



Передмова редакторки і перекладачки

Автором цієї книги є відомий не тільки у своїй країні, а й далеко за її межами шотландський практичний психолог Алан Маклін (Alan McLean). Далі в цій книзі у своїй передмові він доволі детально розповідає про основні віхи своєї кар'єри, розкриваючи водночас і головний мотив, який спонукав його взятися за написання книг теоретичного характеру для практиків. Головним було те, що, незважаючи на величезний масив академічних знань із психології, лише незначна їхня частина «передається для використання в реальний світ». І тому його дедалі більше розчаровувала «фрагментація предметних спеціалізацій і той факт, що теорії, які вони породжують, ніколи не об'єднуються аби допомогти нам зрозуміти, що спонукає людей діяти. Інакше кажучи, ніхто не з'єднує частинки і не намагається створити загальну картину». Спочатку А. Маклін узявся поліпшити ситуацію у сфері навчальної мотивації і в 2003 р. видав книгу «Мотивована школа» (The motivated school), а 2009 р. — книгу «Мотивування кожного учня» (Motivating every learner) (обидві ці праці перекладені українською мовою і в 2018 р. опубліковані видавництвом «Навчальна книга – Богдан» в одній книзі під назвою «Мотивуюча школа»). Невдовзі після другої публікації колеги порадили йому продовжити цей досвід й адаптувати свої ідеї для значно ширшої аудиторії психологів-практиків, що потребують солідного теоретичного підґрунтя для роботи у сфері особистісного та професійного розвитку. У відповідь на ці поради в 2017 р. і з'явилася ця книга, яку ми тепер подаємо в українському перекладі. Книга дуже не схожа на численні інші джерела з аналогічної проблематики, оскільки поєднує в собі практичний посібник з доволі інформативною мініхрестоматією теоретичних ідей з найавторитетніших джерел. А додані нами портрети згаданих у ній численних класиків і спеціалістів із психології, а також багатьох інших знавців «людської душі» підсилюють особливу ідейну, часову й просторову перспективу, намічену в тексті. Завдяки цьому книга дуже легко і з цікавістю читається.

Передмова редакторки і перекладачки

Окрім зазначеної хрестоматійності, книга має ще дві унікальні особливості. По-перше, — це дуже винахідлива геометризація бінарних відношень протилежно спрямованих пріоритетів для психологічного благополуччя, наприклад, автономії та афіліації, підтримки та вимогливості тощо — у вигляді кільця з розміщеними всередині нього двома оберненими спіралями. Особливого шарму цим «кільцям Макліна» надає їхня схожість зі знаменитим графічним символом давньокитайської натурфілософії інь-янь, який відображає зв'язок між протилежними, але взаємопроникаючими стихіями. Кільця Макліна дають змогу буквально «на пальцях» пояснювати природу багатьох «потаємних сторін» людських емоцій, а також істотно спрощують проєктування нашого впливу на інших людей та інтерпретацію їхнього впливу на нас.

По-друге, — це підвищена увага до емоцій для якнайповнішого розкриття прихованої в них інформації про наші психічні функції. Власне, оволодіння емоціями автор інтерпретує не як їхнє угамування, а як здатність інтерпретувати ті психічні процеси, які за ними стоять. Тому на розхожу фразу «Вибачте за емоції» читач цієї книги, мабуть, відповідатиме: «Прошу, прошу Вас, побільше емоцій!». Зараз автор працює над своєю новою книгою, і це буде книга «Емоції: оволодіння таїною» (Emotions: Mastery Over Mystery).

А загалом, читач, який візьме до рук книгу «Пізнання і вдосконалення», довідається з неї про результати тисяч і тисяч спостережень і напружених роздумів автора, які той проводив протягом усієї своєї кар'єри практичного психолога, а тепер продовжує узагальнювати й пропагувати у своїх книгах і тренінг-програмах. Це робить його праці особливо цінними для всіх, хто в тій чи іншій мірі, професійно або на аматорському рівні цікавиться особистим та професійним розвитком.

На завершення висловлюю щиру вдячність містеру Макліну за дозвіл на переклад усіх його книг українською мовою, а також за практичну допомогу й роз'яснення тих фрагментів та фразеологізмів, які викликали труднощі або сумніви щодо адекватного тлумачення. Вдячна також за зворушливе напутнє слово автора і редакторки англійського видання для українських читачів.

Тетяна Тадеєва



**Напутнє слово
автора і редакторки
англійського видання
до українських
читачів**



Для нас велика честь і приємність написати це переднє слово для українського перекладу нашого «Пізнання і вдосконалення». Як автор книги і редакторка серії, ми були раді довідатися, що наша праця зацікавила людей в іншій країні, а особливо ми пишаємося цим українським виданням, яке виходить у такий важкий для вас і вашої країни час.

Ця книга коротка й лаконічна, але вона спирається на величезний досвід роботи Алана з тисячами людей і груп. Вона також ґрунтується на багатій академічній літературі, і не тільки із психології, а й із соціальних наук і філософії. А ще важливіше, що книга зосереджена не лише на одному невеликому аспекті людської поведінки або взаємостосунків, а пропонує всеохопну теорію людської взаємодії та розвитку. Це допоможе нам зрозуміти, як наш власний розвиток та розвиток інших залежать від наших настановлень, мотивів, рис особистості, ідентичності та емоцій.

Пізнання себе — це нескінченний процес, оскільки людина постійно розвивається. Книга Алана показує, що найбагатшими особистісними пластами для дослідження є наші емоції та наша ідентичність. Обидва ці пласти спонукають нас осмислювати досвід і діяти відповідним чином. При цьому саме *ідентичність*, більше

Напутнє слово автора і редакторки англійського видання до українських читачів

ніж будь-який інший аспект нашого «я», формує ставлення до себе і є ключем для нашого особистого зростання.

Центральним поняттям і робочою моделлю у «Пізнанні і вдосконаленні» є кільце уподобань Макліна. Це — та система відліку, яка може істотно поглибити наше розуміння своєї ідентичності. Основний месидж книги полягає в тому, що найбільша послуга, яку ми можемо зробити іншим, — це бути партнером у переживанні та вираженні їхніх позитивних емоцій, а також у формуванні їхньої ідентичності. Усвідомлення того, що ми можемо вчитися на своїх емоціях і розвивати свою ідентичність протягом усього життя, є двома найбільш надихаючими ідеями, які читач зможе отримати, прочитавши цю книгу. Тому ми впевнені, що кільце уподобань Макліна буде корисним для практиків у будь-якому соціальному середовищі й дасть їм інструментарій для роздумів та успішної роботи.

Ми переконані, що аргументована в книзі важливість колективної та особистої ідентичності матиме сильний резонанс серед українських читачів, оскільки це положення так яскраво проявляється у вашій мужній боротьбі за свободу своєї країни.

Ми вдячні видавництву «Навчальна книга—Богдан» за чудову роботу над редакційною підготовкою та оформленням книги.

*Алан Маклін і Керол Крейг
Глазго, Шотландія
1/09/2023*

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Передмова відповідальної редакторки серії «Листівки із Шотландії» до англійського видання книги

Однією з виняткових особливостей книги Алана Макліна є те, що вона містить всеохопну теорію взаємодії між людьми та їхнього розвитку. Це — рідкість. За багато років я прочитала немало книг із психології та особистісного розвитку і можу сказати, що вони зазвичай занадто вузькоспрямовані: автор як правило є експертом з однієї конкретної теми і намагається переконати нас у тому, що якась одна річ — самооцінка, загальна налаштованість, рішучість, емоційний інтелект, оптимізм чи щось інше — дає «відповідь» на всі життєві труднощі.

Академічний світ у цілому роздроблений на вузькі предметні спеціалізації, і вчені рідко читають щось з-поза меж своїх дисциплін. А психологія заражена цією фрагментарністю особливо сильно, оскільки жорстко розділена на школи. Навіть представники позитивної психології, яких вирізняє широкий погляд на психологічне благополуччя, рідко цитують дослідження соціопсихологів, хоча стосунки між людьми мають основоположне значення для їхніх власних досліджень.

Алан Маклін не потрапляє в цю пастку, а спирається на численні наукові джерела не лише із психології,

а й із соціальних наук. А ще важливіше те, що він не просто бере до уваги якийсь один маленький аспект людської поведінки та розвитку, а створює систему, засновану на чітких основних принципах, і це допомагає читачеві краще орієнтуватися у людських стосунках і планувати свій власний розвиток та розвиток інших.

Одна з речей, які мені особливо подобаються в цій книзі, полягає в тому, що вона охоплює майже все, про що я навчала протягом двох десятиків років роботи з окремими клієнтами, командами та організаціями з питань розвитку. Той факт, що все це, і багато чого іншого, вміщається лише на 160 сторінках, просто неймовірний!

Маклінове кільце уподобань, а також різноманітні діаграми яскраво демонструють важливість балансу та контексту. Наприклад, наслідуючи Аристотеля, Маклін графічно показує важливість «золотої середини», і зокрема, що ми можемо перестаратись із розвитком своїх сильних сторін, після чого вони стають не лише обтяжливими для інших, а й джерелом великих наших проблем. Він також постійно закликає нас пізнавати себе краще і з вдячністю приймати, а не відхиляти критичні відгуки. Те, що ми можемо локалізувати свою манеру поведінки або власні відчуття на кільці Макліна, означає, що в нас є об'єктивна, переважно неупереджена рамкова схема для аналізу своєї поведінки та поведінки інших. І тепер нам легко зрозуміти, чому в підсумку ми набуваємо таких «позицій», як «образливість» або «догідливість», які при перетворенні на повсякденний спосіб комунікації з іншими є непродуктивними.

Алан Маклін працював над цими ідеями майже два десятиліття, але йому вдалося не просто втиснути їх

у невелику книжку, а й зробити зрозумілими. Легко повірити, що він може ознайомити з ними навіть восьмирічних дітей. Але уважніше прочитання книги показує, що, незважаючи на простоту, в ній є ширина й глибина. Озброєні цією книгою та готові взяти участь у практичних вправах, ми, безсумнівно, зростатимемо й розвиватимемось як особистості, покращуватимемо свої стосунки з іншими та матимемо істотний позитивний вплив на розвиток наших дітей, учнів та колег.

Це — потужна, оригінальна книга, яка стане чудовим поповненням нашої серії «Листівки із Шотландії», що має на меті поширення нових ідей та способів життя.

Керол Крейг

Передмова автора

Близько п'ятнадцяти років тому я з усіх сил намагався спонукати своїх синів, яким тоді було вісім і десять років, узятись за навчання гри на гітарі. Одного разу я навіть сказав: «Завтра вранці я викину геть ту гітару, а це — 100 фунтів, які я марне на вас обох потратив». Єдиний відомий мені спосіб умотивувати своїх синів полягав у тому, щоб викликати в них відчуття провини.

Ось тоді я її зрозумів, як дуже мало знаю про мотивацію. Хоча вже дуже давно працював в освіті! Я знав, як контролювати, скеровувати, винагороджувати чи обмежувати підлітків, але я не знав, як їх мотивувати.

Це прозріння дало мені також змогу усвідомити, що протягом усього свого життя моїм постійним особистим інтересом була самомотивація. Я був наймолодшим із шести дітей у сім'ї. Коли мені виповнилось 16 років, я став першим у своїй родині, хто складав національні іспити. Більше того, тоді я був, мабуть, єдиним на своїй вулиці в житловому масиві Глазго, хто готувався до іспитів. І це було те, що зацікавило мене психологією. Я хотів дізнатися, чим я відрізняюся від решти членів своєї родини і від друзів, а особливо, що мотивувало мене так наполегливо працювати в школі.

Я виховувався в сім'ї, в якій батько і троє старших братів зазвичай працювали повний тиждень і плюс «дві ночі та неділю» понаднормово, а мама завжди мала принаймні дві роботи. Тож важка праця завжди видавалась мені моїм природним шляхом. Але навчання..., звідки це взялося? Особливо те, що мені подобалося вивчати такі зарозумілі предмети, як латина?

Інтерес до психології сягає ще далі. Після десяти років я дедалі більше почав усвідомлювати, що мої старші брати й сестри дуже різні, й ставляться до мене по-різному, залежно від того, хто ще є поруч. Це спостереження на все життя викликало захоплення соціальною психологією.

Моя велика родина часто називала мене «глибоким». Я ніколи не був упевнений в тому, що саме вони мали на увазі під цим визначенням, і чи було воно насправді похвалою. Чи означало воно те, що я — «мислитель», а чи то був увічливий спосіб сказати, що я дуже тихий, сором'язливий і соціально непристосований?

Я також пам'ятаю, як глибоко впливали на мене коментарі вчителів на мою адресу, особливо тих, ким я захоплювався. Тож особисте привітання директора містера Маклеллана, коли наш 7 клас проходив повз його двері по дорозі на ігровий майданчик, стало для моєї неопереної особистості величезним стимулом. Це був подарунок, про який я ніколи не забуду. А моя вчителька початкових класів міс Аллен сказала, що з мене вийде хороший вівтарник, що я сприйняв як визнання своєї зрілості й знак того, що я їй подобаюсь.

Мене благословила старша сестра, яка помітила в мені спроможність здобути вищу освіту й отримати

кваліфіковану роботу, при якій я «одягну костюм і зможу грати в гольф усередині тижня». Вона працювала бухгалтером. Це теж наклало на мене свій відбиток.

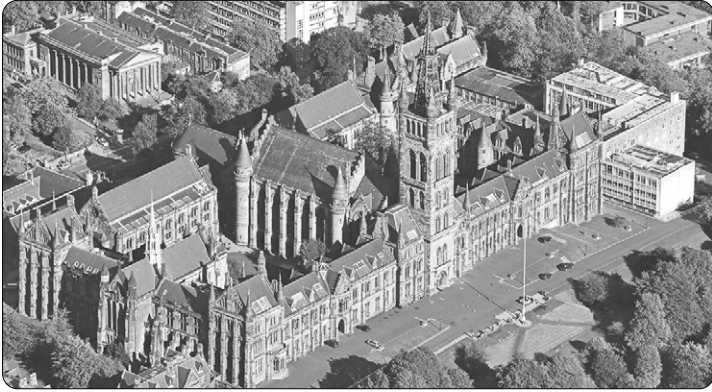
Я закінчив школу і вступив до університету в Глазго, де вивчав соціальні науки, зокрема й психологію. Після проходження педагогічної практики викладав у середній школі сучасні студії¹. Як і інші молоді вчителі-ідеалісти, я боровся тоді з домінуючою шкільною культурою, що спиралася на тілесні покарання². Я відмовився використовувати ремінь, що, безсумнівно, внесло сум'яття в голови деяких моїх учнів. Потім я чотири роки працював у спеціалізованому центрі для дітей з емоційними проблемами й став членом Комісії у справах неповнолітніх. А ще кілька років по тому, пройшовши післядипломне стажування (post-graduate study), отримав посаду педагога-психолога в регіональній раді Стратклайда (Strathclyde Regional Council)³.

Я розпочав свою кар'єру педагога-психолога в 1982 році, того самого року, коли органи шотландської освіти заборонили застосування пасків у всіх шотландських

¹ **Сучасні студії** (Modern Studies) — навчальний предмет у шотландській шкільній системі, введений до навчального плану в 1960-х роках і призначений для ознайомлення учнівської молоді із сучасними соціальними та політичними процесами в шотландському, британському та міжнародному контекстах. До певної міри є аналогом нашої новітньої історії. — *Прим. ред.*

² Тілесні покарання в британських школах були відмінені лише на початку 1980-х років. — *Прим. ред.*

³ У 1996 р., відповідно до нового закону про місцеве самоуправління, регіон Стратклайд (один із дев'яти колишніх регіонів Шотландії) було реорганізовано у 19 самостійних муніципальних районів. — *Прим. ред.*



Університет в Глазго — один із найстаріших у Великій Британії.
Заснований у 1451 р.

школах. Вони зробили це не добровільно. Двоє матерів відмовилися дати дозвіл на те, що вчителі мають пра-



Будівля,
в якій до адміністративної
реорганізації в Шотландії
розміщувався департамент
освіти регіону Стратклайд

во бити їхніх дітей пасками проти їхньої волі, й подали свої скарги до Європейського суду з прав людини. Суд постановив, що те, що відбувалося тоді в Шотландії, насправді було порушенням Європейської конвенції з прав людини.

Озираючись назад, можна сказати, що це був історичний поворотний момент у шотландській освіті. У школах це була не що інше, як тиха революція. Заборона пасків, врешті-решт,

започаткувала нову освітню культуру, яка замінила домінування вчителя на вплив, а догідливість учня — на самокерування та самодисципліну. Цей перехід від *контролю* до *співробітництва* робив дедалі більший наголос на самомотивації та партнерстві з учнями, а не на сліпому їхньому підпорядкуванні та покаранні. Ця зміна була також співзвучна і з ширшими культурними зрушеннями. У різних інституціях і в суспільстві загалом стало менше поваги до владності, більше рівності, поліпшився баланс прав і обов'язків. Такі зміни можна було помітити й на нових робочих місцях, а також у політиці делегування повноважень.

Але в школах ця зміна культури відбулася не зразу. Після скасування тілесних покарань педагогам довелося набагато більше, аніж раніше, думати про навчальне середовище та стосунки вчитель–учень. Спочатку покарання замінили на винагороди. Все, до чого це призвело, було зміною форми вчительського контролю. Вчителі й далі хотіли залишати розмахування руками, з тією лише різницею, що тепер вони тримали в руках не палицю, а пряник. Це було покращення, але по суті йшлося все ще про вчительський контроль.

Такий підхід був не життєздатним, і тому потрібно було нове мислення. Ця інтелектуальна пустота стала катализатором серйозних змін і в моїй власній кар'єрі. Я почав розробляти матеріали для підвищення кваліфікації. Зокрема, мною була написана програма «Сприяння позитивній поведінці» для вчителів. Це був підсумок роботи уповноважених керівників освіти під моїм керівництвом у відповідь на скасування тілесних покарань. Програма була розіслана в усі школи

колишнього регіону Стратклайд, а також стала відомою і в багатьох інших шотландських школах.

Після цього я відреагував на занепокоєння щодо шкільного булінгу (цькування й залякування), який набув значного поширення в середині 1990-х років, розробивши «Сприяння позитивним стосункам — захист нашої школи від булінгу». Це була як програма тренінгу для персоналу, так і навчальна програма для учнів.

Ця моя робота віддзеркалювала, а, можливо, навіть була піонерською у розвитку нашої школи. Вона починалася зі стратегії управління поведінкою та боротьби з булінгом. Проте мене дедалі більше розчаровували обмежені поведінкові моделі шкільної дисципліни. Я зрозумів, що робота зі *сприяння позитивній поведінці* вичерпала свій ресурс: «Управління поведінкою» саме по собі ґрунтується на обмеженому погляді на людську природу і має у своїй основі поверхову модель людського потенціалу.

Ось чому в останні роки мої пошуки зосереджувалася на тому, щоб охопити мотивацію, прагнення, а тепер і розвиток ідентичності через самоусвідомлення. Усі ці напрямки вказують на фундаментальне значення розуміння себе та інших. Нині моя робота спрямована на просування формування позитивної ідентичності.

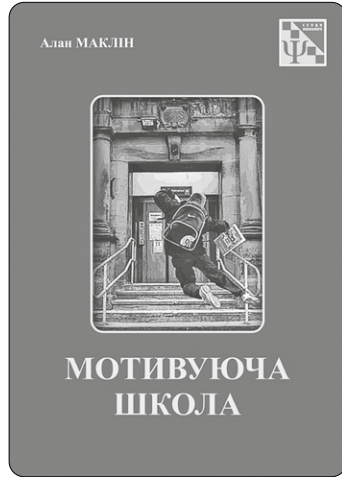
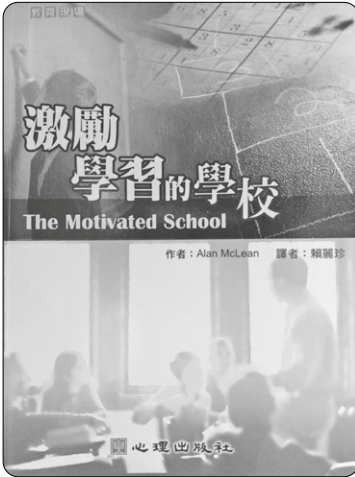
* * *

У наступних розділах я викладу свої думки щодо цих тем — принаймні те, як зараз виглядає моя модель. Але спочатку дозвольте мені сказати дещо про те, як ця модель еволюціонувала. Минуло вже 18 років, як я почав вищипувати з голів учителів та учнів і збирати докупи

їхні уявлення про групову динаміку, взаємостосунки та самоусвідомленість. Я провів зустрічі з понад 80 000 осіб по всій Британії з директивними доповідями, майстер-класами, семінарами і тренінгами без відриву від основної роботи. Під час цих заходів я зібрав, мабуть, з понад мільйон записок, які використовую для пошуку й зіставлення відповідей людей на безліч запитань щодо цих тем.

Я також багато читав з різних галузей психології — соціальної, еволюційної, позитивної, когнітивної, індивідуальних відмінностей, психопатології тощо, а також з антропології, неврології, управління та філософії. Одне можна сказати напевно: знань з людської психології не бракує. Але я був здивований тим, що так мало цих академічних знань передається в реальний світ. Мене дедалі більше розчаровує фрагментація предметних спеціалізацій і той факт, що теорії, які вони породжують, ніколи не об'єднуються, аби допомогти нам зрозуміти, що спонукає людей діяти. Інакше кажучи, ніхто не з'єднує частинки і не намагається створити загальну картину.

Хоча це й може здатися занадто амбітним, але саме цього я прагнув у своїй роботі. Це був органічний еволюціонуючий процес, в ході якого я постійно вдосконалював свої ідеї під впливом обговорення з учителями, лекторами та учнями. Цей процес спонукав мене постійно розмірковувати над проблемою і збирати дані з різних сфер. Там, де це було доречно, я доопрацьовував їх у світлі теорій і поглядів з академічної літератури. У 2003 році видавництво «Sage» (London) видало мою першу книгу «Мотивована школа» («The Motivated School»). Вона була добре сприйнята не лише у Великій Британії, а й за її межами, і згодом перекладена китайською мовою.



Переклади моєї «Мотивованої школи» китайською
та українською мовами

Приблизно в цей самий час уряд Шотландії доручив мені розробити на основі «Мотивованої школи» програму тренінгу для шкіл. Я також працював із сектором постшкільної освіти над розробкою «Мотивованого коледжу». Ця робота завершилася публікацією в 2009 році іншої моєї книги — «Мотивація кожного учня» («Motivating Every Learner»). Наразі розділи з цієї книги перекладені японською, українською, молдовською та німецькою мовами¹. А колеги з Данії, Англії, Нової Зеландії, Іспанії

¹ Ці рядки були написані для англійського видання 2017 року. У 2019 р. обидві згадані тут книги А. Макліна були опубліковані в українському перекладі в одному томі під загальною назвою «Мотивуюча школа»: Маклін Алан. Мотивуюча школа / Пер. з англ., передм. та заг. редакція Т.В. Тадесової. — Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2019. – 480 с. (Серія «Сходи психології»). — *Прим. ред.*