливу, вони деструктивні та конструктивні за своїм впливом на особистість. Крім того, загальна ситуація економічної, політичної нестабільності та культурного зuboжіння суспільства є суттєвим джерелом стресу, що створює психологічний тиск на сучасну Україну, що загострює проблеми та внутрішні протиріччя особистості. Тому складні ситуації реального життя призводять до бажання втекти від реальності, знайти спокій і задовольнити заборонені потреби.

Основну роль у процесах становлення та розвитку особистості відіграють навчання та виховання. Процес розвитку особистості – це психологічний час і цілеспрямоване формування для навчального часу. Процес формування ставлення і розвитку особистості здійснюється людиною протягом усього життя в різних соціальних групах, де вона виконує різноманітні соціальні ролі: у сім'ї, навчальних закладах, професійних і трудових колективах, мотиваційних

групах, релігійних групах, стихійних групах, тощо. Група має велике значення для особистості, тому що вона має вплив на неї, а людина є суб'єктом, включеним у систему суспільних відносин.

Вплив визначається як ступінь зміни поведінки людини в результаті впливу іншої людини. Водночас вплив залежить від багатьох факторів: когнітивних, емоційних, індивідуально-особистісних, соціально-психологічних, часу.

Вплив визначається когнітивними характеристиками ситуації, в якій приймається рішення. У разі високої прозорості ймовірність вплинути на зміну оцінок низька, а адекватність рішення висока (Дуткевич, 2017).

Наприклад, співвідношення конструктивних і неконструктивних елементів впливу може відрізнятися під час мирного та військового конфлікту. У військових діях застосування інформаційно-психологічного впливу відбувається з групи трьох основних джерел інформації: власної країни; ворожої країни, джерел інших країн, які можуть бути державними, первинними, а також різною мірою змагальними.

Залежно від цілей впливу та цільової аудиторії можливі різні варіанти «використання» інформаційного контенту. Крім свідомих дій, які задають інфлюенсери, в контент входять різні несвідомі фактори, пов'язані з клієнтами, розробниками та перекладачами контенту, тому ефект інфлюенсера не завжди передбачуваний. У трактуванні інформаційно-психологічного впливу, хоча воно зосереджується переважно на інформаційно-психологічному впливі (залежно від виду діяльності, аудиторії), ефективним є використання інтегрованої ідеї, яка випливає із внутрішньої логіки згаданого процесу. У певному аспекті психологічна функція – головна «мішень» (емоційна, ціннісна, мотиваційна, когнітивна, поведінка реципієнта), яка не може ігнорувати інші (Завгородня, 2022).

Психологічний вплив – це вплив на психічний стан, почуття, думки та дії інших людей за допомогою спеціальних психологічних методів: вербальних або невербальних. Принаймні до тих пір, поки ці загрози не будуть усунені,

посилання на соціальні санкції або фізичний вплив слід вважати психологічною тактикою.

Характеристикою психологічного впливу є те, що постраждалий від впливу, швидше за все, реагує психологічно. Іншими словами, йому надається право на відповідь і час для відповіді.

У реальному житті важко уявити, який ризик можна реалізувати і як швидко це може статися. Таким чином, багато видів людського впливу переплітаються, поєднуючи психологічні, соціальні, а іноді й фізичні шляхи. Проте такі способи впливу та опору слід враховувати вже при соціальному конфлікті, соціальній боротьбі чи фізичній самообороні.

Психологічний вплив – це вплив на суб'єкта (індивіда або групу), що викликає причинно-наслідкові зміни в його свідомості та, опосередковано, у поведінці. Ознакою цієї класифікації є причинно-наслідкові зміни (психологічні особливості індивіда, групові норми, суспільна думка чи почуття), що відбуваються у свідомості індивіда чи групи суб'єктів у результаті впливу.

Психологічний вплив певних змін у психологічній структурі особистості, а також груп людей і суспільної свідомості в цілому позначається на таких сферах: знання, переконання, ціннісні орієнтації, потяги, потреби, відчуття, розуміння, уявлення, уява, пам'ять і мислення, емоції, почуття, довільні процеси, характер і особливості спілкування, взаємодії, стосунків, міжособистісної обізнаності.

Психологічний вплив у рамках взаємодії між людьми (людина-людина) у стосунках розуміється як міжособистісний психологічний вплив як головна риса повсякденного життя. Розрізняють прямий (прямий) і опосередкований (непрямий) вплив. У першому випадку суб'єкт ставить перед собою завдання отримати від впливу певний результат, який зазвичай виражається самопереконанням і навіюванням, а в другому випадку таке завдання не ставиться, але виникає вплив, що проявляється переважно у функції зараження та наслідування.

Психологічний вплив індивідів є структурною одиницею, частиною

взаємодії. По суті, міжособистісний психологічний вплив являє собою проникнення однієї особистості (або групи індивідів) в психологію іншої (або групи індивідів). Метою або результатами цього впливу є зміни, перебудова індивідуальних чи групових психічних явищ (установок, стосунків, мотивів, станів тощо). Психологічний вплив – це спрямування інформації від однієї людини до іншої для зміни психологічних особливостей, поведінки та інших характеристик партнера по спілкуванню. Інформація, що передається, може бути вербальною і невербальною. У більшості випадків психологічний вплив зводиться до взаємного обміну інформацією, впливу і взаємовпливу, до взаємодії. Тому психологічний вплив здійснюється переважно мовними та невербальними засобами однієї людини чи групи, що виходить із певних цілей і сприяє певній меті (Чаплак, 2011).

Боротися з чужим впливом – це справлятися з чужим впливом за допомогою психології (Столяренко, 2012).

Психологічний конструктивний вплив пов'язаний з трьома основними критеріями (рис. 1).

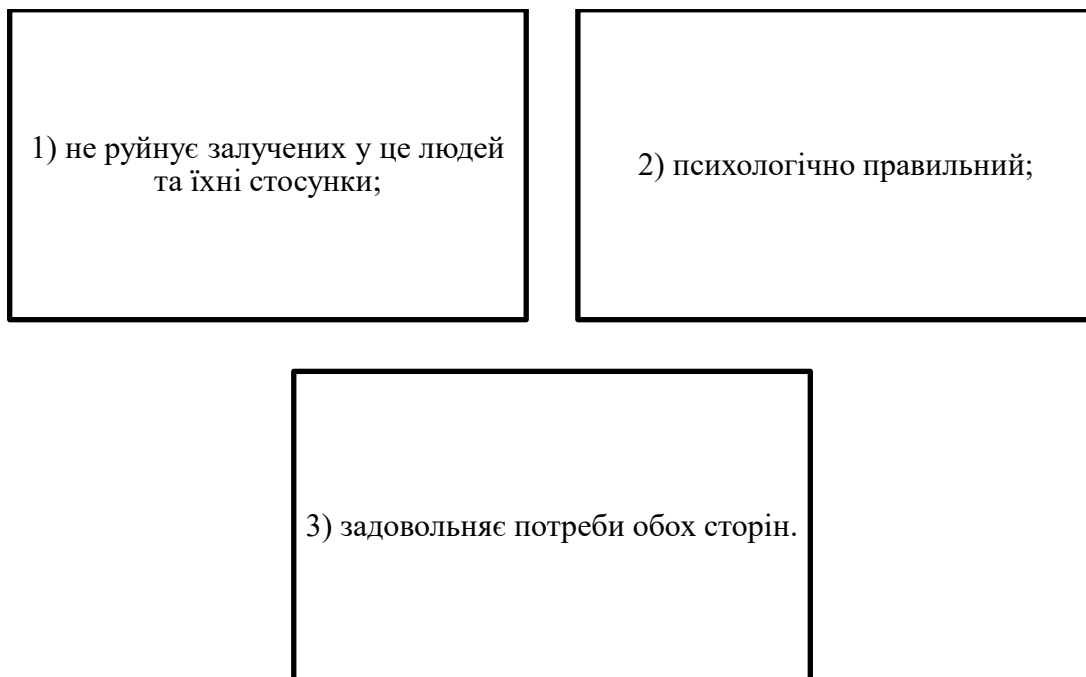


Рис. 1. Критерії психологічного конструктивного впливу

Перелічені параметри є характеристиками стійкості до психологічного конструктивного впливу, однак, не кожен вплив є конструктивним. Часто особистість піддається неконструктивним впливам, які є повністю протилежними конструктивним.

Види впливу за психологічним неконструктивізмом:

- переконання.
- навіювання.
- зараження.
- пробудження імпульсу до наслідування.
- формування прихильності.
- примус.
- маніпуляція.

Людина намагається протистояти неконструктивному впливу іншої людини і різними засобами подолати протилежну ситуацію, що склалася у відносинах з партнером. При цьому такі види впливу, як переконання, навіювання, зараження, можуть застосовуватися як у діалозі рівноправних партнерів, так і при чиненні тиску на партнера, якщо вони відображають методи примусу, деструктивної критики, нехтування, маніпулювання, якщо «боротьба спрямована на «перемогу» над партнером.

Способи психологічного опору неконструктивним впливам

Контраргументація – навмисна реакція на переконливу спробу спростувати або звести нанівець докази ініціатора дії.

Конструктивна критика – засноване на фактах обговорення цілей, засобів або дій ініціатора, а також того, чи існує невідповідність цілям, умовам або вимогам адресата.

Енергетична мобілізація – подолання опору в спробі адресата викликати або передати певний стан, ставлення, намір або лінію поведінки.

Інновація – це створення нового зразка, який, наприклад, ігнорує вплив моди.

Уникнення – намагання уникнути будь-якої взаємодії з ініціатором дії,

включаючи випадкові особисті зустрічі та конфлікти.

Психологічний самозахист – використання мовних формул і слів, які дозволяють залишатися розумово активними та розглядати подальші кроки в деструктивній критиці, маніпуляції чи примусі.

Конфронтація – відкритий і безперервний захист та відмова адресата висловити незгоду виконати вимогу ініціатора.

Отже, особистість у процесі своєї життєдіяльності обмінюється думками та діями з іншими, тому психіка прагне захиститися від негативних ситуацій, використовуючи психологічний захист. Особистість бореться з впливом інших людей, захищається від негативних думок і хвилювань, позбавляється від стресу та тривоги, приховує невпевненість, розв'язує конфлікти тощо.

### **Література:**

1. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс. К: Центр учбової літератури. 2017. 388 с.

2. Завгородня О. В. Інформаційнопсихологічний вплив на громадян під час загрозливих подій. *Габітус*, 36. 2022. С. 53–57.

3. Кримова Н. О. Конспект лекцій до дисципліни «Психологія особистості» для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 012 Дошкільна освіта, додаткової спеціальності 053 Психологія. Одеса, 2021. 80 с.

4. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

5. Чаплак Я.В., Кирилецька Л., Радомська Ю. Теоретико-методологічний аналіз поняття психологічного впливу в науковій психології. URL: [http://www.rusnauka.com/8\\_DN\\_2011/Psihologia/2\\_82130.doc.htm](http://www.rusnauka.com/8_DN_2011/Psihologia/2_82130.doc.htm) (дата звернення: 09.09.2023).