

ISSN 2522-1876

V I S N Y K
OF THE LVIV
UNIVERSITY

Series Psychological sciences

Issue 7

Published 2 issues per year

Ivan Franko
National University of Lviv

В І С Н И К
ЛЬВІВСЬКОГО
УНІВЕРСИТЕТУ

Серія психологічні науки

Випуск 7

Виходить 2 рази на рік

Львівський національний
університет імені Івана Франка



Видавничий дім
«Гельветика»
2020

ЗАСНОВНИК: ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

Друкується за ухвалою Вченої Ради Львівського національного університету імені Івана Франка
Протокол № 2/12 від 29.12.2020 р.

У Віснику висвітлено теоретичні та емпіричні наукові розробки в різних галузях сучасної психології. Розглянуто аспекти розвитку та формування особистості на різних етапах онтогенезу. Проаналізовано актуальні проблеми і галузей соціальної, педагогічної, організаційної, клінічної психології та ін. Для науковців, викладачів, студентів, професійних психологів.

The Bulletin highlights a wide range of theoretical and empirical researches in different fields of modern psychology. Various aspects of personality development and formation are studied at different stages of ontogenesis. The bulletin presents analysis of topical issues in the field of social, educational, organizational, clinical psychology, etc. For scholars, teachers, students, professional psychologists.

Редакційна колегія:

д-р психол. наук, проф. **Н. І. Жигайло** (головний редактор); д-р психол. наук, проф. **К. О. Острівська** (заступник головного редактора); канд. психол. наук **Н. В. Гребінь** (відповідальний секретар); канд. філос. наук, проф. **С. Л. Грабовська**; д-р психол. наук, проф. **Р. В. Каламаж**; д-р габлітов. гуманіт. наук в галузі психології, проф. **А. Кобилярек**; д-р психол., проф., акад. НАПН України **С. Д. Максименко**; д-р психол. наук, проф. **І. І. Сняданко**; канд. психол. наук, доц. **В. Є. Луньов**.

Editorial Board:

E. Zihalo, Professor – Editor-in-Chief, *K. Ostrovska*, Professor – Assistant Editor,
N. Hrebin – Managing Editor.

Відповідальний за випуск:

канд. філос. наук, професор *С. Л. Грабовська*,
канд. психол. наук *Н. В. Гребінь*

Адреса редколегії:

Львівський національний
університет імені Івана Франка,
Філософський факультет,
кафедра психології
вул. Дорошенка, 41
м. Львів, 79000, Україна
тел.: +38 (095) 859 16 50

Editorial office address:

Ivan Franko National
University of Lviv,
Philosophy Faculty,
Department of Psychology
Doroshenko Str., 41,
Lviv, 79000, Ukraine
tel.: +38 (095) 859 16 50

www.psy-visnyk.lnu.lviv.ua

Редактор І. Азанова

Технічний редактор Н. Кузнєцова

Видавничий дім «Гельветика»
(Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 6424 від 04.10.2018 р.)
65101, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1
Тел. +38 (048) 709 38 69,
+38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.com.ua

Формат 70x100/16
Ум. друк. арк. 6,99.
Тираж 100 прим. Зам. 0121/06

© Львівський національний
університет імені Івана Франка, 2020

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.1>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ХАРЧОВУ ПОВЕДІНКУ ЛЮДИНИ

Лариса Абсалямова

*Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
вул. Алчевських, 29, м. Харків, Україна, 61002
e-mail: lara.ab2011@ukr.net*

У статті наведені дослідження щодо ролі різних факторів у формуванні людської харчової поведінки, які показують, що харчові вподобання є осердям розвитку, підтримки та зміни харчових патернів. Доведено, що процеси повторюваного знайомства, умовного рефлексу та соціального навчіння формують взаємозв'язки між уподобанням та іншими факторами харчової поведінки. З огляду на це принципи соціального навчіння та харчові вподобання повинні займати головне місце у розробці ефективних терапевтичних втручань щодо поведінки їжі.

Розглядаються історико-культурні корені ставлення до їжі й до тіла, зауважується, що досвід сприймання тіла та їжі сповнений помилкових стереотипів, які вказують на те, що жінки часто стають жертвами помилкових уявлень, намагаючись втиснутись у неправильні шаблони чи досягти недосяжного, щоб відповідати модним тенденціям, суспільним очікуванням і несправедливим узагальненням.

Аналізується ідея, що досвід споживання нових продуктів може призвести до набуття нових смаків їжі, зміни вроджених смаків або підтримки тих вроджених смаків, які зникли б за інших умов. Зазначається, що у цей складний процес залучено багато механізмів, однак центральна роль належить трьом основним: ефект знайомства з об'єктом, павловський рефлекс і соціальне навчіння.

Підкреслюється, що існують два основні напрями втручання для ефективною зміни харчової поведінки. Перша стратегія зосереджена на особистому залученні людини до її проблемної ситуації, на особистій мотивації та здібностях; друга – на наданні контекстуальних стимулів, спрямованих на корекцію вибору їжі.

У статті наведені результати емпіричного дослідження та кореляційного аналізу даних. Виявляється, що харчова залежність негативно корелює зі стійкістю і позитивно корелює з перспективою негативного минулого. Обмежувальна харчова поведінка позитивно корелює із співзалежністю. Результати проведеного емпіричного дослідження та результати кореляційного аналізу даних доводять, що розлади харчової поведінки мають загальну інтраособистісну основу, а психотерапевтичні впливи повинні будуватися з урахуванням позиції цілісної особистості.

Ключові слова: харчова поведінка, особистість, фактор, кореляція, харчовий вибір, розлади харчової поведінки, зміни харчової поведінки.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві актуалізується проблема порушень харчової поведінки. Все більша кількість людей страждає від надмірної маси тіла і переїдання, хоча нерідко обмеження в харчуванні, іноді абсолютно не пов'язані з реальною вагою і формою тіла, виходять за рамки розумного і набувають характеру пандемії. Так, у жінок, особливо в підлітковому і юнацькому віці, часто формуються нав'язливі форми поведінки, пов'язані зі споживанням їжі. Багато дослідників головну причину подібної ситуації вбачають в експлуатації глянцевиими ЗМІ і індустрією моди природного прагнення жінок бути красивими. Незважаючи на наполегливий тиск соціуму, який примушує молодих людей худнути, далеко не в усіх із них формується відповідна поведінка.

Проблема харчування і харчової поведінки в сучасному світі дуже актуальні, оскільки наш темп життя часто не дозволяє правильно харчуватися, що призводить до ожиріння і таких психічних захворювань як булімія і анорексія, які здатні викликати не лише психологічну, а й соціальну дезадаптацію жінок.

Низка соціальних, культурних та економічних чинників впливає на розвиток, підтримку та зміну патернів харчової поведінки людини. Інтраіндивідуальні фізіологічні та психологічні фактори, такі як набуті харчові уподобання та знання про той чи інший продукт, можуть бути відокремлені від міжособистісних чи соціальних факторів (наприклад, родинний вплив чи груповий тиск у референтних групах).

Уподобання, або афективна реакція-відповідь на сенсорні властивості їжі, вважається головним визначником харчової поведінки людини за відсутності економічних обмежень чи проблем доступності [8]. Опитування покупців свідчать, що люди вважають сенсорне сприйняття їжі головним фактором, який впливає на їх вибір у супермаркеті чи ресторані. Іншими словами, якщо їжа не сприймається як позитивна на вигляд, запах, форму чи смак, це значно зменшує її шанси на споживання.

Ширший культурний контекст може впливати на харчову поведінку безпосередньо, але частіше він відіграє регулюючу роль щодо інших параметрів, які визначають індивідуальні відмінності харчових уподобань і харчової поведінки. Основу пропонованої моделі складають три рівні змінних і їх взаємні зв'язки. Харчова поведінка розглядається як підсумкова залежна змінна, операціоналізована або через харчовий вибір / уподобання, або через прийом їжі. Таксономія продуктів знаходиться посередині схеми. Поняття «очікуваних наслідків» у нашій схемі розширене так, щоб включати очікування та установки щодо їжі, травлення та здоров'я.

Харчова поведінка та продуктова таксономія є залежними від внутрішньопродуктових і зовнішньопродуктових стимулів, які розташовані на першому незалежному рівні. Смак, запах та інші сенсорні аспекти їжі є прикладами внутрішньопродуктових стимулів. Зовнішньопродуктові або контекстуальні стимули включають у себе інформацію про той чи інший продукт, соціальний контекст і фізичне середовище (місце придбання продукту, доступність і різноманіття харчових продуктів).

Існують фактори, які також впливають на уподобання та харчову поведінку, однак не розглядаються у межах цієї статті та пропонованої моделі. Йдеться про регуляторні механізми, пов'язані із дефіцитом поживних речовин (наприклад, солі, води та калорійності); фізіологічні стани голоду та насичення; індивідуальні особливості (наприклад, страх нових продуктів чи прагнення нових смакових відчуттів) та соціально-економічні фактори (наприклад, соціальний статус споживача чи ціна продуктів).

Зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Досліджувана у статті проблематика пов'язана із темами, які вивчаються в соціальній, медичній, педагогічній психології. Особливо важливо вивчати особливості харчової поведінки жінок для пропагування здорового способу життя з опорою на дослідженні психологічних закономірностей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сприйняття харчових продуктів передбачає інтеграцію кількох складників як у межах сенсорних модальностей, так і поза ними. Хоча смак і запах відіграють головну роль, однак вигляд їжі, її колір і розмір, текстура, вміст жиру, температура, больові відчуття (викликані, наприклад, високим вмістом гострого червоного перцю) або навіть більш чи менш виразно чутні звуки жування під час їжі можуть впливати на загальне сприйняття того чи іншого харчового продукту.

Виникає питання, яким чином ці чуттєві компоненти їжі взаємодіють, створюючи загальне враження від конкретної їжі. Більшість науковців зосереджуються на досліджен-

ні співвідношення смаку як головного компонента та одного з інших компонентів: взаємозалежність смаків [6], співвідношення запаху та смаку [3], вплив кольору на смак [7], взаємодія текстури та смаку [12], температурно-смаковий взаємовплив [13], вміст жирів і смак їжі, ефекти харчових подразників (наприклад, капсаїцину у червоному перці). Ці сенсорні компоненти спільно впливають на уподобання продуктів. Крім того, сенсорно-афективні реакції щодо їжі значно залежать від пропорцій тих чи інших нутрієнтів (наприклад, цукру та жирів) [12].

Зв'язок між сприйняттям їжі та уподобанням (гедоністичною реакцією-відповіддю на їжу) може бути як вродженим, так і набутим для конкретного індивіда. У докторській дисертації В.І. Шебанової [11] проблема психології харчової поведінки аналізується з позиції психосоматичної єдності. Досліджуються нормальні та патологічні вияви харчової поведінки людини. Доводиться, що «харчова поведінка як феноменологічне явище тілесності є метасиндромним системно-процесуальним утворенням метакаузальної природи, здатним до самоорганізації нелінійних зворотних зв'язків і саморозвитку в умовах хаотичного спонтанного структурування» [11, с. 37].

У роботі Дж. Нардоне, Т. Вербіц і Р. Міланезе [5] викладаються основи короткострокової терапії порушень харчової поведінки. Автори зосереджуються не на описовому, а на оперативному діагнозі, який дає змогу швидко та ефективно розібратися в проблемі та надати допомогу. Розробляються високопродуктивні протоколи роботи з людиною із розладом харчової поведінки; при цьому пропонувані протоколи є досить гнучкими та залежать від конкретних індивідуально-психологічних особливостей людини, яка звернулася за допомогою.

Робота Д. Перлмуттера «Їжа та мозок» [6] присвячена дослідженню взаємозв'язку між тим, що ми споживаємо, та роботою мозку й нервової системи. Грунтуючись на наукових студіях у галузі неврології та дієтології, автор доводить, що відмова від певних продуктів харчування може зарадити проблемам із пам'яттю, стресам, безсонню і поганому настрою.

Головними шкідливими речовинами Д. Перлмуттер називає глютен і вуглеводи. Відмовившись від них, можна значно покращити своє здоров'я та попередити розвиток небезпечних хвороб. Автор вважає найбільш доцільною систему харчування з високим вмістом жирів і низьким вмістом вуглеводів. Хоча така система здається занадто незвичною на перший погляд, Д. Перлмуттер переконливо показує її переваги для покращення стану мозку, психічного здоров'я та якості життя людини загалом.

У фундаментальних дослідженнях Н. Рамсі та Д. Харкорта [7], В. Суемі [8] розкриваються питання психології зовнішності, краси та привабливості. Зокрема, вивчається питання про те, як сприймають свою зовнішність люди порівняно зі сприйняттям їхньої зовнішності іншими людьми, а також аналізується зв'язок сприйняття власної зовнішності із проблемами харчової поведінки. Описуються способи надання психологічної допомоги людям, стурбованим власною зовнішністю. Детально аналізуються методологічні та методичні питання організації психологічного дослідження проблем, пов'язаних із зовнішністю та іміджем.

В. Суемі та А. Фернхем наголошують, що сучасні стандарти краси багато в чому зумовлюються впливом ЗМІ, а оптимальна стратегія щодо власної зовнішності полягає у здорових звичках щодо харчування та рухової активності. В. Суемі та А. Фернхем аналізують проблему краси та привабливості з двох полярних точок зору – соціально-психологічної та еволюційної. Автори роблять висновок, що зі зміною способу життя людей, зі зміною соціально-економічних та історико-культурних умов змінювалися і уявлення про красу та привабливість.

У книзі Ю. Лапіної «Тіло, їжа, секс та тривога» [3] підкреслюються історико-культурні корені ставлення до їжі та до тіла, зауважується, що досвід сприймання тіла та їжі сповнений помилкових стереотипів. Жінки часто стають жертвами таких помилкових уявлень, намагаючись втиснутися в неправильні шаблони чи досягти недосяжного. Ю. Лапіна підкреслює, що не варто тривожитися щодо тіла та їжі, адже зазвичай проблема з цими аспектами життя зовсім не в жінках, а зумовлюється модою, суспільними очікуваннями та несправедливими узагальненнями.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Дослідження в галузі психології харчової поведінки мають ще багато потенціалу для наукових розвідок. Зокрема, важливо вивчати фактори, які впливають на харчову поведінку людини, а також способи оптимізації харчових виборів у повсякденному житті.

Мета статті – презентувати результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження факторів, які впливають на харчову поведінку людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Інформація про «здорову їжу» (наприклад, наклейки про знижений вміст жирів) може спричинити як позитивний ефект (у напрямі збільшення вподобань), так і негативний (збільшення бажання придбати продукт із вищим вмістом жирів) або й узагалі жодного відчутного ефекту [14].

Інформаційні очікування можуть впливати на уподобання в обидва боки (на зменшення чи збільшення) через механізм накладання очікуваного задоволення на результати актуального споживання продукту. Однак нереалістично високі очікування можуть мати протилежний ефект на рівень уподобань: якщо реальна якість спожитого продукту виявляється значно нижчою за очікувану, оцінка вподобання може бути зменшеною набагато значніше, аніж у сліпому оцінюванні (тобто без попереднього інформування) [16].

Інший фактор, який впливає на співвідношення між інформацією та уподобанням, – установки людей щодо вмісту нутрієнтів або зауваги щодо наслідків споживання певних продуктів для здоров'я. Рейтинги продуктів за оцінками уподобань серед людей, які більше звертають увагу на вміст у продуктах тих чи інших поживних речовин, здебільшого вибудовуються під впливом отриманих респондентами даних про нутрієнти [14].

Інформація про вміст поживних речовин може мати й незначний або навіть контр-продуктивний вплив у розумінні більш «здорового» споживання. Міжособистісні подібності у харчовій поведінці (наприклад, інтенсивність споживання, тип та обсяг їжі) передбачають важливі прямі чи непрямі соціальні впливи [17]. Непрямі соціальні впливи є досить широкою групою, яка включає у тому числі стереотипи, кулінарні традиції та епізоди групового досвіду, що впливають на сприйняття харчових взаємодій. Прямі соціальні впливи потребують посередництва іншої людини у процесі харчової взаємодії, а непрямі – ні. Соціальні фактори розширюють свій вплив на харчову поведінку через механізми соціальної фасилітації, включаючи збільшене споживання їжі у присутності інших людей, установку сімейних харчових правил у молодшому віці, або через різні механізми соціального навчання.

Остання категорія зовнішньопродуктових факторів у нашій моделі включає у себе досяжність і доступність продуктів. По-перше, їжа має бути досяжною на малій відстані. По-друге, коли доступ покупців до певного виду продуктів (наприклад, до якогось улюбленого висококалорійного продукту) стає все більше і більше обмеженим, люди поступово зміщують свій харчовий вибір до іншого типу їжі (наприклад, до менш улюбленої низькокалорійної їжі).

При дослідженні вроджених смакових чи харчових уподобань і неуподобань дослідники здебільшого орієнтуються на мимічну реакцію новонароджених на той чи інший запропонований запах або смак як на соматичне відображення гедоністичної реак-

ції-відповіді на ці стимули. Деякі дослідники намагалися точніше встановити природу вроджених уподобань чи неуподобань, пов'язаних із чуттям нюху. Однак існує стільки комбінацій запахів (у тому числі й запахів їжі), що жоден окремий експеримент не може включити усі їх зразки і таким чином завжди залишається імовірність того, що якісь значущі варіанти комбінацій запаху не були запропоновані досліджуванім немовлятам. До того ж дослідники зауважують, що привабливість багатьох запахів є виявом феномену соціального нау́чіння [15].

Вроджені смакові уподобання теж не лишилися поза увагою вчених. Мімічні вирази новонароджених припускають вроджену схильність до солодкого і рефлекторне неуподобання чи відразу до гіркого чи кислого. Гедоністичні реакції-відповіді на солоні смаки виявляють нестабільність протягом дитинства, зсуваючись від нейтральної чи навіть негативної реакції серед новонароджених і немовлят до позитивної гедоністичної оцінки у пізньому дитинстві.

Досвід споживання нових продуктів може призводити до виникнення нових набутих харчових уподобань, до зміни вроджених уподобань чи до підтримки тих вроджених уподобань, які могли б зникнути за інших умов. У цьому складному процесі задіяні багато механізмів, однак центральна роль належить трьом із них: ефект знайомства з об'єктом, умовний рефлекс і соціальне нау́чіння.

Незалежно від розпізнання стимулів повторюване знайомство з об'єктом-стимулом покращує афективну відповідь щодо нього, яка навіть може перевершити початково негативну афективну реакцію [13]. У контексті харчових уподобань та споживання їжі цьому механізму приписується вплив від самого початку людського життя. Існують дані, що вживання тих чи інших продуктів матір'ю ще ненародженій дитини чи матір'ю-годувальницею може впливати на пізніші уподобання смаків і запахів.

Дослідники проводили експерименти з участю дітей і дорослих з метою визначення зв'язків між харчовими уподобаннями та частотою повторюваного знайомства. Результати показали, що харчові уподобання прямо залежать від частоти знайомства: чим частіше людина куштує якусь їжу, тим більше вона може її вполювати. Знайомство із визначеним для експерименту продуктом щодня протягом 10 днів експоненційно збільшило споживання цього продукту, а контрольна група, де знайомство було лише одноразовим у аналогічному періоді часу, збільшила споживання дуже незначно. Також було виявлено, що ефект знайомства може поширюватися на інші продукти, але того самого бренду (виробника) чи категорії продуктів, а збільшення прийому експериментального продукту прямо корелює зі зменшенням уподобань інших типів чи категорій їжі [16].

Вказані дослідження лишили відкритим питання, що саме спричиняє збільшення харчових уподобань у процесі повторюваного знайомства; чи повторюване знайомство є саме по собі необхідною та достатньою умовою такого збільшення, чи умовою, яка уможливає запуск інших процесів, наприклад, умовного рефлексу.

Умовний рефлекс, відомий за іменем І. Павлова, може бути ключовим процесом у набутті харчових (не)уподобань, причому це може траплятися як шляхом прямого, безпосереднього переживання ситуації, так і через вербальні повідомлення [1]. Умовний рефлекс, що включає негативні наслідки споживання тієї чи іншої їжі, є дуже потужним механізмом формування смакових і харчових уподобань. Наприклад, у людей розвивається та формується чітке неуподобання їжі, споживання якої спричиняє нежить [13].

Інші негативні наслідки (наприклад, діарея, респіраторні розлади чи поява висипу) мотивують уникати цього продукту навіть незважаючи на те, що він може сприйматися як смачний. Інакше кажучи, харчовий досвід, пов'язаний із негативними наслідками, може трансформуватися як в оціночне нау́чіння (зменшення харчових уподобань), так і в очі-

кувальне навчіння (негативно забарвлені очікування щодо майбутніх взаємодій із певною їжею). Негативні наслідки можуть виявлятися у найрізноманітніших випадках, таких як харчове отруєння, переїдання, алергічні реакції чи навіть медикаментозна терапія.

На противагу навченим харчовим несподобанням виявилось дещо важчим показати чіткий і прямий зв'язок між набутими харчовими уподобаннями та окремими позитивними наслідками вживання їжі, хоча традиційно і звертають увагу на потенціал їжі з високим вмістом крохмалю, жирів, цукру чи загалом калорійних продуктів у формуванні позитивних гедоністичних змін. Напряма цих ефектів умовного рефлексу залежить від стану насичення.

Хоча вказані вище механізми описують харчовий досвід окремих індивідів, людська харчова поведінка може бути повністю вивченою та зрозумілою лише у соціальному контексті. Починаючи з раннього дитинства, ситуація споживання тієї чи іншої їжі припускає нагоду для соціальної взаємодії та навчання про їжу. Міра залученості чи сили намірів різних соціальних агентів може відрізнятися. Однолітки, сиблінги, батьки та інші значущі дорослі виступають поведінковими моделями, які улещують, вмовляють чи навіть примушують дитину їсти. Цей вплив відбувається через такі механізми як розглянуті вище ефект повторюваного знайомства та умовний рефлекс.

Батьки з високою вірогідністю є найважливішими рольовими моделями для власних дітей. Вони виступають локомотивом міжгенераційної передачі культурно-зумовлених уподобань, включаючи харчові уподобання, оскільки саме батьки пропонують дітям їжу, створюють ситуаційний контекст її споживання та є головним джерелом соціального обміну під час споживання їжі.

Низька кореляція (приблизно 0,3) між харчовими уподобаннями батьків і дітей розкриває «родинний харчовий парадокс» [12]: хоча родина є потужною силою для засвоєння всієї загальної маси культурно-зумовлених уподобань, включаючи харчові, вона виявляється надзвичайно слабкою у справі встановлення харчових традицій, властивих цій конкретній родині. Такий парадокс важко пояснити чимось іншим, ніж наявністю інших значних соціальних впливів, провідниками яких є сиблінги, однолітки, значущі дорослі (не включаючи батьків) і засоби масової комунікації.

Соціально-афективний контекст, у якому представлена їжа, є надзвичайно важливим для формування харчових уподобань у ранньому дитинстві. Коли дітям показують нейтральну їжу (тобто таку, щодо якої немає ані виражених уподобань, ані несподобань) як винагороду або разом із увагою дорослих, то уподобання цього продукту стрімко зростає, у той час як поза соціальним контекстом цей ключовий показник змінюється досить мало. Таким чином, позитивні афективні процеси, викликані актом винагороду чи виявом уваги, пов'язуються із їжею.

Необхідно зазначити, що використання харчових заохочень може спричинити протилежний до позитивного ефект, особливо коли батьки спонукають дітей споживати несподобану (але поживну) їжу, використовуючи заборонену (але дуже вподобану) їжу як винагороду за споживання несмачної їжі. За такої стратегії заохочення діти починають ще більше не любити несподобану їжу, розвиваючи пристрасть до того, що дістається як винагорода. Таке шкідливе заохочення показує, що діти не завжди навчаються зі своїх взаємодій із іншими саме тому, що мали на увазі вчителі.

Хоча багато людей зацікавлені у розробці здорових патернів харчування, дієтичні інтервенції не завжди є успішними у плані поведінкових змін. Важкість зміни харчових звичок пов'язана із багатоманітністю людських уявлень про їжу та джерела їх формування (суспільна культура, родинне оточення, особистий досвід і ЗМІ); конфліктами між внутрішніми та зовнішніми цінностями (наприклад, уподобанням певного продукту у короткостроковій перспективі та наслідками для здоров'я у довгостроковій); поступовим розвитком

(замість негайного вияву) пов'язаних із харчуванням хвороб і хворобливих станів; вимогою довготермінових змін у звичному харчовому раціоні для зменшення ризиків і запобігання хворобам; геть неочевидним соматичним відгуком багатьох харчових змін, включаючи довготермінові (наприклад, збільшене споживання клітковини чи зменшене споживання жирів).

Загалом існує два головні напрями інтервенцій для зміни харчової поведінки. Перша стратегія зосереджується на особистій залученості людини до проблемної ситуації, на особистій мотивації та вміннях; друга – на забезпеченні контекстуальних стимулів, покликаних коректувати харчовий вибір. Ефективність обох підходів не є абсолютною. Оскільки харчові (не)уподобання є головним фактором харчової поведінки, ефективність інтервенцій може бути збільшена цілеспрямованим підсиленням цих двох складників.

Для нашого емпіричного дослідження були використані такі психодіагностичні методики:

1. Голландський опитувальник харчової поведінки DEBQ (The Dutch Eating Behaviour Questionnaire), розроблений голландськими психологами для виявлення обмежувальної, емоціогенної та екстернальної харчової поведінки [2].

2. Опитувальник самоорганізації діяльності – психодіагностична методика, створена при перекладі та розширеній адаптації англomовного опитувальника структури часу (англ. Time Structure Questionnaire, TSQ), адаптований О.Ю. Мандриковою [4]. Опитувальник містить такі шкали: «Планомірність», «Цілеспрямованість», «Наполегливість», «Фіксація», «Самоорганізація» та «Орієнтація на теперішнє».

3. Тест диспозиційного оптимізму, або тест життєвої орієнтації (англ. Life Orientation Test, LOT), адаптований Д.А. Цирінг, К.Ю. Евніною [10]. Опитувальник містить шкали «Оптимізм» і «Песимізм».

4. Опитувальник часової перспективи Зімбардо (англ. Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI), адаптований А. Сирцовою, О.Т. Соколовою та О.В. Мітіною [9]. Містить шкали «Негативне минуле», «Гедоністичне теперішнє», «Майбутнє», «Позитивне минуле», «Фаталістичне теперішнє».

Коефіцієнти кореляції розраховувалися для вибірки в 150 осіб. Вибірку склали жінки репродуктивного віку (18-39 років, медіана віку – 22 роки), які проживають в Україні (м. Харків).

Існує кореляція $r=0,244$, $p<0,01$ між віком і планомірністю в самоорганізації діяльності та кореляція $r=0,285$, $p<0,01$ між віком і наполегливістю в самоорганізації діяльності. Кореляція Пірсона $r=-0,413$, $p<0,01$ досліджена між харчовою залежністю і наполегливістю за опитувальником самоорганізації діяльності. Це свідчить про негативний зв'язок: чим більш наполегливою є людина, тим менша ймовірність настання харчової залежності і навпаки. Отже, наполегливість корелює з віком і з негативною ймовірністю настання харчової залежності. Це важливо для можливих психотерапевтичних інтервенцій, які можуть бути спрямовані на таку особистісну характеристику як наполегливість у самоорганізації діяльності. Кореляція Пірсона $r=0,249$, $p<0,01$ існує між віком і часовою перспективою майбутнього за Зімбардо. Такий зв'язок легко пояснити, адже часова перспектива майбутнього дійсно пов'язана з віковим періодом життя людини.

Висновки. Таким чином, дослідження щодо ролі різних факторів у формуванні людської харчової поведінки показують, що харчові уподобання та неуподобання є осердям розвитку, підтримки та зміни харчових патернів. Процеси повторюваного знайомства, умовного рефлексу та соціального наочіння формують взаємозв'язки між уподобанням та іншими факторами харчової поведінки. Отже, принципи соціального наочіння та харчові уподобання мають посідати чільне місце в розробці ефективних терапевтичних інтервенцій харчової поведінки.

У статті представлені результати проведеного емпіричного дослідження та результати кореляційного аналізу даних. Можна зробити висновок, що розлади харчової поведінки мають загальну інтраособистісну основу, а психотерапевтичні впливи повинні будуватися з урахуванням позиції цілісної особистості.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з порівняльним аналізом психологічних характеристик жінок із розладами харчової поведінки та контрольної групи жінок.

Список використаної літератури

1. Бек А. Когнитивная терапия: полное руководство / Бек А., Бек, Д.С. М. : «Вильямс», 2006. 486 с.
2. Psylab.info. Голландский опросник пищевого поведения [Электронный ресурс] / Psylab.info. Режим доступа до ресурсу: http://psylab.info/Главная_страницapsylab.info/Голландский_опросник_пищевого_поведения.
3. Лапина Ю. Тело, еда, секс и тревога: что беспокоит современную женщину. Исследование клинического психолога / Ю. Лапина. М. : Альпина нон-фикшн, 2018. 229 с.
4. Мандрикова Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД). *Психологическая диагностика*. 2010, № 2. С. 87–111.
5. Нардонэ Дж. В плену у еды: булимия, анорексия, vomiting. Краткосрочная терапия нарушений пищевого поведения. Пер. с итал. О.Е. Игошиной / Нардонэ Дж., Вербиц Т., Миланезе Р. М. : Генезис, 2016. 320 с.
6. Перлмуттер Д. Еда и мозг. Что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью / Д. Перлмуттер. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. 240 с.
7. Рамси Н. Психология внешности / Н. Рамси, Д. Харкорт. СПб : Питер, 2009. 256 с.
8. Суэми В. Психология красоты и привлекательности / В. Суэми, А. Фернхем. СПб : Питер, 2009. 240 с.
9. Сырцова А. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо / Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. *Психологический журнал*. 2008, том 29. № 3. С. 101–109.
10. Циринг Д.А., Эвнина К.Ю. Вопросы диагностики оптимизма и пессимизма в контексте теории диспозиционного оптимизма. *Психологические исследования*. 2013. Т. 6, № 31. С. 6.
11. Шебанова В.І. Психологія харчової поведінки / В.І. Шебанова. Автореф. дис. доктора психол. наук. К., 2017. 40 с.
12. Шнаккенберг Н. Мнимые тела, подлинные сущности: преодоление конфликтов идентичности с внешностью и возвращение к подлинному Я / Н. Шнаккенберг. Пер. с англ. Калининград : Phoca Books, 2017. 376 с.
13. Hoorens V. Social comparison of health risks: locus of control, the person positivity bias, and unrealistic optimism / V. Hoorens, B. Buunk. *Journal of Applied Social Psychology*. 1993. № 23. С. 291–302.
14. Promoting healthy diet and exercise patterns amongst primary school children: a qualitative investigation of parental perspectives / K.Hart, A. Herriot, J. Bishop, H. Truby. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. 2003. № 16. С. 89–96.
15. Rogers P. Psychobiological bases of food choice / P. Rogers, J. Blundell. *The British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin*. 1990. № 15. С. 31–40.
16. Stunkard A. Obesity and eating style / Stunkard A., Coll M., Lindquist L., Meyers A. *Arch. Gen. Psychiatry*. 1980. Vol. 37. P. 1127–1129.
17. Winkielman P. Unconscious affective reactions to masked happy versus angry faces influence on consumption behavior and judgements of value / P. Winkielman, K.C. Berridge, J.L. Wilberger. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2005. № 31. P. 121–235.

THE SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FACTORS INFLUENCING THE PERSON'S DIETARY BEHAVIOR

Larysa Absalyamova

*H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University,
29, Alchevskykh Str., Kharkiv, Ukraine, 61002
e-mail: lara.ab2011@ukr.net*

Article presents researches, exhibiting roles of different factors in forming of human food behavior, that show that food likes and unlikes are the core of development, support and change of food patterns. It is proved, that processes of mere acquaintance, conditioned reflex and social learning for interconnections between taste and other factors of food behavior. The historical and cultural roots of the attitude to food and the body are considered, it is noted that the experience of perception of the body and food is full of false stereotypes that indicate that women often fall victim to misconceptions, trying to squeeze into wrong patterns or achieve unattainable to meet fashion trends, public expectations and unfair generalizations.

Thus, principles of social learning and food tastes must occupy the main place in development of effective therapeutic interventions on food behavior. This research analyses that experience of consumption of new products can result in acquisition of new food tastes, change of innate tastes or support of those innate tastes that would disappear under other conditions. It is noted, that many mechanisms are involved in this difficult process, however the central role belongs to three basic: effect of acquaintance with an object, conditioned reflex and social learning acts.

It is underlined that two main directions of interventions exist for effective change of food behavior. First strategy is concentrated on personal engagement of a human into his / her problem situation, on personal motivation and abilities; while second strategy focuses on providing of contextual stimuli, aimed to correct food choices. Results of empiric study and cross-correlational data analysis are presented in the article.

It is deduced, that food dependence negatively correlates with persistence and positively correlates with the prospect of negative past. Restrictive food behavior positively correlates with co-dependence. Positive cross-correlation connection is got between food dependence and restrictive food behavior, that proves that disorders of food behavior have common intrapersonal basis and psychotherapy influences must be built with taking into account position of integral personality.

Key words: food behavior, personality, factor, correlation, food choice, food behavior disorders.

УДК 159.9.072.422

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.2>

ДО ПИТАННЯ ПРО ПОДОЛАННЯ КРИЗИ В ОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИНАХ

Олена Адамова

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
вул. Фонтанська дорога, 23, м. Одеса, Україна, 65009
e-mail: elena.adamova2010@gmail.com*

У статті досліджуються шляхи подолання кризи в особистісних відносинах, тому увага приділена теоретичним аспектам розуміння категорій «криза», «особистісна криза». Визначено, що криза є невід’ємною частиною людського буття, а досвід, отриманий при переживанні кризи, істотно впливає на становлення особистості, її життєвий шлях.

Проаналізовано поняття «терапія кризових станів», під якою розуміється допомога особистості або групі, яка переживає в певний момент життя кризу. Виділено такі основні положення кризової терапії: не існує спеціальних кризових технологій і практик; кризова допомога виключає застосування психофармакології; основна стратегія допомоги особистості і групі у кризовому стані полягає в поясненні того факту, що те, що нині відбувається, – нормально, правильно і корисно; основна тактика при роботі з екзистенційними кризовими станами – підтримка і нічого більше.

Окрема увага приділена аналізу дослідження поняття, сутності, цілей і завдань психологічного консультування. Встановлено, що найважливішим завданням психологічного консультування є знаходження балансу (динамічної рівноваги) між повною зануреністю у переживання і повною дисоціацією від нього. Ефективність і доцільність консультативного контакту буде визначатися тим, наскільки точно вдасться допомогти людині вибудувати індивідуальну траєкторію руху на кордоні цих двох процесів.

У результаті проведеного дослідження зроблено висновок про те, що одним із завдань психологічного консультування при переживанні особистісної кризи є усвідомлення і підтримка індивідуального ритму життєдіяльності клієнта. Роль психолога-консультанта полягає в тому, щоб забезпечити трансформацію кризового стану у процес переживання з певною динамікою.

Загальний цикл психологічного консультування змістовно представлений як чергування трьох взаємопов’язаних процесів, кожен із яких характеризується власним ритмом, зумовленим переміщенням фокусу усвідомлення клієнта з одного змісту на інше: заглибленість у переживання – дисоціація від переживань, самотність – розділеність, усвідомлення і привласнення емоційного досвіду – усвідомлення смислових основ власної життєдіяльності.

Ключові слова: особистість, криза, особистісні відносини, кризові переживання, глибина переживань.

Сучасний світ негативно впливає на психологічний стан людини і її внутрішньоособистісні та міжособистісні стосунки, викликаючи низку криз, серед яких найбільш важливими слід визнати особистісні кризи. Незважаючи на те, що нині поняття «відносин» і «криз» зустрічаються мало не на кожному кроці, психологія і психотерапія обходять стороною теоретичні концепції цих явищ, практичні дослідження цієї проблеми також носять нечисленний характер. Актуальність, недостатня розробленість і перспективність дослідження цієї проблеми зумовили вибір теми дослідження.

Криза є невід’ємною частиною людського буття. Досвід, отриманий при переживанні кризи, істотно впливає на становлення особистості, її життєвий шлях. У

сучасних умовах життя людини постійно ускладнюється. Стрімкість змін, які відбуваються у світі, поряд із катастрофами, стихійними лихами, терористичними актами ставлять перед особистістю складне завдання. Так, людина повинна постійно змінюватися, бути готовою до нових умов, орієнтуватися у великому інформаційному потоці, зберігаючи при цьому внутрішню цілісність, стабільність, душевну рівновагу. Життя сучасної людини набуває екстремального характеру [1, с. 3].

Досить часто криза ототожнюється із труднощами, проблемами, які не знаходять свого вирішення. Тому криза є схожою з явищами небажаними, які завдають страждань. Саме неоднозначність і складність реальних процесів, які стоять за поняттям «криза», зумовлюють суперечливість цього поняття.

Більш глибоке вивчення вказаного вище питання дає можливість зробити висновок, що криза може бути зрозуміла як найбільш складний механізм адаптації особистості, який дозволяє вирішувати особливо складний клас проблем, які іноді називаються життєвими викликами.

Основними характеристиками кризи є такі положення: 1) криза пов'язана з проблемами задоволення найбільш важливих, фундаментальних потреб людини; 2) криза ставить перед індивідом не повсякденні, а особливо складні проблеми; 3) ці проблеми не піддаються вирішенню звичними способами, у цьому і полягає їх особлива складність, тому вони часто сприймаються як тупикові життєві ситуації; 4) криза найчастіше є яскраво вираженою вимогою змін.

Криза є чітким сигналом необхідності особистісних і поведінкових змін. Переживання кризи тим гостріше, чим більше людина чинить опір тим змінам, які відбуваються у її житті. Якщо розглядати кризу не тільки як ситуацію дезадаптації, а як особливо складний механізм адаптації, то відкриваються додаткові можливості для її розуміння і вивчення [2, с. 67–68].

Під терапією кризових станів мається на увазі допомога особистості або групі, яка переживає в певний момент життя будь-яку кризу. У медичній парадигмі – це кризова інтервенція, яка здебільшого полягає у медикаментозній (психофармакологічній) допомозі. Кризова терапія (з точки зору психологічної парадигми) складається з таких основних положень:

- 1) не існує спеціальних кризових технологій і практик;
- 2) кризова допомога виключає застосування психофармакології;
- 3) основна стратегія допомоги особистості і групі у кризовому стані полягає в поясненні того факту, що те, що зараз відбувається, – нормально, правильно і корисно;
- 4) основна тактика при роботі з екзистенційними кризовими станами – підтримка і нічого більше.

Форми кризової допомоги:

- 1) телефони довіри (для жертв насильства, підлітків, суїцидентів та інших);
- 2) психологічні групи підтримки (анонімні алкоголіки; жертви сексуального насильства; гравці; колишні наркомани; жертви терактів і катастроф; люди, які пережили інцест; батьки, які втратили дітей; матері дітей-інвалідів тощо);
- 3) групи підтримки для соматичних хворих (онкологія, бронхіальна астма, серцево-судинні захворювання, інваліди, спинальні хворі та інші);
- 4) кризова допомога термінальним хворим (найбільш поширена в усьому світі форма – хоспіси);
- 5) кризова допомога при втратах і патологічній роботі горя;
- 6) кризова допомога суїцидентам (соціально-психологічна реабілітація);
- 7) кризова психотерапія.

Більшість видів допомоги носить груповий характер. Це не випадково і пов'язано з тим фактом, що при кризах максимально страждає саме соціальна адаптованість, яка виражається в особистості або групі у вигляді соціально-психологічної фрустрації («Я нічого не можу робити», «Я нікому не потрібен», «Те, що я робив усе життя, безглузде і не потрібне нікому», «Люди не можуть зрозуміти один одного» тощо) і психологічно у вигляді всепоглинаючого почуття самотності, непричетності до світу людей («Мене ніхто не розуміє», «Я зовсім самотній у цьому світі», «Я нікому не потрібен, і мені ніхто не потрібен» тощо). Ситуація спільного (групового) переживання настільки сильних емоційних станів носить терапевтичний, корекційний характер внаслідок того, що будь-яка група є в деякій мірі «маленьким суспільством», яке розуміє, приймає стан особистості як природне і минуле.

Крім того, відсутність специфічних «кризових технологій і технік» пов'язана з унікальністю переживання кожною людиною екзистенціальних і вікових криз. Складність полягає ще в тому, що необхідні психотехнології, які можуть працювати одночасно на когнітивному (усвідомлюваному) рівні і глибинному (неусвідомлюваному), де доступ можливий тільки через символіку і метафори. Не усі сучасні психотехнології дають таку можливість, тим більше, коли дуже ускладнена діагностична частина роботи психолога або психотерапевта [3].

Психологічне консультування є особливим типом діяльності, побудова якої повністю розкриває рівень відносин «Я – Ти». Психологічна підтримка людини, яка переживає кризу, встановлення і підтримання з нею глибокого довірчого контакту передбачає вміння психолога підтримувати буттєвий (екзистенціальний) рівень взаємодії з клієнтом. Основним засобом розгортання такого рівня взаємодії є феноменологічний діалог, що дозволяє забезпечити при консультуванні «розділене буття, буття в присутності іншого».

Говорячи про присутність, ми маємо на увазі готовність і здатність учасників діалогу до самопред'явлення, позначення себе в рамках консультативного простору. Автентична присутність передбачає саморозкриття і включеність учасників діалогу. Включеність психолога-консультанта передбачає його істинний інтерес до феноменології кризових переживань клієнта. У процесі діалогу відбувається рефлексія і присвоєння досвіду переживання, що дозволяє клієнту повернути авторство власного життя.

Одним із завдань психологічного консультування при переживанні особистісної кризи є усвідомлення і підтримка індивідуального ритму життєдіяльності клієнта. Відновлення здатності самостійно задавати ритм власної життєдіяльності передбачає співвіднесення внутрішніх ритмів із зовнішніми циклічно повторюваними процесами. Поява теми, пов'язаної з тимчасовими характеристиками переживання, може бути непрямим маркером міри вираженості і спрямованості рефлексії клієнта і глибини його переживання.

Одним із важливих завдань, які стоять перед консультантом на цьому етапі взаємодії, є підтримка клієнта в пошуку власного способу синхронізації та гармонізації внутрішніх і соціокультурних ритмів. В якості одного із засобів досягнення цієї мети є спеціальна організація ритму консультативного процесу, який також характеризується певною циклічністю. Кризова ситуація здебільшого сприймається людиною як тотальна і адинамічна. Тому роль психолога-консультанта полягає в тому, щоб забезпечити трансформацію кризового стану у процес переживання із певною динамікою. У контексті надання психологічної допомоги це визначає ту «одиницю досвіду», «дозу», яку людина здатна пережити «тут і зараз», на цьому рівні можливостей.

Загальний цикл психологічного консультування змістовно представлений як чергування трьох взаємопов'язаних процесів, кожен із яких характеризується власним ритмом, зумовленим переміщенням фокусу усвідомлення клієнта з одного змісту на інше: заглибленість у переживання – дисоціація від переживань, самотність – розділеність (від суб'єктивності до інтерсуб'єктивності), усвідомлення і привласнення емоційного досвіду – усвідомлення смислових основ власної життєдіяльності.

Загальна стратегія консультативної взаємодії з клієнтом, який переживає особистісну кризу, будується з урахуванням ритму переміщення фокусу усвідомлення клієнта з одного процесу на інший, а також ритму переміщення з одного полярного стану в інший у рамках кожного з трьох процесів. Роль психолога-консультанта полягає не тільки в позначенні вектору руху і спрямованості усвідомлення, але і в підтримці динамічної рівноваги між полярними станами [4, с. 42].

Найважливішим завданням є знаходження балансу (динамічної рівноваги) між повною зануреністю у переживання і повною дисоціацією від нього. Ефективність і доцільність консультативного контакту буде визначатися тим, наскільки точно вдасться допомогти людині вибудувати індивідуальну траєкторію руху на кордоні цих двох процесів.

Оскільки однією з основних умов виникнення і переживання особистісної кризи є складність психічної організації суб'єкта, то процес психологічного консультування передбачає активне використання здатності клієнтів до рефлексії смислових підстав власної життєдіяльності.

Як засіб (технічний прийом), який організує процеси усвідомлення, можуть бути використані щоденникові записи, що клієнт веде протягом усього процесу консультування на прохання психолога. Наявність фігури психолога-консультанта, щиро зацікавленого в породженні клієнтом такого роду текстів, надає особливу цінність внутрішній роботі переживання.

На початку кризи, коли людина занурюється в переживання, здебільшого неясні, тяжкі, які погано піддаються опису, виникає відчуття розриву контакту зі світом. «Суб'єктивне, – підкреслює Дж.Ф.Т. Бьюдженталь, – є дорефлексивним, довербальним, дооб'єктивним. Воно набагато ширше того, що можна вмістити у слова. Спроба зробити це вимагає, щоб ми стиснули, змалювали те, що, як ми відчуваємо, є чимось незмірно більшим, розповісти про нього іншим – значить розділити з ними частину свого життя» [5, с. 184].

Образно кажучи, щоденник розглядається як якийсь місток (спочатку між внутрішнім світом клієнта і психологом, а потім через психолога – між клієнтом і світом загальною). Необхідність вербального оформлення переживань сприяє їх більшій усвідомленості і диференційованості, розгортанню діалогу з консультантом, через якого клієнт починає пред'являти себе світу, виходячи з ретрофлексивного «ув'язнення».

Таким чином, основною рекомендацією в разі особистісної або сімейної кризи є терапія кризових станів – допомога особистості або групі, яка переживає в певний момент життя будь-яку кризу. Це телефони довіри; психологічні групи підтримки; групи підтримки для соматичних хворих; кризова допомога термінальним хворим; кризова допомога при втратах і патологічній роботі горя; кризова допомога суїцидентам; кризова психотерапія. При цьому слід вказати на відсутність специфічних «кризових технологій і технік», що пов'язано з унікальністю переживання кожною людиною екзистенціальних і вікових криз.

Загальна стратегія консультативної взаємодії будується з урахуванням ритму переміщення фокусу усвідомлення клієнта з одного процесу на інший, а також ритму переміщення з одного полярного стану в інший у рамках кожного із трьох процесів.

Процес психологічного консультування передбачає активне використання здатності клієнтів до рефлексії смислових підстав власної життєдіяльності.

Список використаної літератури

1. Жедунова Л.Г. Психология личностного кризиса : автореф. дисс. д.п.н. Ярославль, 2010. 54 с.
2. Адамова О.С. Подолання кризи в особистісних відносинах: окремі практичні аспекти. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 2(52). С. 65–75.
3. Калошина Т. О кризисных состояниях // [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://svitk.ru/004_book_book/15b/3262_kalohina-o_krizisnih_sostoyaniyah.php.
4. Жедунова Л.Г. Психология личностного кризиса : автореф. дисс. д.п.н. Ярославль, 2010. 54 с.
5. Бьюдженталь Дж.Ф.Т. Искусство психотерапевта. М. : Корвет, 2011. 316 с.

ON THE QUESTION OF OVERCOMING THE CRISIS IN PERSONAL RELATIONS

Olena Adamova

*National University "Odessa Law Academy",
23, Fontanskaya road str., Odessa, Ukraine, 65009
e-mail: elena.adamova2010@gmail.com*

The article explores ways to overcome the crisis in personal relationships, which explores the theoretical aspects of understanding the category of "crisis", "personal crisis". It is determined that the crisis is an integral part of human existence, and the experience gained during the crisis, significantly affects the formation of the individual, his life path. The concept of "crisis therapy" is analyzed, which means the help of an individual or group that is currently experiencing any crisis.

The following main provisions of crisis therapy are highlighted: there are no special crisis technologies and practices; crisis care excludes the use of psychopharmacology; the main strategy of helping individuals and groups in crisis is to explain the fact that what is happening now – normal, correct and useful; the main tactic when working with existential crises is support and nothing more.

Particular attention is paid to the analysis of the study of the concept, essence, goals and objectives of psychological counseling. It is established that the most important task of psychological counseling is to find a balance (dynamic balance) between complete immersion in the experience and complete dissociation from it. The effectiveness and expediency of consultative contact will be determined by how accurately you can help a person to build an individual trajectory on the border of these two processes.

As a result, the study concluded that one of the purposes of psychological counseling in experiencing a personal crisis is awareness and support of the individual rhythm of the client's life. The role of the counseling psychologist is to ensure the transformation of the crisis into a process of experience that has a certain dynamics. The general cycle of psychological counseling is meaningfully presented as an alternation of three interrelated processes, each of which is characterized by its own rhythm due to the shift of focus of client awareness from one content to another: immersion in experience – dissociation from experience, loneliness – separation, awareness and emotional experience awareness of the semantic foundations of their own lives.

Key words: personality, crisis, personal relationships, crisis experiences, depth of experience.

УДК 159.964.28+616.89:616-092
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.3>

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОСОМАТИКИ НА РОЗВИТОК СОМАТИЧНИХ ТА ОНКОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Оксана Грицик

*Одеський національний медичний університет,
пр.в. Валіховський, 2, м. Одеса, Україна, 65082
e-mail: oksanagricik230@gmail.com*

У статті ми ознайомимося зі статистикою та дослідженнями психосоматичних розладів. Психосоматика як наука виникла ще у XIX столітті, але, на жаль, актуальність цієї проблеми в нашому прогресивному та технічно розвиненому світі не зменшилася, а лише зростає і потребує все більшого вивчення.

Вчені провели низку досліджень щодо розвитку та вияву психосоматичних розладів. Ця проблема стосується як дорослої верстви населення, так і дітей, адже навіть немовлята хворіють психосоматозами. До соматичних захворювань, викликаних психічним станом людини, належать артеріальна гіпертензія, виразкова хвороба шлунку та дванадцятипалої кишки, ревматоїдний артрит, гіпертиреоз і тиреотоксикоз, бронхіальна астма, нейродерміт, міалгічний енцефаломієліт, акушерські та гінекологічні захворювання, злоякісні новоутворення, інфекційні та низка інших захворювань.

Смертність від онкологічних захворювань суттєво зросла за останні 100 років. Нині за останніми статистичними даними злоякісні новоутворення є основною причиною передчасної смертності населення і займають друге місце після серцево-судинних захворювань, а ще століття тому онкологія була лише на десятому місці. Існує декілька факторів виникнення злоякісних новоутворень: спадковість, схильність, спосіб життя, навколишнє середовище, віруси та інфекції. До причин, які можуть спричинити розвиток новоутворень, відносять і психосоматику.

У цій роботі ми ознайомимося з експериментами дослідників (Роберт Бейкер, Х. Джанц, Вернон Райлі, Лоренц Лешен та інші) щодо впливу психічного стану людини на виникнення злоякісних новоутворень. Із проведених практичних досліджень дізнаємося, як стрес, страх, депресія, емоційна нестабільність, переживання впливають на розвиток онкології.

У викладеному матеріалі побачимо, наскільки глобальним є питання психосоматичних розладів. Ця проблема набула характеру пандемії в економічно розвинених країнах: Північній Америці, Європі, Азії, Океанії, Африці та Австралії. Тому увагу необхідно приділяти не тільки соматичним захворюванням, а й психічному здоров'ю населення. У багатьох державах існують соціальні програми психологічної допомоги соматичним хворим (як дорослим, так і дітям).

Ключові слова: психосоматичні захворювання, психосоматичні розлади, онкологічні захворювання, злоякісні новоутворення.

Психосоматичні захворювання – група хворобливих станів, які з'являються у результаті взаємодії психічних і фізіологічних факторів. Існують психічні розлади, які виявляються на фізіологічному рівні, фізіологічні розлади, які виявляються на психічному рівні, або фізіологічні патології, що розвиваються під впливом психогенних факторів [1].

Психосоматичні захворювання надзвичайно поширені, особливо у високорозвинених країнах, причому у зв'язку з прогресуючою стресогенністю суспільства зберігається стійка тенденція до їх зростання. Психосоматичні за походженням і соматичні за виявами захворювання мають досить велику питому вагу як у поліклінічній, так і в стаціонарній мережі.

Статистика показує, що 1/3 хворих, які отримують медичну допомогу, спочатку страждають від емоційних розладів. Частота психосоматичних порушень коливається від 15 до 60% серед загального контингенту населення, а в пацієнтів при первинному зверненні до лікаря – від 30 до 57%. Серед контингенту багатопрофільних лікарень психосоматичні розлади були виявлені у 53,6% випадків. Згідно з об'єднаними даними ВООЗ від 38 до 42% усіх пацієнтів, які відвідують кабінети соматичних лікарів, належать до групи психосоматиків.

За останні 25-30 років спостерігається різке збільшення чисельності хворих із психосоматичною патологією. Це насамперед стосується захворювань шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи, хронічних неспецифічних захворювань і ендокринних розладів. Пацієнти, які страждають від психосоматичних захворювань, тривалий час, а іноді навіть роками безуспішно лікуються у лікарів різних спеціальностей, «мігруючи» від одного з них до іншого [3].

У сучасній психосоматиці розрізняють кілька груп факторів, які сприяють розвитку психосоматичних розладів. Насамперед це генетично зумовлена схильність – наявність певних особистісних особливостей із яскраво вираженими рисами іпохондрії, депресивності, істероїдності, тривожно-фобічними станами тощо. При певних впливах зовнішнього середовища, наприклад при потраплянні у тяжкі життєві ситуації, коли ніби втрачається контроль над ситуацією, формуючи відчуття безнадійності та безпорадності, психологічна проблема таких осіб часто перетворюється на фізичну.

Важливу роль відіграють також психосоціальні фактори, зумовлені зовнішніми гострими або хронічними впливами на психічну сферу людини. Здебільшого основним каталізатором, який провокує і визначає розвиток психологічних проблем, є психоемоційні і психосоціальні стреси.

Можна навести чимало прикладів незвичного вияву патологічних психосоматичних впливів. Так, У. Кеннон спостерігав у Центральній Африці за племенем «вуду», яке протягом багатьох поколінь існувало ізольовано. Зрештою його члени так звикли один до одного, що найстрашнішим покаранням було відлучення від племені. Це була справжнісінька катастрофа для психіки нещасних, тому через кілька днів самотності вони гинули без будь-якого фізичного насильства. Найімовірніша причина смерті – зупинка діяльності серця внаслідок аритмії та спазму в'язцевих судин. Таку раптову смерть було названо на честь зазначеного племені – «смерть вуду».

Цікавий випадок трапився із французьким письменником Г. Флобером. Описуючи отруєння героїні свого роману миш'яком, він так яскраво уявив собі цю картину, що деякі ознаки отруєння виникли і в нього.

Моделі подібних відносин створювали і в експериментах. Так, у Сухумському заповіднику мавп спостерігали стійкі судинні зміни у самця після розлучення із самкою, з якою вони довго жили в одній клітці. Самку посадили в клітку іншого самця. Останній на очах у колишнього «чоловіка» почав упадати за самкою. Через тривале «обурення» у ревнивця виникло нервово перенапруження, а згодом і стійко підвищився артеріальний тиск.

Цінні відомості отримали під час спостережень за хворими із фістулою шлунка. Вивчали зміни слизової оболонки. У стані розчарування, емоційного пригнічення, душевного дискомфорту, обурення або гніву посилювалася діяльність шлунка, червонішала слизова оболонка та змінювалася активність його секреторної функції. Якщо зазначені емоційні стани підтримувати довго, збільшується ламкість тканинних мембран, а повторні психотравматичні ситуації призводять до появи ерозій на слизовій оболонці, локальних крововиливів, а нерідко – і до пептичної виразки шлунка [4].

Одне з найбільш вражаючих досліджень із психосоматики, тобто впливу психіки на тіло, було проведено вченим Т. Холмсом зі співробітниками [5]. Вони вивчали реакцію людини на загрозу і конфлікт. Автори на базі клінічних і експериментальних спостережень встановили, що пониження, фрустрація, неприязнь можуть викликати назальні реакції у вигляді почервоніння слизової носа, помітної припухлості носових ходів, рясних виділень і закупорки. На основі цих досліджень (і безлічі інших) можна чітко сказати, що ті емоції, які людина відчуває, прямо і безумовно впливають на тіло, але тільки назальними реакціями це не обмежується.

Дані дослідників Р. Бейкера і Х. Джанца дозволяють стверджувати, що третина хворих на злоякісну пухлину молочної залози поряд зі шкідливим впливом середовища вважають причиною хвороби психічні конфлікти і перевантаження [5]. Ще одна третина просто розглядає цю хворобу як покарання за свої гріхи і помилки.

Автори С. Грен і В. Морріс спостерігали у жінок, в яких було діагностовано злоякісне новоутворення і яким пропонувався тест Роршаха, знижену здатність до фантазування, зменшену кількість тлумачень образів і так далі. Такі хворі виявляли ознаки, що вказують на розчарування, порожнечу і почуття, що вони відокремлені від інших людей скляною стіною [2]. Багато онкологічних хворих із поганим прогнозом мають настільки сильні почуття внутрішньої спустошеності («випаленої»), що це межує із психічними порушеннями.

Підтверджують те, що стрес і негативні емоції впливають на імунітет, роботи доктора Вернона Райлі із Вашингтонського університету. Він проводив досліди з лінією мишей, генетично схильних до злоякісних новоутворень, і піддавав експериментальну групу сильному стресу. контрольна ж група продовжувала жити в мишачому «раю» і ніколи не знала слова «кішка». В експериментальній групі захворіли 92%, а в контрольній групі – **тільки 7%**.

О. Базедовский у 1985 році теж привів незаперечні докази впливу центральної нервової системи на імунні клітини. Він встановив, що активність імунної системи може підвищуватися або ж знижуватися залежно від стану нервової системи. Те ж саме довів своїми дослідженнями і Е. Тіграян [3]. Ірина Малкіна-Пих вважає, що саме втрата інтересу до життя відіграє вирішальну роль у впливі на імунну систему. Вона ж дуже влучно назвала психологічні чинники, які сприяють появі новоутворень, «психологічними канцерогенами» [6].

У хворих на онкологічні захворювання насамперед в анамнезі можна знайти найсильніший психологічний криз у віці до 7-9 років, який заподіяв їм майже нестерпний біль. Вони в цей час дуже багато плакали, але організм не може довго витримувати страждань – щось повинно від цього перевантаження «зламатися». «Ламається» саме найслабша в цей час ланка – психіка. Дитина починає приховувати свої емоції та переживання, що дорослому віці, можливо, і призводить до розвитку онкології.

Психіатри давно помітили, що хворі кататонічною формою шизофренії дуже часто не виявляють активності навіть щодо прийому їжі або відправлення природних потреб. Вони не тільки не контактують із зовнішнім світом, але і не продукують зовнішніх емоцій. Це доводить, що зовнішній світ не робить на них ніякого впливу, вони, ніби ізолювались від нього, перервали з ним взаємодію. Виявилось, що ці люди дуже рідко хворіють на онкологічні захворювання.

Хворі ж параноїдальною формою шизофренії навпаки надмірно чутливі до реакцій оточуючих. При цій формі захворювання у людини, наприклад, раптово може з'явитися думка про те, що її переслідують і хочуть вбити. Вона дуже емоційно на це реагує, аж до того, що знаходить зброю і барикадується у своїй квартирі. Це переко-

нання не піддається жодному сумніву і не коригується логічними умовляннями рідних і близьких. Для неї це – незаперечний факт, що і є характерним для цієї хвороби.

Рівень захворюваності на злоякісні новоутворення серед хворих параноїдальною формою шизофренії значно вищий, ніж серед здорових людей. Цей факт дозволяє стверджувати, що на розвиток онкології дуже впливає те, наскільки яскраво людина реагує негативними емоціями на обставини життя [2].

Можливо, найбільш активним дослідником особистості онкологічних хворих був доктор Лоренц Лешен. У його описах людина, яка може захворіти на злоякісні новоутворення:

1. Нездатна висловлювати гнів, особливо з метою самозахисту.
2. Відчуває свою неповноцінність і не подобається сама собі.
3. Відчуває напруженість у відносинах з одним або обома батьками.
4. Переживає важку емоційну втрату, на яку вона реагує почуттям безпорадності, безнадійності, пригніченості, прагненням до ізоляції, тобто так само, як у дитинстві, коли вона була позбавлена чогось важливого [5].

Лоренц Лешен вважає, що при цьому типовому комплексі почуттів онкологічне захворювання у такої людини може з'явитися за період від 6 місяців до одного року.

На основі аналізу психологічних аспектів життя більше 500 хворих із онкологічними захворюваннями Лоренц Лешен виділяє чотири основні моменти:

1. Юність цих людей характеризувалася почуттям самотності, покинутості, відчаю. Занадто велика близькість із людьми викликала у них труднощі і здавалася небезпечною.

2. У ранній період свого життя пацієнти встановлювали глибокі, дуже значимі відносини з будь-якою людиною або отримували глибоке задоволення від своєї роботи. Це стало на деякий час сенсом їхнього існування, навколо цього будувалася все їхнє життя.

3. Потім ці відносини «пішли» з їхнього життя. Причини можуть бути дуже різними: смерть коханої людини або розставання з нею, переїзд на нове місце проживання, вихід на пенсію, початок самостійного життя їхньої дитини і так далі. У результаті знову настав відчай, ніби недавня подія боляче зачепила ще не загоєну з молодості рану.

4. Однією з основних особливостей цих хворих є те, що їх відчай не має виходу, вони переживають його в собі. Вони не здатні вилити біль, гнів або ворожість на інших.

Дослідження психотерапевта О.М. Васютіна підтверджують ці висновки Л. Лешена. Дослідник розповідає, що, збираючи анамнез у онкологічних хворих, часто знаходив у них випадки втрат або значущих людей, або роботи, або матеріальних цінностей. При цьому це такі люди, яких можна назвати моновалентними. По-перше, вони виявлялися здатними створити стійкі емоційні зв'язки тільки з дуже обмеженою кількістю людей, а будь-який удар із цього напрямку може здаватися їм катастрофою.

По-друге, ці люди є трудоголіками. Якщо з цієї роботою щось станеться (наприклад, їх скорочують або приходить час вийти на пенсію), то їм ніби обривають пуповину, яка зв'язувала їх зі світом і суспільством. Вони втрачають джерело життєво-важливих для них «поживних речовин», у результаті життя для таких людей втрачає сенс.

Якщо людина з нормально-працюючої психікою потрапляє у таку ситуацію втрати значущих об'єктів, то вона буде турбуватися, але в її голові ніколи не з'явиться думка, що через це її життя не має сенсу. Вона через деякий час отямиться, скаже

що-небудь на зразок «ну що тепер поробиш? Все в руках Божих! Треба жити далі» і почне будувати нові зв'язки. Ті люди, які хворіють на онкологічні захворювання, зробити це або не можуть, або роблять це з великими труднощами.

Звичайно ж, не все так просто і прямолінійно, і онкологічне захворювання не запускається безпосередньо цими переживаннями. Німецькі вчені-онкологи вважають, що стверджувати, що психічні травми безпосередньо можуть призвести до онкології, некоректно. Для захворювання злоякісними новоутвореннями потрібне поєднання різних факторів. Самі по собі розлучення або інший важкий душевний стан не викликають онкології, але можуть прискорити її розвиток.

Відомо, що у процесі життя практично всі люди отримують ті чи інші пошкодження, які можна кваліфікувати як передракові, наприклад через канцерогени. В організмі накопичуються зміни, які, якщо людина потрапляє в ситуацію безнадійності, врешті-решт можуть «вистрілити» раковою хворобою. Якщо негативні думки і почуття охоплюють людину надовго, то це обов'язково послаблює імунну систему.

Коли людина знаходиться в стані страху і стресу, нервові клітини виробляють речовини, що ослаблюють імунну систему. Ця гуморальна інформація, на жаль, доходить і до ракових клітин, на які вона має стимулюючий вплив. Де-небудь обов'язково знайдеться клітина, яка при зниженні контролю імунної системи, пов'язаного з глибокою реактивною депресією, готова «спалахнути» пожежею хвороби. Звичайно, не тільки психологічний чинник призвів до цього, але якби його не було, то ймовірність захворіти для такої людини існувала б, але була б порівняно незначною.

Тому часто злоякісне новоутворення є своєрідним симптомом того, що людині так і не вдалося вирішити деякі життєві або внутрішньо особистісні проблеми. Коли вона проходить через деякі стресові ситуації, ця нездатність вирішувати проблеми призводить до того, що вона «опускає руки», тобто відмовляється від боротьби. Природно, що це призводить до відчуття своєї безпорадності і втрати надії що-небудь змінити у своєму житті [2].

Список використаної літератури

1. Франц Александер. «Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение». / Пер. с англ. С. Могилевского. М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002; 352 с.; ISBN 5-04-009099-4.
2. Джерело: <http://mamslady.ru/materinstvo/ditina/1509-ce-vse-vid-nerviv-abo-psiho-somatichni-rozradi-u.html>.
3. Джерело: <http://amnu.gov.ua/problema-psyhosomatyky-u-medycyni/>.
4. Психіатрія і наркологія : підручник (ВНЗ III-IV р. а.) / Г.Т. Сонник, О.К. Напреєнко, А.М. Скрипніков та ін.; за ред. О.К. Напреєнка.
5. Друзь О.В., Аймедов К.В., Луньов В.Є., Черненко І.О. Психосоматичні та соматопсихічні розлади в практиці медичного психолога / Монографія. Одеса : Прес-кур'єр, 2016. 376 с.
6. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика. Справочник практического психолога, 2014. С. 2–4.

**STUDY OF THE INFLUENCE OF PSYCHOSOMATICS ON THE DEVELOPMENT
OF SOMATIC AND ONCOLOGICAL DISEASES****Oksana Hrytsyk***Odessa National Medical University,
2, Valikhovsky Alley, Odesa, Ukraine, 65082
e-mail: oksanagricik230@gmail.com*

In this article we will get acquainted with statistics and research of psychosomatic disorders. Psychosomatics as a science originated in the XIX century, but, unfortunately, the relevance of this problem in our progressive and technically developed world has not diminished, but on the contrary is only growing and needs more and more study. Scientists have conducted a number of studies on the development and manifestation of psychosomatic disorders.

This problem affects both adults and children, even infants with psychosomatosis. Somatic diseases caused by the mental state of man include: hypertension, gastric and duodenal ulcers, rheumatoid arthritis, hyperthyroidism and thyrotoxicosis, bronchial asthma, neurodermit, myalgic encephalomyelitis, other obstetric diseases and obstetric diseases. Mortality from cancer has increased significantly over the past 100 years.

Nowadays, according to the latest statistics, malignant neoplasms are the leading cause of premature mortality and ranks second after cardiovascular disease, and a century ago, oncology was only in tenth place. There are several factors in the occurrence of malignant neoplasms: hereditary predisposition, lifestyle, environment, viruses and infections. Also among the reasons that can cause the development of tumors include psychosomatics.

In this paper, we will examine the experiments conducted by researchers (Robert Baker, H. Janz, Vernon Riley, Lorenz Leschen and others) on the influence of the mental state of man in the occurrence of malignant neoplasms. We learn from practical research how stress, fear, depression, emotional instability, anxiety, affect the development of oncology. In this article we will see how global the issue of psychosomatic disorders is. This problem has become a pandemic in economically developed countries: North America, Europe, Asia, Oceania, Africa and Australia. Therefore, attention should be paid not only to somatic diseases, but also to the mental health of the population. In many countries, there are social programs for psychological assistance to somatic patients, both adults and children.

Key words: psychosomatic diseases, psychosomatic disorders, oncological diseases, malignant neoplasms.

УДК 159.9.072

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.4>

МЕТОДИЧНІ ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ

Світлана Дерев'янка

*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка,
вул. Гетьмана Полуботка, 53, м. Чернігів, Україна, 14013
e-mail: svetl7788@ukr.net*

Софія Лавренко

*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка,
вул. Гетьмана Полуботка, 53, м. Чернігів, Україна, 14013
e-mail: sofya_lavrenko@ukr.net*

У статті привертається увага до проблеми діагностики емоційного інтелекту в дитячому віці. Зазначається, що в галузі емоційного інтелекту останніми роками проведено досить велику кількість емпіричних досліджень, проте вченими не було створено єдиної моделі емоційного інтелекту, що унеможливило б єдиний підхід до його діагностики.

Автори аналізують методичні засоби, найбільш поширені у дослідженнях емоційного інтелекту дітей: для дошкільного віку – комплекс проєктивних методик для діагностики рівня емоційного інтелекту старших дошкільників М.А. Нгуен, методика диференційованої оцінки емоційного інтелекту дошкільників у процесі спостереження І. Фаустової; для молодшого шкільного віку – методика «Емоційна ідентифікація» О. Ізотової, методика «Емоційна піктограма» М. Кузьмішевої, модифікований варіант методики Є. Іванової «Емоційний простір особистості» під авторством С. Кочергіної; для підліткового віку – SREIT Н. Шуте в адаптації А. Садової, П. Воронкової; методика EQ під авторством Н. Холл.

Наголошується, що для дитячої вікової групи методичного інструментарію розроблено значно менше, ніж для дорослих. Науковці зробили узагальнення, що методики дослідження емоційного інтелекту дорослих дають можливість визначити рівень сформованості інтегративного емоційного інтелекту, тоді як методичні засоби вивчення емоційного інтелекту дітей здебільшого зорієнтовані на дослідження їх парціального емоційного інтелекту (окремих компонентів, складників, елементів емоційного інтелекту).

Визначаються особливості використання методичних засобів діагностики емоційного інтелекту дітей: проведення тестування в індивідуальній формі з пояснювальною презентацією завдань; комплексність використання методичних засобів діагностики емоційного інтелекту.

Перспективи подальших досліджень із зазначеної проблематики пов'язані з теоретико-методологічним аналізом практичного використання методичних засобів діагностики емоційного інтелекту дітей у різних галузях їх застосування.

Ключові слова: емоційний інтелект, діагностика емоційного інтелекту, методичні засоби, дошкільники, молодші школярі, підлітки.

Постановка проблеми. Проблема вивчення емоційного інтелекту та його складників у дитячому віці є складною, суперечливою і актуальною в сучасній психологічній науці. Її складність і суперечливість виявляються насамперед у теоретико-методологічному ракурсі.

У більшості робіт сучасних вчених емоційний інтелект визначається як здатність до розуміння та управління емоціями [1; 2; 3]. Дослідники зазначають, що у

психології емоційного інтелекту презентовано кілька моделей цього інтелектуального конструкту, серед яких найбільш поширеними є моделі здібностей і змішані (еклективні) моделі. Перший тип моделей трактує емоційний інтелект як суто когнітивний конструкт, пов'язаний із обробкою емоційної інформації, другий тип – пояснює емоційний інтелект як сукупність когнітивних, особистісних, мотиваційних рис, які забезпечують ефективне розуміння емоцій та управління ними [4]. Тому діагностичний інструментарій щодо вимірювання емоційного інтелекту є різноманітним і безпосередньо залежить від обраної дослідником моделі емоційного інтелекту.

Не дивлячись на досить велику кількість емпіричних досліджень у галузі емоційного інтелекту протягом останніх років, вченими не було створено єдиної моделі емоційного інтелекту, що унеможливує й єдиний підхід до його діагностики. У літературних джерелах не досить охарактеризовано методичні засоби, призначені для вимірювання емоційного інтелекту дітей різних вікових груп (дошкільники, молодші школярі, підлітки), слабо проаналізовано позитивні та негативні аспекти їх використання. Вважаємо, що ці дані дозволять уточнити теоретико-методологічне підґрунтя діагностичних методик щодо вивчення емоційного інтелекту дітей і значно розширять методичний арсенал сучасного практичного психолога.

Мета статті – охарактеризувати основні методичні засоби діагностики емоційного інтелекту у дітей та визначити особливості їх використання.

Результати теоретичного дослідження. Нині дослідження емоційного інтелекту дітей є досить поширеними як у вітчизняній, так і в західній психології. За віковим принципом умовно можна виокремити такі напрями досліджень у цій галузі: вивчення виявів емоційного інтелекту у дітей-дошкільників (у контексті сприймання дитиною сім'ї [5], у зв'язку з соціальною компетентністю [6], під впливом стилю батьківського виховання [7], як чинник художньої діяльності дошкільників [8]); аналіз розвитку складників емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку (з позицій протистояння молодших школярів навчальному стресу [9], у зв'язку з макіавеллізмом [10], як чинник емоційного відгуку на музику [11]); дослідження емоційного інтелекту підлітків (як засіб усунення алекситимії [12], у зв'язку з академічною успішністю підлітків [13], як чинник професійної спрямованості [14] та інші).

Ґрунтуючись на аналізі зазначених вище літературних джерел, більш докладно розглянемо основні методичні засоби, які використовують дослідники з метою вивчення емоційного інтелекту та його складників у дітей – представників різних вікових груп.

Методичні засоби вимірювання емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку (4-5 рр.). Аналіз наявних діагностичних процедур для цієї вікової групи дітей показав різноманітність їх змісту: як опитувальні засоби (для батьків і вихователів), так і проективні методики, метод спостереження.

Методика діагностики емоційного інтелекту дітей-дошкільників була розроблена в'єтнамським ученим Нгуен Мінь Анем у 2008 році [15]. Інструментарій для діагностики емоційного інтелекту включає в себе анкету для вихователів та батьків і набір діагностичних методик для дітей: «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій», «Три бажання» і «Що – чому – як». Питання анкети спрямовані на оцінку емоційної чуйності дітей, їх здатності переживати значущі для них події та співчувати оточуючим людям. Діагностичні методики («Домальовування», «Три бажання», «Що – чому – як») спрямовані на виявлення емоційної орієнтації дітей на світ речей або на світ людей, на себе чи на іншу людину, а також способів адекватного вирішення проблем при опорі на зазначену орієнтацію [4].

Методика диференційованої оцінки емоційного інтелекту дошкільників у процесі спостереження І. Фаустової. Методика ґрунтується на вибірковому спостереженні під час виконання завдань дошкільниками у різноманітних ситуаціях. Показники діагностування: особливості поведінки дітей (скромність або яскравість емоційного реагування; вияви емоційних станів у мімічних, пантомімічних, інтонаційних засобах; відповідність комунікативних засобів дітей емоційному змісту ситуації); вербальні виказування [16].

Методичні засоби вимірювання емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку (6-9 рр.). Методичний арсенал щодо дослідження емоційного інтелекту дітей цієї вікової групи здебільшого представлено окремими тестовими завданнями, спрямованими на вивчення складників емоційного інтелекту.

Діагностична методика «Емоційна ідентифікація» О. Ізотової [17]. Мета методики: виявлення сформованості процесів розпізнавання емоцій та їх розуміння; визначення рівнів ідентифікації емоцій. У ході застосування методики дітям пропонується набір карток (4 картки) із зображеннями різних емоційних ситуацій: день народження, бійка, розставання, напад. При цьому наводиться така інструкція: «Я буду показувати тобі картинки з різними історіями, а ти будеш розповідати про людей на цих картинках». Після кожного демонстрування певної картинки дитині задається питання: «Як ти гадаєш, що відбулося з цими людьми? Чому в них такі обличчя? Що вони відчувають? Як називається це почуття (настрій)?».

Діагностична методика «Емоційна піктограма» М. Кузьміцевої [18]. Мета методики: виявлення особливостей емоційного розвитку (когнітивно-афективних компонентів емоційного інтелекту) у дітей молодшого шкільного віку. Дітям пропонується 12 слів-понять, які позначають різноманітні емоційні стани (емоції та почуття). При цьому надається інструкція: «Зараз я буду говорити тобі різні слова, а ти про кожне слово що-небудь намалюєш. Слів буде багато, їх необхідно розмістити на одній стороні паперу, на іншій стороні малювати не можна. Постарайся запам'ятати ті слова, які я буду говорити». Результати діагностики спрямовані на виявлення рівневої диференціації адекватності кодування емоційних модальностей.

Модифікований варіант методики Є. Іванової «Емоційний простір особистості» [11]. Методика зорієнтована на вивчення здатності молодших школярів до розуміння емоцій. Дітям пропонуються поняття (назви 17 емоцій), які за інструкцією необхідно розподілити на три групи: «радісно», «сумно», «спокійно». Для оцінювання результатів виконання завдання використовується трирівнева шкала: високий рівень (дитина диференціює емоційні стани на групи, розуміє їх значення), середній (дитина може виконувати завдання, але з помилками, знає не всі емоційні стани), низький рівень (дитина плутає значення емоцій, не може здійснити розподіл понять на групи, робить багато помилок).

Методичні засоби вимірювання емоційного інтелекту дітей молодшого підліткового віку (10-13 рр.). Аналіз літератури показав, що для цієї вікової групи досить поширеним методом дослідження є опитувальні засоби, зорієнтовані на актуалізацію рефлексивних здібностей.

Методика SREIT. Методика запропонована Н. Шуте у 1998 році; адаптований варіант для осіб підліткового віку було підготовлено А. Садоковою і П. Воронковою у 2006 році [19]. Структурно опитувальник SREIT складається із 33 тверджень, які об'єднуються в три шкали: оцінка та вираження емоцій, регулювання емоцій, використання емоцій при вирішенні проблем. Опитувальник характеризується задовіль-

ними психометричними показниками (надійністю та валідністю). Одним із суттєвих негативних моментів методики є її незахищеність від соціальної бажаності відповідей досліджуваних.

Методика EQ. Методика (у авторській розробці Н. Холл) презентована Є. Ільїним у 2001 році. Опитувальник містить 30 тверджень, які об'єднуються у п'ять шкал: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей. Щодо психометричних даних методики EQ інформація в літературі не представлена. Не дивлячись на те, що цей діагностичний засіб є досить популярним серед дослідників емоційного інтелекту підлітків [14; 20], вважаємо використання цієї методики недоцільним для підліткової аудиторії, насамперед внаслідок досить ускладненої рефлексії тверджень стосовно емоційної сфери.

Необхідно зазначити, що методичного інструментарію, спрямованого на дослідження емоційного інтелекту осіб зрілого віку, значно більше, ніж методичних засобів для дітей [4]. До того ж методики дослідження емоційного інтелекту дорослих спрямовані на діагностику інтегративного (загального) емоційного інтелекту, тоді як методичні засоби вивчення емоційного інтелекту дітей здебільшого зорієнтовані на дослідження їх парціального емоційного інтелекту (окремих компонентів, складників, елементів емоційного інтелекту).

Огляд зазначених вище методичних засобів оцінки емоційного інтелекту дітей дає підстави визначити особливості їх використання та пов'язані з ними недоліки й переваги. По-перше, діагностичні засоби для вивчення емоційного інтелекту дітей слід проводити індивідуально, оскільки дітям необхідно допомогти зорієнтуватися у виконанні завдань, надати за необхідності додаткові пояснення. До того ж більшість діагностичних проб для дітей-дошкільників і молодших школярів носить проєктивний характер, а це може ускладнювати інтерпретацію отриманих результатів діагностики, що є суттєвим недоліком діагностування.

По-друге, для кожної вікової дитячої групи слід використовувати не одну методику (здебільшого всі вони невеличкі за обсягом), а їх комплекс, що зумовить більшу об'єктивність отриманих результатів. Необхідно пам'ятати, що дитячий вік є періодом інтенсивного розвитку, тому сформованість емоційних навичок може випереджати отримані діагностичні дані.

Жодна із зазначених діагностичних процедур не забезпечує можливість відслідковувати психофізіологічні аспекти емоційного інтелекту. Якщо врахувати неоднозначність критеріїв оцінки емоційного інтелекту дітей, відсутність єдиної позиції щодо цього питання серед дослідників, то можна зазначити, що проблема діагностики емоційного інтелекту у дітей залишається актуальною.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. За даними проведеного дослідження можна зробити такі висновки:

1. Основні методичні засоби діагностики емоційного інтелекту розроблено здебільшого у формі тестових завдань (тобто передбачається про використання тестів, які включають завдання задачного типу). Найбільш поширеними щодо використання у наукових дослідженнях є такі методики дослідження емоційного інтелекту дітей: для дошкільного віку – комплекс проєктивних методик для діагностики рівня емоційного інтелекту старших дошкільників М.А. Нгуен, методика диференційованої оцінки емоційного інтелекту дошкільників у процесі спостереження І. Фаустової; для молодшого шкільного віку – методика «Емоційна ідентифікація» О. Изотової, методика «Емоційна піктограма» М. Кузьміщевої, модифікований варіант методики Є. Іванової «Емоційний простір особистості»

під авторством С. Кочергіної; для підліткового віку – SREIT Н. Шуте в адаптації А. Садокової, П. Воронкової.

2. Аналіз наявних у вітчизняній психології методичних засобів діагностики емоційного інтелекту показав, що для дитячої вікової групи методичного інструментарію розроблено значно менше, ніж для дорослих. Методики дослідження емоційного інтелекту осіб зрілого віку уособлені здебільшого у формі опитувальників, розробки яких майже відсутні для дитячої аудиторії, що здебільшого пояснюється слабкими рефлексивними можливостями дітей.

3. Методики дослідження емоційного інтелекту дорослих дають можливість визначити рівень сформованості інтегративного емоційного інтелекту, тоді як методичні засоби вивчення емоційного інтелекту дітей здебільшого зорієнтовані на дослідження їх парціального емоційного інтелекту, тобто окремих складників та елементів емоційного інтелекту.

4. Особливості використання методичних засобів діагностики емоційного інтелекту дітей пов'язані з обов'язковою щодо їх проведення індивідуальною формою презентації завдань, а також комплексністю їх використання.

Перспективи подальших досліджень із зазначеної проблематики можуть бути пов'язані з теоретико-методологічним аналізом практичного використання методичних засобів діагностики емоційного інтелекту дітей у різних галузях їх застосування.

Список використаної літератури

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюск : ПГУ, 2011. 388 с.
2. Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям. М. : Институт психологии РАН, 2009. 351 с.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Пер. с англ. А.П. Исаевой. М. : Владимир: ВКТ, 2009. 478 с.
4. Дерев'янюк С.П. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки*. Чернігів : ЧНПУ, 2015. Вип. 128. С. 95–99.
5. Комкова Е.И. Эмоциональный интеллект и восприятие детьми старшего дошкольного возраста семейных отношений. *Вестник Вятского государственного университета*. Вятск : ВГУ, 2010. С. 159–162.
6. Айгунова О.А., Полковникова Н.Б., Савенкова Т.Д. Диагностика и развитие эмоционального интеллекта и социальной компетентности старших дошкольников в условиях дошкольной образовательной организации. *Вестник Московского городского педагогического университета. Серія: Педагогика и психология*. 2016. № 4. С. 25–34.
7. Ramirez-Lucas A. Do parental and parent's emotional intelligence influence their children's emotional development in kindergarten school? *Accion psicologica*. 2015. Vol. 12. P. 65–78.
8. Lopez M., Maria J. Does artistic and aesthetic education contribute to the development of the emotional intelligence? *A fact. Tercio creciente*. 2019. Vol. 16. P. 95–116.
9. Narwal K. A study of relationship between emotional intelligence and academic stress of school going children. *Mier-Journal of educational studies trends and practices*. 2019. Vol. 9. P. 72–78.
10. Barlow A. Relationships between Machiavellianism, emotional intelligence and theory of mind in children. *Personality and individual differences*. 2010. Vol. 1. P. 78–82.
11. Кочергина С.Г. Связь эмоциональной отзывчивости на музыку с развитием интеллектуальных способностей и креативности у детей младшего школьного возраста. *Теоретическая и экспериментальная психология*. 2012. № 1. С. 36–43.

12. Naghavi F., Redzuan M. A Conceptual Framework of the Relationships between Family Functioning, Alexithymia and Emotional Intelligence among Early Adolescents in Tehran-Iran. *Life science journal-acta Zhengzhou university overseas edition*. 2012. Vol. 9. P. 216–221.
13. Droppert K. Differentiating the contributions of emotional intelligence and resilience on adolescent male scholastic performance. *Personality and individual differences*. 2019. Vol. 145. P. 75–81.
14. Жулина Г.Н., Жолудева С.В. Взаимосвязь профессиональной направленности и эмоционального интеллекта подростков. *Вестник Челябинского государственного педагогического университета*. Челябинск : ЧГПУ, 2017. № 8. С. 125–130.
15. Нгуен М.А. Диагностика уровня развития эмоционального интеллекта старшего дошкольника. *Ребёнок в детском саду*. № 1. 2008. С. 83–85.
16. Фаустова И.В. Особенности эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста. *Казанский педагогический журнал*. 2019. № 4. С. 66–70.
17. Изотова Е.И., Никифорова Е.В. Эмоциональная сфера ребёнка. Теория и практика. М. : Академия, 2004. 288 с.
18. Рыжов Д.М. Исследование и анализ развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста. *Вестник Сургутского государственного педагогического университета*. Сургут : СГПУ, 2013. С. 166–171.
19. Садокова А.В., Воронкина П.М. Методика исследования эмоционального интеллекта подростков. *Психологическая диагностика*. 2006. № 3. С. 68–83.
20. Давыдова Ю.В. Особенности эмоционального интеллекта подростков. *Вестник РУДН. Серия: «Психология и педагогика»*. 2007. № 2. С. 92–99.

METHODICAL TOOLS FOR DIAGNOSING CHILDREN'S EMOTIONAL INTELLIGENCE

Svetlana Derevyanko

*T. H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium",
53, Polubotko Getman Str., Chernigiv, Ukraine, 14013
e-mail: svetl7788@ukr.net*

Sofia Lavrenko

*T. H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium",
53, Polubotko Getman Str., Chernigiv, Ukraine, 14013
e-mail: sofiya_lavrenko@ukr.net*

The article draws attention to the problem of diagnostic of emotional intelligence in childhood. It is noted that a large number of empirical studies was carried in the field of emotional intelligence in recent years, but scientists have not created a single model of emotional intelligence, which makes it impossible to create a single approach to its diagnosis.

The authors analyze the most common methodological tools in the study of emotional intelligence of children: for preschool age – a set of projective methods for diagnosing the level of emotional intelligence of older preschoolers M.A. Nguyen, methods of differentiated assessment of emotional intelligence of preschoolers in the observation of I. Faustova; for primary school age – method “Emotional identification” O. Izotova, method “Emotional icon” M. Kuzmishcheva, modified version of the method E. Ivanova “Emotional space of personality” by S. Kochergina; for adolescents – SREIT N.

Shute in the adaptation by A. Sadokova, P. Voronkova; EQ technique by N. Hall. It is noted that much less methodological tools have been developed for children than for adults. Scientists make a generalization – methods of studying the emotional intelligence of adults provide an opportunity to determine the level of

formation of integrative emotional intelligence, while methodological tools for studying the emotional intelligence of children are focused mainly on studying their partial emotional intelligence (individual components, constituents, elements of emotional intelligence).

Features of use of methodical means of diagnostics of emotional intelligence of children are defined: carrying out of testing in the individual form with explanatory presentation of tasks; complexity of use of methodical means of diagnostics of emotional intelligence. Prospects for further research on this issue are associated with the theoretical and methodological analysis of the practical use of methodological tools for diagnosing the emotional intelligence of children in various fields of application.

Key words: emotional intelligence, diagnostic of emotional intelligence, methodological tools, preschool age, primary school age, adolescents.

УДК 159.922.7

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.5>

ПСИХОЛОГІЧНА ЕКСПЕРТИЗА ІГРАШОК, ЯКІ СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДИТИНИ

Світлана Дерев'янюк

*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка,
вул. Гетьмана Полуботка, 53, м. Чернігів, Україна, 14013
e-mail: svell7788@ukr.net*

У статті актуалізується проблема психологічної експертизи дитячої іграшки, необхідність якої зумовлена стрімко зростаючою комерціалізацією ринку продукції для сучасної дитини та поширенням іграшок, які здійснюють негативний вплив на емоційне благополуччя дітей. Дані досліджень, наведені у статті, дозволять батькам зрозуміти, яке значення відіграє іграшка в житті сучасного дошкільника, які іграшки допомагають дитині увійти в світ культури.

Авторка уточнює класифікацію іграшок, які сприяють розвитку емоційного інтелекту дитини: м'які іграшки (виконують функцію «самозаспокоєння» для дитини); інтерактивні роботи-ляльки (здійснюють комунікативну функцію); вальдорфські ляльки (забезпечують функцію моделювання емоційної експресії).

На прикладі аналізу окремих взірців іграшок показується їх вірогідний вплив на психологічне здоров'я дитини. За результатами проведення психологічної експертизи іграшок, які сприяють розвитку емоційного інтелекту дитини (на основі випадкового вибору іграшок – це білий плюшевий ведмідь Feisty Pets, робот «Вивчаємо емоції» BeBeLino, вальдорфська лялька ручної роботи) зазначається, що за естетично-етичним критерієм всі з проаналізованих іграшок є привабливими для дитини, проте найбільш прийнятними є вальдорфські ляльки, які виготовляються з натуральних матеріалів і є цілком безпечними для гри дітей.

Наголошується, що за операційно-технічними характеристиками іграшки, які аналізувалися, можуть бути проблематичними для емоційного розвитку дитини, якщо буде відсутня відповідна супровідна увага дорослих. Зазначається, що за розвивальним потенціалом м'які іграшки можуть бути зорієнтовані здебільшого на розвиток емпатійності дитини, її емоційної саморегуляції; інтерактивні роботи-ляльки – на розвиток здатності до емоційної ідентифікації; вальдорфські ляльки ж значно стимулюють здатність дитини до розпізнавання емоцій та емпатійної взаємодії.

Перспективи подальших досліджень із зазначеної проблематики вбачаються у розробці програми тренінгових занять для дітей з використанням іграшок, які сприятимуть розвитку емоційного інтелекту.

Ключові слова: дитяча іграшка, психологічна експертиза, емоційний інтелект, розвиток емоційного інтелекту дитини, м'які іграшки, інтерактивні роботи-ляльки, вальдорфські ляльки.

Постановка проблеми. Проблема психологічної експертизи дитячої іграшки пов'язана зі стрімко зростаючою комерціалізацією ринку продукції для сучасної дитини та поширенням ігор, іграшок, які здійснюють негативний вплив на емоційне благополуччя дітей. Вчені зазначають [1; 2; 3], що сучасні іграшки часто призводять до невротизації дитини, оскільки провокують своїм зовнішнім виглядом агресію й тривогу. Особливо це стосується різних видів монстрів із популярних мультсеріалів, інтерактивних павуків, змій та інших «антиіграшок» [4], які мають страхітливий вигляд. Поряд із тим дитяча іграшка – важливий атрибут дитинства. Саме гра та іграшка є інформативно навантаженими індикаторами емоційного стану дитини [3].

Не всі іграшки й ігрові матеріали стимулюють нормальний розвиток дитячої експресії, актуалізують потенціальні можливості емоційної сфери дитини. Саме в дитячому віці закладається підґрунтя для формування емпатійності, рефлексивності, емоційної саморегуляції. Це емоційні здібності, які нині уособлено вживаються у досить новому в науковому значенні понятті «емоційний інтелект». Сучасні вчені вважають емоційний інтелект предиктором ефективної навчальної та професійної діяльності та зазначають сенситивність для його розвитку саме в дитячому віці [5; 6; 7].

Зазначене вище актуалізує необхідність підвищення грамотності батьків, вихователів у сфері психолого-педагогічних характеристик сучасних дитячих іграшок. Останнє зумовлює важливість більш масштабного психологічного просвітництва щодо підвищення емоційної культури дорослих з питань створення сприятливих умов і вибору ігрової продукції, безпечної для життєдіяльності дитини.

Мета статті – аналіз основних характеристик іграшок, які сприяють розвитку емоційного інтелекту дітей, на основі психологічної експертизи.

Психолого-педагогічну експертизу було проведено за допомогою аналізу продуктів діяльності (було використано методіку психологічної експертизи дитячої іграшки А. Соколової [8]). Предметом аналізу іграшок було обрано три критерії: 1) зовнішній вигляд та етико-естетичні характеристики іграшки; 2) операційно-технічні характеристики; 3) розвивальний потенціал (який компонент емоційного інтелекту може розвивати певна іграшка).

Результати теоретичного дослідження. Ігрову продукцію, яка прямо або побічно може сприяти розвитку емоційного інтелекту дитини, можна умовно розподілити на три основні функціональні групи:

1) м'які іграшки (іграшки «захисники-заспокоювачі» за класифікацією А. Лактіонової [9]);

2) інтерактивні роботи-ляльки як тренажер для розвитку комунікативних навичок дитини;

3) вальдорфська лялька як засіб моделювання емоційної експресії.

Найбільш чисельною серед зазначених вище іграшок є група м'яких іграшок, найменш досяжною щодо гри – група соціальних інтерактивних роботів-ляльок, розроблених на основі штучного інтелекту, які при комунікації з дитиною можуть розпізнавати соціальні сигнали, вміють сприймати та виражати емоції [10; 11].

Засобом випадкового вибору нами було проаналізовано окремі іграшки з кожної зазначеної вище групи та охарактеризовано їх потенційні можливості щодо розвитку емоційного інтелекту дитини за трьома згаданими критеріями.

М'які іграшки. Ці іграшки (плюшеві ведмеді, м'які зайці, леви та інші тварини різних кольорів і розмірів) забезпечують дитині відчуття психологічної безпеки, спокою, захисту від неприємних переживань, що в подальшому може бути підґрунтям для формування здатності дитини до емоційної саморегуляції.

Білий плюшевий ведмідь Feisty Pets, який змінює вираз обличчя.

Іграшки серії Feisty Pets (виробництво Китай) – це інтерактивні плюшеві іграшки, які зорієнтовані на демонстрування емоцій диких тварин. Іграшки працюють без зарядного пристрою, не бояться води та засобів для чищення (за ними легко доглядати).

Білий плюшевий ведмідь Feisty Pets (рис. 1) – іграшка, зроблена з білого штучного хутра, наповнена синтепоном; невелика за розміром (22 см.); на мордочці іграшки – великі очі чорного кольору з синьою райдужною оболонкою, невеличкі носик та рот; іграшка приємна на дотик. Особливість іграшки полягає у тому, що в статичному стані ведмедик демонструє сум, проте за певних дій (натис-

кання на голову) відбувається зміна мимічного виразу (відкривається паща, вона демонструє гострі зуби хижака).



Рис. 1. Фото іграшки білий плюшевий ведмідь Feisty Pets

За зовнішнім виглядом на перший погляд іграшка близька до типу, який у психології іграшки вважається привабливим для дитини (укорочений овал обличчя ляльки або мордочки звіряти, пухлі щоки, маленький ніс і великі очі [2]), поряд із тим різка зміна миміки іграшки при натисканні вражає своєю агресивністю та може викликати реакцію страху у чутливих до різких змін дітей.

За операційно-технічними характеристиками ця іграшка також містить негативні вияви: натискання на голову іграшки з метою її видозміни може стимулювати жорстокість дитини стосовно живої природи та безглузде ставлення до оточуючих.

Розвивальний і виховний потенціал білого плюшевого ведмідя Feisty Pets також є сумнівним, оскільки емпатійне ставлення, яке може формуватися у дитини як відповідь на сумний вигляд ведмедика у статичному стані, швидко нівелюється внаслідок різкої зміни миміки обличчя тварини на агресивний вияв. Також іграшка не повністю виконує свою основну функцію розряду плюшевих іграшок – білий плюшевий ведмідь Feisty Pets не є для дитини «захисником», не зорієнтований на те, щоб заспокоювати її, а скоріше внаслідок суперечливості емоційної експресії невротизує дитину.

Інтерактивні роботи-ляльки. Соціальні роботи з антропоморфним інтерфейсом вже кілька років використовуються в комунікації з дітьми не лише в ролі іграшки. Зокрема, такі іграшки успішно зарекомендували себе у психотерапевтичній роботі при взаємодії з дітьми-аутистами, з агресивними дітьми [10]. Зовнішня схожість із людиною дає змогу використовувати цих ляльок з метою розвитку емпатії, емпатійної взаємодії, рефлексивних навичок щодо розуміння емоцій. Простим аналогом для поширення роботів як ігрової продукції є інтерактивні роботи-ляльки, які нині є масовими для дитячої гри.

Робот «Вивчаємо емоції» BeBeLino для хлопчиків

Іграшки бренду BeBeLino (англійська компанія) – це розвивальні іграшки, спрямовані на розвиток слухового, візуального, тактильного сприйняття дітей від народження до 6-7 років. Вироби містять звукові та світлові ефекти, елементи інтерактивності.

Робот «Вивчаємо емоції» BeBeLino (рис. 2) зовні нагадує статуру людини, що є позитивним моментом для формування образу оточуючого світу людини. Розмір іграшки 21 см*10 см*26 см, що також є прийнятним для дитини. Робот «оживає» при грі з дитиною завдяки системі живлення (використовуються батарейки), завдяки чому ноги і руки робота є рухливими; його голова може обертатися на 360° зі звуками кла-

цання; на підшвах ніг обертаються барабан і прозора кулька з кольоровими намистинами всередині. Перемикач (on / off) знаходиться на спині робота.



Рис. 2. Фото іграшки робот «Вивчаємо емоції» BeBeLino

За естетичними характеристиками робот «Вивчаємо емоції» BeBeLino є досить привабливою іграшкою для дитини (особливо для хлопчиків), оскільки має яскравий вигляд, різнокольорові деталі (що додатково допомагає засвоювати гаму різних кольорів), блискучі елементи (зокрема, функціональну кнопку на животі), які активують увагу дитину. Поряд із тим етичні характеристики іграшки є суперечливими, оскільки роботоподібний вираз емоцій (вираження емоцій є головною задумкою цієї іграшки) є зрозумілим для дитини та легким взірцем для наслідування, що може зумовити роботоподібність дитячої експресії, особливо, якщо іграшка стане улюбленою. Виробник рекомендує використання іграшки дітьми від 18 місяців, що також є досить суперечливим моментом, оскільки в такому ранньому віці роботоморфна емоційна ідентифікація є украй небажаною.

Операційно-технічні характеристики іграшки передбачають демонстрування емоційної експресії: при натисканні кнопки на голові або при прокручуванні бічних вертушок у робота змінюється вираз очей (4 варіанти, які відповідають чотирьом емоційним виразам); робот видає мелодійні емоційні звуки при натисканні кнопки на животі, кнопка при цьому підсвічується.

Для дитини молодшого дошкільного віку 4 емоції, які може продемонструвати робот, є достатніми для початкового формування знань про емоції. Проте у більш старшому віці цього буде замало, оскільки спектр емоцій у дитини з віком значно розширюється. Проблема емоційного розвитку здебільшого полягає в тому, що дитина зовні спостерігає різноманітність емоційних виявів серед інших людей, проте не достатньо розуміє їх. Саме тут у нагоді стануть іграшки, подібні до робота BeBeLino, але на більш різноманітному емоційному рівні.

Розвивальний потенціал іграшки пов'язаний із засвоєнням основних модальностей емоцій, які демонструє робот (тобто забезпечується початковий рівень емоційної обізнаності дитини). У подальшому для емоційного розвитку дитини необхідно застосовувати більш складні іграшки, зорієнтовані на засвоєння емоцій різноманітнішого характеру.

Вальдорфські ляльки. Це педагогічні ляльки, спрямовані на природний розвиток дитини. Виготовляють вальдорфську ляльку здебільшого із натуральних матеріа-

лів – бавовни, льону, мериносової пряжі. Обличчя й статура ляльки є не досить чіткими, щоб дати простір для розвитку дитячої фантазії (рис. 3). Також це необхідно для того, щоб дитина могла перенести на ляльку свої емоції й настрій, адже в уяві дитини вона може бути і сумною, і веселою.



Рис. 3. Фото вальдорфської ляльки

Нині українські виробники можуть запропонувати власну продукцію цього напрямку не тільки для дітей, але й для дорослих. Улюбленими стають вальдорфські ляльки брендів Freia, ZRK. Усі вальдорфські ляльки мають спільні, невід’ємні від їх сутності риси: плавність форм, пластичність ляльок, обличчя зображується умовно (очі – крапки, рот – невеличкий півмісяць). У вальдорфських ляльок немає конкретного образу, вони нічого не нав’язують дитині і спрямовані на стимулювання дитячої уяви.

Виготовлення вальдорфських ляльок зорієнтовано на вікові можливості дитини. Від народження до 2-3 років дитині пропонуються ляльки-трикутники, вузликові ляльки, ляльки-метелики. Це прості м’які ляльки з трикотажу, виконані у ніжних пастельних тонах із головою у вигляді кульки. Замість волосся у них зроблені ковпачки з довгими хвостиками. Ці лялечки безликі. Діти віком 3-5 років можуть грати з ляльками із одягненим тільцем, при цьому одяг може зніматися. Для дітей більш старшого віку (5 років і вище) призначена лялька з чітко оформленими ручками та ніжками із великим пальчиком на руці. Волосся в неї довге, одяг здебільшого із дрібними деталями (гудзиками, прикрасами).

За етико-естетичними характеристиками ці іграшки є найбільш прийнятними для дитини, оскільки здебільшого виготовляються із натуральних матеріалів, є приємними та безпечними для гри. Їх поява серед дітей завжди супроводжується приємними емоційними переживаннями, вони сприяють формуванню естетичного смаку дитини.

Операційно-технічні характеристики ляльок найбільш яскраво виявляються у грі з ними. Залежно від віку та складності виготовлення вальдорфської ляльки дитина успішно може використовувати ці іграшки як у простих іграх (суто маніпулятивного характеру), так і в більш складних (сюжетних і сюжетно-рольових).

Розвивальний потенціал вальдорфських ляльок є безсумнівним. Стосовно розвитку емоційного інтелекту дитини, то ці іграшки сприяють формуванню здатності до ідентифі-

кації та розпізнавання емоцій (засобом оформлення певного експресивного виразу обличчя ляльки за допомогою дорослого), до емпатійної взаємодії у процесі сюжетно-рольових ігор.

Слід зазначити і низку проблемних моментів, які супроводжують гру з цими ляльками. По-перше, це статева диференціація, оскільки вальдорфська лялька – улюблена іграшка насамперед дівчаток, а не хлопчиків. По-друге, емоційний потенціал щодо розвитку дитини ця лялька може максимально забезпечити тільки під керівництвом дорослого, який свідомо буде спрямовувати увагу дитини до емоційної взаємодії з експресивно «безликою» лялькою.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. За даними проведеного дослідження можна зробити такі висновки:

1. Іграшки, які сприяють розвитку емоційного інтелекту дитини, умовно можна розподілити на три функціональні групи: м'які іграшки (виконують функцію «самозаспокоєння» для дитини); інтерактивні роботи-ляльки (комунікативна функція); вальдорфські ляльки (функція моделювання емоційної експресії).

2. Психологічна експертиза іграшок, які сприяють розвитку емоційного інтелекту дитини (на основі випадкового вибору) засвідчила, що за естетично-етичним критерієм всі з оглянутих іграшок є привабливими для дитини, але найприйнятнішими є вальдорфські ляльки, які виготовляються із натуральних матеріалів і є цілком безпечними для гри дітей.

За операційно-технічними характеристиками іграшки, які аналізувалися, можуть бути проблематичними для емоційного розвитку дитини, якщо буде відсутня відповідна увага дорослих, які можуть скеровувати гру дитини з цими іграшками в психологічно небезпечний бік (зокрема, це здебільшого стосується іграшки білий плюшевий ведмідь Feisty Pets).

За розвивальним потенціалом м'які іграшки можуть бути зорієнтовані на розвиток емпатійності дитини, її емоційної саморегуляції; інтерактивні роботи-ляльки – на розвиток здатності до емоційної ідентифікації; вальдорфські ляльки значно стимулюють здатність дитини до розпізнавання емоцій та емпатійної взаємодії.

Перспективи подальших досліджень із зазначеної проблематики вбачаємо у розробці програми тренінгових занять для дітей із використанням іграшок, які сприятимуть розвитку емоційного інтелекту.

Список використаної літератури

1. Ожогова Е.Г., Тельнова Ж.Н. Психолого-педагогические проблемы, вызванные современной детской игрушкой. *Гуманитарные исследования*. 2019. № 3(24). С. 162–166.
2. Штайц Т.К., Гейдебрехт Н.А. Где поставит запятую: «Играть нельзя выбрасывать» (о психологической оценке детских игрушек). *Психологические науки*. 2016. № 2. С. 316–342.
3. Белобрыкина О.А. Роль игрушки в эмоциональном благополучии ребенка. *Социально-педагогические, психологические и философские аспекты формирования личности в культуре современной России*. Бирск : БирГСПА, 2006. С. 154–167.
4. Калина О.Г. Детская игрушка и внутренний мир ребенка, или речь в защиту «плохих» кукол. *Психолог в детском саду*. 2012. № 4. С. 54–62.
5. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. Пер. с англ. Д. Рябкиной. М. : «КСП+», 2003. 272 с.
6. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюк : ПГУ, 2011. 388 с.
7. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Пер. с англ. А.П. Исаевой. М. : Владимир: ВКТ, 2009. 478 с.

8. Соколова А.В. Игры и игрушки для детей раннего и дошкольного возраста. Нижний Тагил : Нижнетагил. гос. соц.-пед. ин-т (филиал) ФГАОУ ВО, 2018. 96 с.
9. Локтионова А.В. Игровая среда современного ребенка. *Московский психотерапевтический журнал*. 2005. № 1. С. 40.
10. Зильберман Н.Н. Hello Barbie – интерактивная кукла или социальный робот? *Гуманитарная информатика*. 2017. № 12. С. 32–39.
11. Royakkers L., Est R. A literature review on new robotics: automation from love to war. *International journal of social robotics*. 2015. Vol. 7. № 5. P. 549–570.

PSYCHOLOGICAL EXAMINATION OF TOYS THAT CONTRIBUTE TO THE DEVELOPMENT OF CHILDREN'S EMOTIONAL INTELLIGENCE

Svetlana Derevyanko

*T. H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium",
53, Polubotko Getman Str., Chernihiv, Ukraine, 14013
e-mail: svel7788@ukr.net*

The article highlights the problem of psychological examination of children's toys, which is needed is due to the rapid growth of commercialization of the market for the modern child and spread of toys that have a negative affect on emotional well-being of children. The article is designed to help parents understand what role games and toys play in a preschooler's life, which toys help a child enter the world of human culture.

The author clarifies the classification of toys that contribute to the development of emotional intelligence of the child: soft toys (perform the function of "self-calming" for the child); interactive robot-dolls (perform a communicative function); Waldorf dolls (provide the function of modeling of emotional expression). On the example of the analysis of separate samples of toys their probabilistic influence on psychological health of the child is shown.

According to the results of psychological examination of toys that promote the development of emotional intelligence of the child (based on random choice of toys a polar bear Feisty Pets, robot "Studying emotions" BeBeLino, Waldorf handmade doll), it is noted that all of the toys are attractive to children in aesthetic and ethic criteria, while the most acceptable are Waldorf dolls, which are made of natural materials and are completely safe for children to play.

It is noted that the operational and technical characteristics of the toys, which were analyzed during the examination, can be problematic for the emotional development of the child, if there is no appropriate accompanying attention of adults. It is noted that in terms of developmental potential, soft toys can be focused mainly on the development of the child's empathy, her emotional self-regulation; interactive robot-dolls to develop the ability to emotional identification; Waldorf dolls significantly stimulate the child's ability to recognize emotions and empathic interaction.

Prospects for further research on this issue are seen in the development of a training program to occupy for children with the use of toys that will promote the development of emotional intelligence.

Key words: children's toys, psychological examination, emotional intelligence, development of children's emotional intelligence, soft toys, interactive robot-dolls, Waldorf dolls.

УДК 159.953(045)

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.6>

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ У ДОСЛІДЖЕННЯХ ВИДІВ І ПРОЦЕСІВ ПАМ'ЯТІ

Наталія Доброштан

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
бульвар Шевченка, 81, м. Черкаси, Україна, 18000
e-mail: nataliydobroshtan@gmail.com*

Олена Куліш

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
бульвар Шевченка 81, м. Черкаси, Україна, 18000
e-mail: alenakulish@ukr.net*

У статті проведений огляд та аналіз теоретичного матеріалу та відомостей щодо питання пам'яті, видів пам'яті (короткочасна, довготривала, сенсорна, рухова, емоційна, образна, тактильна, смакова, зорова, слухова, нюхова, словесно-логічна) та процесів пам'яті (запам'ятовування, збереження, відтворення та забування).

У статті проведений короткий огляд літератури та досліджень, пов'язаних зі становленням понять і вивченням процесів пам'яті. Велику увагу у статті приділено дослідженням, які стосуються вікових особливостей пам'яті та її процесів з урахуванням різних аспектів цих досліджень. Також у статті описані досліди науковців різних часів, які своїми висновками підтверджували та розширювали теоретичні положення.

Зазначено, що пам'ять включається у різні види людської діяльності, в них формується і виявляється, ними й зумовлюються її особливості та форми вияву. Ці особливості закріплюються, передаються генетично, розвиваючись у діяльності людини. Вони є певними властивостями особистості і складають окремі види пам'яті.

Пам'ять – це психічна властивість людини, яка відкриває їй можливості для нагромадження досвіду. Завдяки цій психічній властивості ми здобуємо різноманітну інформацію, засвоюємо знання про світ, розвиваємо наші вміння та вправність. З'ясовано, що у найширшому розумінні цього слова пам'ять – це властивість, яка створює умови для впливу попередніх подій і переживань на сьогодення. У вузькому розумінні пам'ять – це здатність пригадувати окремі переживання з минулого, усвідомлюючи не лише саме переживання, але і його миттєвість в історії нашого життя зі свідомим розміщенням у часі і просторі.

Доведено, що завдяки пам'яті ми зберігаємо, переховуємо, відтворюємо різні елементи нашого досвіду, не лише інтелектуальні, але й емоційні та моторно-рухові. Пам'ять про почуття піднесення, напруження може іноді зберігатися довше, ніж інтелектуальна пам'ять про події, пов'язані з ними. Також у статті вказано, що основним способом поліпшення пам'яті людини є формування вміння запам'ятовувати й відтворювати. Пам'ять розвивається тренуванням і наполегливою працею, спрямованою на запам'ятовування, тривале збереження, цілковите й точне відтворення.

Ключові слова: досвід, пам'ять, короткочасна пам'ять, довготривала пам'ять, сенсорна пам'ять, рухова пам'ять, емоційна пам'ять, тактильна пам'ять, словесно-логічна пам'ять, образна пам'ять, механічна пам'ять, процеси пам'яті, запам'ятовування, відтворення, забування, продуктивність пам'яті, дослідження, вікові особливості.

Усе життя людини від народження і до поточного моменту розглядається як життєвий досвід. Досвід є раціональним елементом пізнання, який забезпечує цілісне

сприймання об'єктів дійсності та надає процесові відображення динамічності. Людина сприймає оточуючий світ за допомогою процесів відчуття і сприймання. Інформація фіксується, упорядковується та зберігається у головному мозку, створюючи індивідуальний досвід, який за потреби використовується у подальшому житті.

Важливою умовою прогресивного розвитку психіки є поєднання індивідуального чуттєвого і раціонального досвіду та опора на інформаційний досвід суспільства, збережений багатьма поколіннями. Спираючись на власний досвід, можна виконувати дедалі складніші завдання, діяти більш передбачливо й упевнено, а також краще орієнтуватися в умовах, які постійно змінюються. Тому складність і творчість діяльності людини насамперед залежить від багатства і можливостей її пам'яті [1; 2].

Пам'ять – це психічний процес, який полягає у запам'ятовуванні, збереженні, відтворенні людиною її досвіду, і дає можливість його повторного застосування у життєдіяльності людини. Пам'ять у різних формах і видах притаманна усім вищим істотам (приматам).

Найбільш розвинений рівень пам'яті характерний для людини. Вона дає підґрунтя і забезпечує можливість діяльності та об'єднує всі інші психічні процеси між собою. Абсолютно все, що ми знаємо, вміємо, є наслідком здатності мозку запам'ятовувати й зберігати у пам'яті образи, думки, пережиті почуття, рухи. Пам'ять лежить в основі здібностей людини, є умовою навчання, набуття знань, формування умінь і навичок. Без пам'яті не можливе нормальне функціонування ні особистості, ні суспільства. Подальший прогрес людства без постійного покращення цієї функції також є не можливим.

Проблема пам'яті привертала увагу людей ще з давніх часів. Її намагалися дослідити і описати видатні вчені і мислителі багатьох поколінь. Так, у стародавніх греків була богиня пам'яті Мнемозіна, мати 9 муз наук і мистецтв. Арістотель написав першу книгу «Про пам'ять і пригадування», в якій вказував, що тваринам властиве впізнавання, а людям притаманна пам'ять – тимчасовий процес, спрямований на створення образів предметів. На його думку, пам'ять є соціальною спадкоємицею, нашим безцінним духовним багатством і силою. «Без пам'яті, – писав С.Л. Рубінштейн, – ми були б істотами миті. Наше минуле було б мертвим для майбутнього. Сьогодні, по мірі його протікання, «незворотньо зникало б у минулому». І.М. Сеченов наголошував, що «без пам'яті наші відчуття і сприймання, зникаючи по мірі їх виникнення, залишали б людину постійно у стані новонародженого» [1; 2].

Цікавим є те, що за тривалістю збереження запам'ятованого матеріалу розрізняють короткочасну (робочу, оперативну), сенсорну та довготривалу пам'ять. Короткочасна пам'ять характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу і коротким строком зберігання (від кількох секунд до хвилин), вона має обмежений обсяг. Визначають можливості короткочасної пам'яті вимірюванням кількості одиниць (предметів, зображень, слів, чисел тощо), які може згадати індивід після їх одноразового сприймання. Це і є обсяг короткочасної пам'яті.

А. Беделлі і Г. Хитч, вивчаючи пам'ять, запропонували замінити термін «короткочасна пам'ять» на «робоча». У нейропсихології розрізняють ці види пам'яті, оскільки вони виникають у різних нейронних підсистемах всередині префронтальної кори. Робоча пам'ять є короткостроковим буфером пам'яті, який дозволяє маніпуляції і зберігання, а короткочасна пам'ять – тільки зберігання інформації.

Робоча пам'ять розвивається пізніше, повільніше, ніж короткочасна, вона триваліша, що забезпечує процес міркувань, керівництва у прийнятті рішень і відповідність поведінки, оскільки слугує місцем перетину «власне пам'яті» і пізнавальних процесів. Оперативна пам'ять (за П.І. Зінченком і Г.В. Репкіною) – це різновид корот-

кочасної, мнемічні процеси, які обслуговують певні проміжні операції, що здійснює людина за короткий проміжок часу (рішення математичних рівнянь).

Сенсорна пам'ять триває 0.2-0.5 с, вона дає можливість людині орієнтуватися в оточуючому середовищі, пов'язана із функціонуванням органів чуття. Вона надзвичайно коротка, і якщо немає потреби запам'ятовувати інформацію, то вона швидко заміщається новою.

Довготривала пам'ять характеризується тим, що матеріал запам'ятовується на тривалий час (дні, місяці, роки і навіть назавжди). У довготривалій пам'яті виокремлюють декларативну (експліцитну) пам'ять, яка актуалізується довільно і свідомо на об'єкти, події, епізоди (епізодична, семантична, автобіографічна) та процедурну – пам'ять на дії і причинно-наслідкові зв'язки між подіями.

Також існує поділ видів пам'яті за змістом діяльності. Рухова пам'ять (моторна, дійова) – запам'ятовування, збереження і відтворення різних рухів та їх комплексів. Вона є основою для формування різних практичних і трудових навичок, звичок: навичок ходіння, їзди на велосипеді, плавання, письма тощо. Більшість практичних навичок доведені до автоматизму. Здобуваючи певну професію, людина засвоює певні навички завдяки руховій пам'яті. Рухова пам'ять найстаріша у філогенетичному аспекті, тому найбільш довготривала. Рухова пам'ять пов'язана із роботою аналізаторів (слухових, зорових, тактильних) і руховими відчуттями (Е.П. Ільїн) [3]. Завдяки індивідуальним особливостям кожна людина має свій стиль руху при ходінні, письмі, грі на музичному інструменті, у спорті.

Емоційна пам'ять характеризується пам'яттю на почуття. Пам'яттю і емоціями керують ділянки головного мозку – мигдалеподібне тіло та гіпоталамус. Цим пояснюється, чому ми легше відтворюємо емоційно забарвлену інформацію (Б. Міллер, С. Коркін, Г. Тойбер). Досить стійка подія, предмет, думка, які емоційно вразили, можуть з першого разу надовго залишитися у пам'яті. Особливо розвинена емоційна пам'ять у дітей. Приємну інформацію ми запам'ятовуємо краще. Пережиті і збережені у пам'яті почуття – спонукальні сили в діяльності людини [4].

Образна пам'ять пов'язана зі збереженням і відтворенням образів раніше сприйнятих предметів та явищ дійсності. Вона формується при взаємодії з образами, найактивніше у дитячому віці, і зберігається усе життя. Образна пам'ять буває зоровою, слуховою, дотиковою, нюховою та смаковою. Творчі люди мають добре розвинену образну пам'ять. Багато художників, письменників, акторів часто володіють високо розвинутою зоровою пам'яттю, що дозволяє їм точно відтворювати в картинах, малюнках, описах і діях навіть побіжно побачені предмети, обличчя, сцени.

Запам'ятовування, збереження і відтворення думок, понять, розумів, словесних формулювань – це все словесно-логічна пам'ять, яка тісно пов'язана з образною. Думки не існують без мови, тому таку пам'ять називають не тільки логічною, а й словесною. Вона є специфічно людською, на відміну від рухової, емоційної та образної. Цей вид пам'яті ставить людину на вищий щабель порівняно з представниками тваринного світу і забезпечує роботу іншого психічного процесу – мислення, пов'язаного з інтелектом. Словесно-логічній пам'яті належить провідна роль у засвоєнні знань в процесі навчання.

За характером мети діяльності пам'ять поділяють на мимовільну (здійснюється без спеціальної мети, без вольових зусиль) і довільну (передбачає наявність спеціальної мети щось запам'ятати, відтворити).

Важливими є процеси пам'яті: запам'ятовування, збереження, відтворення та забування. Матеріальною основою процесів пам'яті є здатність мозку утворювати та

закріплювати тимчасові нервові зв'язки між нейронами та відновлювати сліди попередніх з'єднань або гальмувати і руйнувати їх.

Дослідження, спрямовані на визначення рівня розвиненості різних видів пам'яті та показників їх продуктивності, вікових особливостей, проводили багато дослідників. Так, О.А. Невоєнна працювала над розвитком довільної пам'яті у дошкільників різних культур та історичних часів; Е.В. Заїка – над образно-просторовим і логічним мисленням та пам'яттю школярів; Л.Н. Житнікова – над структурою мнемічних процесів у молодших школярів; Д.М. Дубовіс-Барановська, Р.В. Скотаренко досліджували умови ефективності роботи школярів із навчальними текстами [5].

Д.А. Борисенко досліджувала вікові особливості пам'яті у сучасної учнівської та студентської молоді. У дослідженні взяли участь 70 осіб віком від 10 до 18 років. У трьох вікових груп визначали обсяг та домінування різних видів короткочасної пам'яті в учнів 5, 9 класу, студентів 1 курсу. Обсяг короткочасної пам'яті визначали за допомогою відтворення цифрових рядів. Домінування певних модально-специфічних видів короткочасної пам'яті здійснювали шляхом запам'ятовування та відтворення чотирьох серій із 10 іменників.

Дослідження свідчили про удосконалення короткочасної пам'яті з віком. У молодшій віковій групі обсяг усіх досліджуваних видів пам'яті був найнижчим. При цьому домінуючою за обсягом була комбінована пам'ять. У досліджуваних середньої вікової групи (підлітків) обсяг усіх досліджуваних параметрів достовірно зріс порівняно із молодшою групою.

Загалом у підлітків були практично однаково високі обсяги усіх видів пам'яті, однак зорова дещо домінувала. Для старшої вікової групи характерне зростання обсягу зорової пам'яті та незначне зниження обсягу слухової порівняно із середньою віковою групою. Домінування зорової пам'яті стає більш вираженим саме у цьому віці [6].

М.С. Дмитрієва у дослідженнях пам'яті осіб юнацького віку підтверджує певні тенденції, що довільне запам'ятовування переважає над мимовільним, механічна пам'ять слабша у молодшого шкільного віку, здебільшого використовується логічне запам'ятовування (коефіцієнт 0,93-0,66) із використанням різних мнемічних практик.

Діяльність старшокласника стає довільнішою й осмисленішою, ніж у попередньому віковому періоді, і характеризується оволодінням юнаками прийомів і способами запам'ятовування (розподіл на смислові одиниці, смислове групування, порівняння), прийомів довільного відтворення, прийомів самоконтролю результатів запам'ятовування, а також функціонуванням мети пам'яті (знання про пам'ять узагалі та індивідуальні особливості власної пам'яті зокрема). Так, збільшується швидкість запам'ятовування.

Образна пам'ять має високий рівень запам'ятовування (методики «Образна пам'ять», «Як відрізнити предмет від зображення»). Переважає комбінований тип запам'ятовування (50+20%), моторно-слуховий і зоровий (по 8%), у 14% тип не можливо було установити. Показники механічної пам'яті досить низькі (коефіцієнт 0,33 і нижче). При повторних дослідженнях показники підвищувалися, що свідчить про можливість з використанням корекційно-розвивальних програм покращити пам'ять [7]. Протягом усього шкільного віку відбувається поступове покращення відтворення шляхом рівномірного зростання показників (О.А. Невоєнна) [5].

Дослідження пам'яті майбутніх фахівців-психологів національної гвардії України (О.А. Рибак, 2015) підтверджують правдивість дослідження М.С. Дмитрієвої та поглиблюють їх. Порівнюючи між собою групи курсантів-контрактників і курсантів

із цивільної молоді, був зафіксований коефіцієнт словесно-логічної пам'яті 0,6 та 0,8 відповідно. У другій групі він статистично вищий [8].

У пізньому юнацькому віці загальний розвиток пам'яті тісно пов'язаний із мисленням та набуває найвищого рівня. Проте потік інформації, яку необхідно засвоїти, зростає набагато швидше. Частково цю розбіжність можна подолати шляхом структурування інформації: скласти план, реферувати, вести конспекти та проводити дослідження на професійному рівні.

У зрілому віці розвиток пам'яті тісно пов'язаний із професійною діяльністю та майстерністю, має певну спрямованість на покращення умінь та навичок, фаховим зростанням, творчим і науковим підходами до організації діяльності. У похилому віці продуктивність пам'яті дещо знижується, проте необхідність фахової діяльності значно підвищує мотивацію, а наявність накопиченого досвіду компенсують потреби у продуктивності пам'яті [9; 10].

Дослідження вікових особливостей рухової пам'яті Є.В. Заїки свідчать, що показники моторної короткочасної пам'яті мають явне зниження з віком: обсяг – вже до 30-35 років, точність – ближче до 40. Зниження обсягу характерне і спортсменам, і тим, хто не має регулярного фізичного навантаження, але систематичні заняття спортом у підлітковому та юнацькому віці сприяють підвищенню обсягу МКП (моторна короткочасна пам'ять), хоча і не покращують її точність [11; 12; 13].

Дослідження Б.Г. Ананьєва, В.І. Степнкової проводилися на особах найбільш продуктивного працездатного віку (від 18 до 35). Їх поділяли на групи за профілем професійної діяльності, пов'язаної з конструюванням (постійним читанням креслень, схем), та групою не пов'язаної з технічним профілем діяльності. В середині групи вони поділилися на осіб із вищою освітою та середньою. Швидкість мнемічних процесів осіб першої групи була вища, особи з вищою освітою успішніше виконували завдання.

Результати свідчать про переваги у показниках короткочасної мимовільної пам'яті та об'єму довгострокової пам'яті, у показниках короткочасної механічної пам'яті та швидкості запам'ятовування у групі, учасники якої мали вищу освіту. Тому можна стверджувати, що у дорослому віці навчання сприяє розширенню кругозору та інформаційної ємності інтелекту шляхом тренуваності пам'яті та розвинення інших психічних процесів. Професійна діяльність і рівень освіти мають формуючий вплив на пізнавальні психічні процеси [14].

Проводилися досліді за допомогою біографічного та лонгітюдного методів, які підтвердили залежність продуктивності мнемічних процесів від того, яким видом діяльності займається людина. Американський дослідник Леман дійшов висновку, вивчаючи різні види діяльності, що максимальний рівень продуктивності у різних видах діяльності пов'язаний із певними віковими межами, а оптимальні спостерігаються у віці середньої зрілості. Так, у спорті – у 25-30 років, у поезії – 25-29, у прозі 30-39, у живописі – 30-40, у медицині та філософії – 35-39 років. Середній вік оптимальної працездатності становив 35 років, зниження спостерігалось у віці 41-43 років, із 47 – був зафіксований помітний спад [15].

З.Ф. Єсарєва, вивчаючи наукову продуктивність за результатами отримання наукових ступенів, виявила залежність між рівнем творчої продуктивності вчених і поєднанням наукової праці з педагогічною діяльністю. Остання значно сприяє підвищенню продуктивності [16].

Дослідженнями пам'яті людей пізньої дорослості О. Венгер підтвердила тим, що пам'ять розвивається до 40 років, від 40 до 60 років функції зберігаються на одному рів-

ні, після 60 спостерігається регрес, тобто суттєве погіршення. Медики пов'язують це зі станом судин головного мозку, хоча певні хвороби ослаблюють пам'ять у будь-якому віці (атеросклероз, хвороба Альцгеймера, ураження мозку інфекційне, хімічне, травматичне, деякі хвороби нервової системи, епілепсія, гіпертонія, хвороби серця). Навіть забудькуватість може бути наслідком анемії. Так, у пацієнтів із судинними захворюваннями спостерігається погіршення короткочасної пам'яті при збереженні довготривалої. На другій стадії гіпертонічної хвороби порушується швидкість запам'ятовування [17; 18].

Професор Університету Тохоку (Японія) та доктор медицини Р. Кавашима досліджував вплив простих вправ (лічба чисел на швидкість, заучування слів, читання вголос) на стан пам'яті молодших школярів, дорослих і людей похилого віку і встановив можливість покращення пам'яті навіть у осіб перших стадій старечого недоумства. Прості, але регулярні вправи підвищують показники продуктивності пам'яті в осіб усіх вікових категорій [19].

Отже, щоб піднятися на вищий ступінь розвитку, людина має засвоїти знання про навколишній світ, оволодіти нормами поведінки, набути певних навичок і вмій. Все це пов'язано з роботою пам'яті. Якби людина не запам'ятовувала те, що сприймала, переживала, робила, її психічний розвиток був би не можливий. Основним способом поліпшення пам'яті людини є формування вміння запам'ятовувати й відтворювати. Пам'ять розвивається тренуванням і наполегливою працею, спрямованою на запам'ятовування, тривале збереження, цілковите й точне відтворення.

Список використаної літератури

1. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посібник / С.Д. Максименко. К. : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
2. Загальна психологія : підручник / [О.В. Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін.]. К. : Либідь, 2005. С. 198–210.
3. Ильин Е.П. Двигательная память, точность воспроизведения, амплитуды движений и свойства нервной системы // Психомоторика. Л., 1976.
4. Основи загальної і медичної психології / За ред. І.С. Вітенка і О.С. Чабана. Тернопіль : Укрмедкнига, 2003. 344 с.
5. <https://www.univer.kharkov.ua/ua/departments/psychology/chair/psychology>.
6. Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції аспірантів і студентів «Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень» (12-13 травня 2020 року). Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 1 електрон. опт. Диск (CD-ROM). Об'єм даних 7,5 Мб. ISBN 978-966-940-296-7. Борисенко Д.А. – слухачка секції «Біологія людини» комунальної установи «Волинська обласна Мала академія наук»; Поручинська Т.Ф. – к.б.н., доцент кафедри фізіології людини і тварин СНУ імені Лесі Українки. Вікові особливості короткочасної пам'яті.
7. Дмитрієва С.М. Вікові особливості пам'яті старшокласників і шляхи її розвитку / С.М. Дмитрієва, Л.М. Бондаренко. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реальі, проблеми та перспективи* : матеріали Десятої міжнародної науково-практичної конференції / За ред. Саух І.В. Житомир : Вид-во ЖФ КІБІТ, 2016. С. 56–61.
8. Нац. академія внутрішніх справ. Дослідження особливостей пам'яті майбутніх фахівців – психологів Нацгвардії України. URL: http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/5681/1/ІНШОМОВНА%20ПІДГОТОВКА_p211-215.pdf.
9. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Учебник для студ. вузов. Екатеринбург : Деловая книга, 1999. 140 с.
10. Практикум із вікової психології : навч. пос. / під ред. Л.А. Головей, С.Ф. Рибалко. СІБ : «Речь», 2005. 688 с.

11. Заика Е.В. Экспериментальная психология памяти. Основные методики и результаты исследований : учебное пособие. Харьков : ХГУ, 1992. 364 с.
12. Заика Е.В. Объем и точность моторной кратковременной памяти у юношей и взрослых мужчин. *Вісн. Харк. націон. ун-ту ім. В.Н. Каразіна*. № 959. Серія: Психологія. 2011. С. 42–46.
13. Психология памяти: традиции и современность : монография / [Е.В. Заика, Е.Ф. Иванова, И.М. Мельник и др.]. Х. : ХНУ имени В.Н. Каразина, 2013. 288 с.
14. Развитие психических функций взрослых людей (средняя зрелость) / Под ред. Б.Г. Ананьева, Е.И. Степановой. М. : Педагогика, 1977. 198 с.
15. Lehman /Age and achievement / Prsncton N.Y. 1953.
16. <http://www.voppsy.ru/issues/1986/861/861011.htm>.
17. <https://te.20minut.ua/Podii/yak-pokraschiti-pamyat-13101.html>.
18. http://www.vitapol.com.ua/user_files/pdfs/utj/utj39iTerapy42013i15.pdf.
19. Кавашима Рюта. Тренируем мозг. Тетрадь для развития памяти и интеллекта / Рюта Кавашима; пер. с яп. Д. Лазаревой [науч. ред. Д. Ковпак]. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. 192 с.

AGE PECULIARITIES IN RESEARCH OF MEMORY SPECIES AND PROCESSES

Natalia Dobroshtan

*Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy,
81, Shevchenko Boulevard, Cherkasy, Ukraine, 18000
e-mail: natalydobroshtan@gmail.com*

Olena Kulish

*Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy,
81, Shevchenko Boulevard, Cherkasy, Ukraine, 18000
e-mail: alenakulish@ukr.net*

The article provides a review and analysis of theoretical material and information regarding the issue of memory, types of memory (short-term, long-term, sensory, motor, emotional, figurative, tactile, gustatory, visual, auditory, olfactory, verbal-logical) and memory processes (memorizing, saving, playback and forgetting). In this article we have a brief review of the literature and research related to the formation of concepts and the study of memory processes.

Much attention in the article is paid to researches related to the age peculiarities and its processes, taking into account the various aspects of these researchers. The article also describes the experiments of scientists from different times, whose conclusions confirmed and expanded the theoretical provisions. It is noted that memory is included in various types of human activities, they are formed and manifested, and they determine its features and forms of expression. These peculiarities are consolidating, transmitted genetically, evolving in human activities, represent certain personality traits and constitute certain types of memory.

It has been described that memory is a mental property of a person that opens up opportunities to accumulate experience. Thanks to this mental property, we gain a variety of information, learn about the world and develop our skills and abilities. It has been found that in the broadest sense of the word, memory is a property that creates the conditions for the influence of previous events and experiences on the present day.

In a narrower sense, memory is the ability to recall individual experiences from the past. Realizing not only the experience itself, but also its instantaneity in the history of our lives with a conscious placement in time and space. It has been proven that thanks to memory we store, hide, reproduce various elements of our experience, not only intellectual, but also emotional and motor. The memory of feelings of elation

and tension can sometimes last longer than the intellectual memory of events related to them. The article also states that the main way to improve human memory is to form the ability to remember and playback. Memory develops through training and hard work aimed at memorization, long-term preservation, complete and accurate playback.

Key words: experience, memory, short-term memory, long-term memory, sensory memory, motor memory, emotional memory, tactile memory, verbal-logical memory, figurative memory, mechanical memory, memory processes, memorization, playback, forgetting, memory performance, research, age peculiarities.

УДК 615.85:[37.013.82:794-026.195]:(477)(045)
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.7>

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ІГОР ЯК ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ МЕТОДИКИ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА-ПРАКТИКА

Ганна Донець

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
вул. О. Дашкевича, 24, м. Черкаси, Україна, 18000
e-mail: donetsganna@gmail.com*

Ірина Євтушенко

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
вул. О. Дашкевича, 24, м. Черкаси, Україна, 18000
e-mail: eiv7308@gmail.com*

Стаття присвячена питанню психологічних трансформаційних ігор (т-ігор) у роботі психолога-практика з суб'єктами самопізнання. Автори наводять визначення трансформаційних ігор як проективного методу, спрямованого на пізнання внутрішнього світу особистості.

Виокремлено основні механізми, які виявляються у трансформаційних іграх, зокрема проекцію та синхронічність, показано особливості їх реалізації. Наведено умови, які забезпечують психокорекційний ефект: спонтанна активність, невимушеність поведінки, діалогічна взаємодія у процесі гри, використання матеріалу для проєкцій, можливість самостійного прийняття рішень, свобода вибору.

Виокремлено психологічні ефекти на психологічному, когнітивному, мотиваційному рівнях після проходження психологічних трансформаційних ігор. Презентовано результати участі у психологічних іграх: виявлення внутрішніх суперечностей, мінімізація емоційного навантаження, розуміння причин ситуацій, які відбуваються у житті, визначення оптимальних стратегій, вміння переживати життєві труднощі, збільшення стресостійкості, прогнозування розвитку життєвих подій. Визначено вимоги до осіб, які проводять трансформаційні ігри: безумовна любов, емпатія, здатність до рефлексії, безоцінковість, конгруентність, конфіденційність, повага до іншої людини.

У статті акцентується увага на можливості використання трансформаційних ігор у сфері бізнесу з метою оптимізації продуктивності діяльності організації та міжособистісних стосунків. Виокремлено методологічні витоки трансформаційних ігор: психологічне консультування, коучинг, власне гра та тренінги. Наведено загальну характеристику т-ігор, особливості використання та принципи роботи таких ігор із психокорекційною метою, варіанти класифікацій із прикладами існуючих трансформаційних ігор.

Ключові слова: психологічні трансформаційні ігри, ігрова діяльність, синхронічність, проєкція, психокорекція, психологічне консультування, суб'єкт самопізнання, усвідомлення, ригідні якості, запит, актуальний стан.

Актуальність проблеми. Нині все більшої актуальності набуває надання кваліфікованої психологічної допомоги суб'єкту, що призводить до розширення свідомості респондента та усунення ригідних якостей, які дисфункціонально впливають на життя клієнта і породжуються минулим травматичним досвідом. З кожним роком збільшується арсенал методів психолога-практика, доповнюючись новими знаннями, методиками та засобами.

Важливою методикою у вітчизняній практичній психології є робота з використанням трансформаційних психологічних ігор, які дозволяють розкривати індивідуальний зміст психічного суб'єкта, суперечності та невирішені внутрішні конфлікти, які деструктивно впливають на життя аналізанда.

Мета статті – виявити основні характеристики та принципи роботи з використанням трансформаційних психологічних ігор, дослідити механізми т-ігор у роботі психолога-практика.

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі набуває все більшої значимості окремий вид ігор – психологічні трансформаційні ігри (т-ігри), які вдало поєднують у собі характеристики настільної гри як форми відпочинку та отримання задоволення (з урахуванням сучасного значного поширення настільних дозвільних ігор у різних верств населення), коучингу і таких форм практичної діяльності психолога як психологічне консультування, психотренінг, психокорекція.

Існує визначення т-ігор як «категорії групових настільних ігор, орієнтованих на психологічну роботу з індивідуальними особистісними запитами учасників, які спрямовані на знаходження оптимальних рішень складних життєвих ситуацій, прояснення та гармонізацію міжособистісних стосунків, здійснення важливих життєвих виборів, виявлення особистісних обмежень і ресурсів досягнення значущих цілей, самопізнання та саморозвиток» [1, с. 367].

В основі психологічних т-ігор лежать механізми синхронічності та проекції. Проекція у процесі трансформаційної гри виявляється як «процес, у результаті якого внутрішнє помилково сприймається як таке, що прийшло ззовні» [2, с. 146].

Реалізація механізму проекції відбувається за рахунок розробки авторами ігор відповідних завдань для гравців, проєктивних запитань психолога-ведучого або опрацювання карток МАК (метафоричні асоціативні картки). Тобто, гравець ніби отримує «осяяння» під час гри, яке він може співставити із подіями зі свого реального життя, життєвими реакціями чи відносинами з оточуючими. Це може відбуватися під час отримання, наприклад, карти з колоди МАК, обробки інформації, наданої на ігровій картці або під час іншої ігрової ситуації. Приходить відчуття, що «це точно, як у мене!».

Ще одним принципом, який забезпечує психокорекційну роботу т-ігор, є синхронічність. Синхроністичність є феноменом, описаним К. Юнгом, як «тип зв'язку, що відрізняється від причинного детермінізму та виявляється у не випадкових випадковостях, смислових співпадіннях, одночасному перебігу подій, які мають смисловий зв'язок одна з іншою» [3].

У психологічних трансформаційних іграх механізм синхроністичності реалізується відповідно до твердження, що «випадковості не випадкові», тобто, будь-яка подія, яка трапляється з учасником в ігровому процесі, може розглядатися як метафора, символ чи знак того, що відбувається з ним у повсякденному житті. Тлумачення цих метафор (знаків) відбувається за механізмом згаданої вище проекції. Гравець має відповісти, обміркувати, чому йому випала саме ця картка, чому з ним відбулася саме ця подія.

Психокорекційний ефект у т-іграх за умов спонтанної активності учасників досягається завдяки руху психолога за феноменом психіки «єдності і взаємопов'язаності двох сфер» [4, с. 27] (свідомої та підсвідомої). Тобто, «порушення взаємозв'язків між свідомим і несвідомим створює передумови для формування стабілізованої внутрішньої суперечливості психічного» [4, с. 28], а «у пізнанні несвідомого провідними є ті риси і характеристики спонтанної поведінки суб'єкта, які вирізняються інваріантністю окремих, проте взаємопов'язаних характеристик» [4, с. 33]. Саме ці порушення і можуть виявлятися у процесі т-гри.

За словами Т.С. Яценко, будь-який акт поведінки людини включає в себе як свідому частину, так і несвідому. Це підтверджує і С. Гроф: «Часто у динамічній структурі присутні чинники того чи іншого роду» [5, с. 257]. Забезпечення трансформаційною грою атмосфери невимушеності та спонтанності є «передумовою глибинного розкриття сутності феномену психічного» [6, с. 83].

А.М. Большакова виділяє методологічні витoki виникнення настільних психологічних т-ігор [1] (рис. 1).

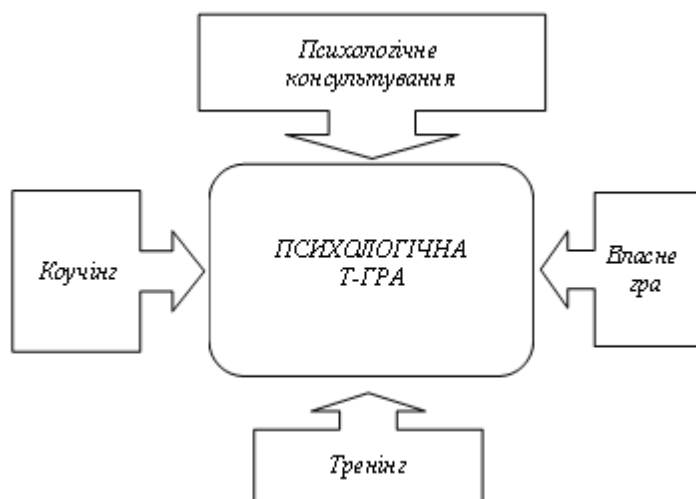


Рис. 1. Методологічні витoki виникнення психологічних т-ігор

Ефективність застосування трансформаційної гри як форми діяльності людини у дорослому віці при роботі з психологом зумовлюється такими її особливостями:

– вільний характер (ігрова діяльність у дорослому віці сприймається як задоволення, тобто зменшується вірогідність активізації системи психологічних захистів суб'єкта);

– можливість ведення діалогічної взаємодії з психологом, що є «різновидом соціально-психологічної взаємодії та має характер багаторівневого творчого інтеграційного процесу на рівні «суб'єкт-суб'єкт», відповідає певним ознакам і є функційно-структурованою відповідно до фахової специфіки надання психологічної допомоги людині» [7, с. 15]; «вид здійснення спільної мисленнєвої діяльності психолога й суб'єкта саморозвитку» [7, с. 35];

– простір для проєкцій (застосування допоміжних проєктивних матеріалів, діалогічної взаємодії з ведучим-психологом, а також спеціальних ходів та виконання ігрових дій сприяє відтворенню в діяльності респондента у грі неусвідомлюваних проблем, реакцій, упередженості, побоювань, комплексів, психологічних захистів, які дисфункціонально впливають на життя респондента);

– гра дає право на помилку (на відміну від реального життя, де люди часто позбавляють себе цього);

– у т-іграх немає тих, хто програв (вони спрямовані на співпрацю та/або діалог із внутрішнім «Я»);

– психологічна безпека (можливість гравцеві за бажанням та потребою обирати зміст, глибину занурення, а також тривалість ігрового процесу, які дають відчуття контролю над подіями);

– уявний характер (ігрова ситуація у т-грі передбачає поведінку людини не «по-справжньому»). В результаті відбувається послаблення дії системи захисних механізмів, які здебільшого цензуюють висловлювання та вчинки людини, через що відбувається вільне виявлення психічних особливостей, загальмованих відчуттями тривоги, провини та сорому [8]);

– право респондента самостійно приймати рішення у процесі гри щодо застосування отримуваної інформації. За словами Л.Е. Орбан-Лембрик: «Хоча людина розвивається у взаємодії з навколишнім середовищем, життя її є індивідуальним надбанням, а процес соціалізації особистості завжди лишається глибоко неповторним явищем»;

– позитивний психологічний клімат. Як зазначають К. Роджерс і В. Франкл, це необхідна умова для надання психологічної допомоги суб'єктові;

– свобода вибору, адже «в цій свободі здебільшого і знаходиться корінь психічно освіжаючої дії гри» [9, с. 272].

Трансформаційна психологічна гра завдяки діалогічній взаємодії із психологом-ведучим сприяє усвідомленню «деструктивного впливу власних неусвідомлювальних тенденцій, які мають інфантильні витoki, на стосунки зі значущими для нього людьми або на ділові взаємини, відкриває особі можливість здійснювати корекцію, зміну свого поведіння з людьми» [7, с. 74].

Після участі у психологічній т-грі, за А.М. Большаковою [2], у суб'єктів самопізнання можуть спостерігатися такі безпосередні та відстрочені ефекти:

– на емоційному рівні (стабілізація емоційного стану, позитивні переживання від гри, зняття тривоги та напруження);

– на когнітивному рівні (розширення уявлень про себе та стосунки з оточуючими);

– на мотиваційному рівні (виникнення і закріплення прагнення до самозмін і саморозвитку, досягнення важливих життєвих цілей);

– на поведінковому рівні (вироблення рішень щодо змін стратегій поведінки у різних ситуаціях).

Результатом участі у трансформаційній психологічній грі є:

– виявлення причин внутрішніх суперечностей і дисгармонійних переживань;

– розуміння причинно-наслідкових зв'язків у ситуаціях в реальному житті;

– мінімізація емоційного навантаження, яке виникає у аналізанда при зустрічі зі значущою інформацією в процесі гри [7, с. 75];

– знаходження психологічного значення подій у житті суб'єкта самопізнання та прояснення зумовленості певними внутрішніми станами цих подій;

– визначення ресурсних і нересурсних стратегій поведінки у життєвих ситуаціях гравця;

– знаходження ресурсів і виявлення перешкод на шляху до поставлених цілей;

– зміцнення життєтворчих позицій респондента;

– здійснення вибору важливого рішення;

– розширення свідомості;

– стабілізація емоційного стану;

– прогнозування розвитку подій життя.

До психолога-практика, який проводить трансформаційну гру, висуваються ті ж вимоги, що й при наданні професійної допомоги. Вони сформульовані в особистіс-

но-центрованої парадигмі К. Роджерса [10]: автентичність, бути «тут і зараз», безумовна любов, безоцінковість суджень, здатність рефлексувати почуття, здатність до емпатії та емоційного приєднання, здатність до співчуття, співпереживання та його вираження, конфіденційність, конгруентність, повага до особи, прийняття, психологічна турбота, тактовність, толерантність.

Нещодавно з'явилося нове поняття «гейміфікація бізнесу» – використання т-ігор у «різних сферах компанії з метою підвищення ефективності в роботі, мотивації, лояльності. Цікаво, що гейміфікація з'явилася за необхідністю» [11], тобто нове покоління, яке виросло в цифрову еру, почало вимагати нових мотиваційних програм, одними з яких і стали трансформаційні ігри. Україна займає провідне місце у створенні як бізнесових т-ігор, так і психологічних трансформаційних ігор інших напрямів.

Трансформаційні ігри для бізнесу вирішують такі питання: підвищення мотиваційного рівня команди, підвищення залученості в команді, створення сприятливої психологічної атмосфери, підвищення рівня сервісу компанії, підвищення рівня корпоративної культури, розвиток управлінських навичок, зниження плинності кадрів, створення високопродуктивних команд, оцінка компетенцій працівників, генерація нових ідей для розвитку бізнесу, формування авторитету керівника.

За рівнем психологічної корекції т-ігри можна поділити на поверхневі (стосуються одного конкретного запиту поведінкового рівня, коучингові), середнього (проміжного) рівня та глибинні (зачіпають широкий спектр тем і торкаються несвідомої сфери суб'єкта самопізнання).

За часом проведення є ігри короткотривалі (до 1 години, наприклад «Управління стресом»), середньотривалі (до 3 годин, наприклад «Соціальний інтелект», «Формула успіху»), довготривалі (більше 3 годин, наприклад «Мій шлях», «Бажай-Дій», «Мій шлях любові»).

За кількістю учасників можливе проведення т-гри у форматі індивідуальної психокорекції або коучингу (більшість ігор), для двох людей (пари, які грають у т-гру для налагодження або покращення стосунків, наприклад гра «Залежні відносини»), для невеликих груп (наприклад, «Ліла Життя», «CashFlow») і корпоративного призначення (наприклад, «Upgrade»).

За наявністю запиту психологічні трансформаційні ігри поділяються на ті, в які можна грати без визначеного запиту, тобто на вивчення себе, свого актуального стану, самопізнання або з будь-яким різновидом мети. Вони є універсальними («Мій шлях», «Ліла Життя», «Жива Я», «Лінія Життя», «Подорож душі», «Пробудження», «Перезавантаження», «БлагоПолуччя ... Код доступу», «Смак життя», «Баланс 4 стихій» тощо) та спеціалізованими – це такі т-ігри, в яких передбачається опрацювання запиту лише з визначеної теми (наприклад, «Моя професія та гроші», «Грошовий сценарій родини» на тему грошей, «Хочу заміж» і «Залежні відносини» на тему стосунків) [12].

Спеціалізовані психологічні т-ігри можна розподілити за поставленою метою на:
– фінансові («Грошовий сценарій родини», «Секрети», «Моя професія і гроші», «Територія грошей», «ВІП кишень», «PRO.FINANCE», «Сімейна кишень», «Фінансова стратегія» тощо);

– взаємовідносини чоловіка та жінки («ЯМи», «Хочу заміж», «Залежні відносини», «22 фанта для Амура», «Купідон», «Синергія любові», «Відкрите серце» тощо);

– здоров'я («Сьоме небо», «Гра про їжу», «Хвороба», «7 кроків до струнності», «Управління стресом» тощо);

– сексуальне життя («Мантра сексуальності», «Обери мене», «Мій шлях любові», «Гейша» тощо);

– професійне зростання та самореалізація («Psychobusiness. Створи свій бренд», «Формула успіху», «Соціальний інтелект», «Історія мого успіху», «Бажай-Дій», «Азбука публічності», «Активізація особистісного бренду», «Успішні рішення», «Простір варіантів», «Мої світи», «Компас» тощо);

– жіночі («Жінка-мрійниця», «Жінка хоче», «Секрети жіночої мудрості», «Жіноче щастя», «Берегиня», «Дари Богинь. Тайна жіночої сили» тощо);

– відносини з батьками, родом («Родові мости»).

Існують «відкриті» запити, коли процес формування мети озвучується або обговорюється з ведучим т-гри та не приховується від інших учасників, а також «закриті», коли гравець самостійно визначає запит, самостійно переосмислює отриману у процесі гри інформацію.

Запити в т-іграх найчастіше формуються на коучингових засадах, тобто «правильно сформульована мета – це результат, який сформульований так, щоб надихати, мотивувати та задавати чіткий напрям дій» [2, с. 373]. Нижче наведена одна з коучингових моделей формування мети, яка відповідає аббревіатурі PERFECT (чудова):

P – positive (позитивна). Формулювання має бути позитивним із використанням займенника Я, дієслів у теперішньому часі, без використання заперечення «не».

E – energetic (енергійна). Коректно сформульована мета має надихати, викликати бажання діяти негайно.

R – real (реалістична). Правильно сформульована perfect мета передбачає, що її досягнення має залежати від самої людини (як мінімум на 75% бути наслідком дій, які вона насправді спроможна вчинити). Надія на сприятливі обставини, виграш або допомогу інших враховуються, якщо є чіткі уявлення про те, як їх отримати.

F – frank (щира). Досягнення perfect мети має задовольняти основні життєві потреби гравця. Не приймаються намагання когось порадувати, відповідати якимось стандартам, щось комусь довести.

E – ecological (екологічна). Досягнення має приносити тільки користь і радість. Якщо в результаті досягнення постраждає щось важливе у житті учасника гри, така мета не приймається в опрацювання через гру.

C – concrete (конкретна). Perfect мета має включати якомога більше подробиць, уточнень і критеріїв її досягнення.

T – tasty (смачна). Perfect мета має подобатися гравцю в усіх аспектах, зокрема в особливостях процесу її досягнення.

Формулювання perfect мети має відповідати такій структурі: я (який стан здоров'я, зовнішності, емоцій тощо), (коли і де), (як і що роблю – дієслово у теперішньому часі), (уточнення: хто, що, скільки), (критерій досягнення) [1, с. 373].

За регуляцією розгортання ігрового процесу виокремлюють ігри з динамікою просування по ігровому полю за допомогою кубика, що є символом «долі», а також такі, де подальший хід гравця залежить від його власних рішень, досягнутих домовленостей та/або певних усвідомлень. Як додатковий інструментарій до т-ігор використовують метафоричні асоціативні картки (МАК), психогімнастичні вправи, арт-терапевтичні методики, вправи на дихання та інше.

Закінчення трансформаційної психологічної гри може відбуватися за деякими варіантами:

– картки досягнення поставленої мети, «виграш» (перехід на визначені умовами гри комірки ігрового простору, тобто досягнення визначеного результату). Це може стосуватися як одного гравця, так і окремої команди гравців чи всіх учасників гри;

– ліміт обговорюваного на початку часу (у будь-якому випадку рекомендується закінчувати гру на комірках позитивного, ресурсного плану буття, тобто дозволяється декілька додаткових ходів, щоб гравець залишився на комірці зі значенням, на якому йому «комфортно»);

– власне бажання учасника (за наявності непередбачуваних зовнішніх чинників або усвідомлення «перенасиченості» отриманою інформацією, відчуття психологічного або фізіологічного дискомфорту, відчуття «мені досить»).

Протипоказанням до участі у психологічній трансформаційній грі може бути стан гострої травми. Також не варто працювати із запитамі щодо тяжких життєвих ситуацій (смерть, невиліковна хвороба) через можливу ретравматизацію та негативний вплив на інших учасників процесу.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Нині психологія як наука стрімко розвивається, розширюється практична та методологічна база психолога у роботі з клієнтами. Технологічний розвиток суспільства, можливість легкого доступу до інформації, полегшення міжкультурного спілкування і поява покоління, яке зростало в нових умовах, призвели до виникнення такого інструментарію у роботі психолога-практика як настільні трансформаційні ігри. Т-ігри задовольняють широкий спектр вимог пізнання цілісної психіки респондента. Їхньою специфікою є те, що завдяки невимушеній атмосфері гри легше оминається система психологічних захистів людини і виявляються невіршені внутрішні конфлікти та суперечності суб'єкта самопізнання. Це сприяє пошуку причин виникнення ригідних якостей, які дисфункціонально впливають на життя аналізанда.

З кожним днем збільшується арсенал настільних т-ігор. Настільні трансформаційні ігри є сучасним, багатограним та універсальним допоміжним засобом у роботі психолога-практика.

Список використаної літератури

1. Максименко С.Д., Кузікова С.Б., Зливков В.Л. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія. Книга 3. Київ-Суми, 2019. С. 366–384.
2. Мак-Вільямс Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе. Москва : Независимая фирма «Класс». 2001. 592 с.
3. Юнг К.-Г. Синхроничность: аказуальный связующий принцип. Москва : Рефл-Бук Ваклер, 1997. 320 с.
4. Яценко Т.С., Глузман О.В., Усатенко О.М. Методологія професійної підготовки практичного психолога. Дніпропетровськ, 2014. 192 с.
5. Гроф С. Путешествие в поисках себя. М. : Аст, 2004. 346 с.
6. Яценко Т.С., Глузман О.В., Усатенко О.М. Методологія професійної підготовки практичного психолога. Дніпропетровськ, 2014. 192 с.
7. Сергієнко І.М. Діалогічна взаємодія у процесі надання психологічної допомоги. Черкаси, 2019. 98 с.
8. Райкрофт Ч. Критический словарь психоанализа. СПб : ВЕИП, 1995. 288 с.
9. Фрейд З. Тотем и табу. М. : АСТ, 2006. 254 с.
10. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии. М. : ЭКСМО, 2002. 976 с.
11. <http://upgrade-game.com.ua>.
12. Методологічний посібник із гри «Ліла Життя». Затинус Веет, 2010.

**GENERAL CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL TRANSFORMATION
GAMES AS A PSYCHO-CORRECTIONAL TECHNIQUE
IN THE WORK OF A PSYCHOLOGIST-PRACTITIONER****Donets Ganna**

*Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy,
24, O. Dashkevycha str., Cherkasy, Ukraine, 18000
e-mail: donetsganna@gmail.com*

Ievtushenko Iryna

*Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy,
24, O. Dashkevycha str., Cherkasy, Ukraine, 18000
e-mail: eiv7308@gmail.com*

The article is devoted to the question of psychological transformation games (t-games) in the work of a psychologist-practitioner with the subjects of self-knowledge. The authors present the definition of transformational games as a projective method that aims to know the inner world of the individual. The main mechanisms that are manifested in transformational games, in particular, projection and synchronicity, the features of their implementation are shown. Also presented are the conditions that provide a psycho-corrective effect: spontaneous activity, ease of behavior, dialogic interaction during the game, the use of material for projections, the ability to make independent decisions, freedom of choice.

Psychological effects on psychological, cognitive, motivational levels after passing psychological transformation games are also singled out. The results of participation in psychological games are presented: detection of internal contradictions, minimization of emotional load, understanding of the reasons of situations occurring in life, determination of optimal strategies, ability to experience life difficulties, increase of stress resistance, forecasting of life events.

Requirements for people who conduct transformational games, such as unconditional love, empathy, ability to reflect, invaluableity, congruence, confidentiality, respect for another person. The article focuses on the possibility of using transformational games in business to optimize the productivity of the organization and interpersonal relationships.

The methodological origins of transformational games are singled out: psychological counseling, coaching, the ordinary game and trainings. The general characteristic of t-games, features of use and principles of work of such games with the psychocorrectional purpose, variants of classifications with examples of existing transformational games are presented.

Key words: psychological transformational games, game activity, synchronicity, projection, psychocorrection, psychological counseling, subject of self-knowledge, awareness, rigid qualities, request, current state.

УДК 159.938.3:378

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.8>

Я-ІДЕНТИЧНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: СТАТИЧНІ Й ДИНАМІЧНІ АСПЕКТИ

Богдана Іваненко

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
пр. Академіка Глушкова, 2а, Київ, Україна, 03680
e-mail: dana.ivanenko27@gmail.com*

У статті розглянуто феномен Я-ідентичності в його статичних і динамічних характеристиках. Проаналізовано наукові праці, результати яких дали підстави стверджувати, що в сучасній психології є стійка тенденція включати цей феномен в інші психологічні (і не лише психологічні) феномени, а також розглядати ідентичність в контексті соціальних явищ, які відбуваються в сучасному суспільстві.

У статті показано, що провідний вплив на формування Я-ідентичності здійснюють неусвідомлювані механізми психіки – інтроекція, ідентифікація, відчуження в досвіді раннього дитинства. Зріла Я-ідентичність передбачає стійке почуття внутрішньої цілісності особистості й гармонійної інтеграції із соціальними вимогами.

На заваді формуванню зрілої Я-ідентичності нерідко стають внутрішні перешкоди, зокрема особистісна проблема, неусвідомлювана внутрішня суперечність, внутрішній конфлікт, які не можуть бути самостійно розв'язані суб'єктом через їх глибинні витоки. У цьому випадку надмірна фіксація на дефіцитарних аспектах власного «Я» спричиняє відступи від реальності, викривлення в оцінюванні власного «Я». Знаходження суб'єктом власної Я-ідентичності пов'язане з переживанням себе в гармонійному зв'язку зі світом, передбачає здатність до самоаналізу та саморозуміння.

Доведено, що Я-ідентичність має дві провідні функції. Функція стабілізації – збереження відчуття Я-цілісності у змінних умовах життєвого шляху особистості. Динамічна функція – урівноваження самоставлення (внутрішнього світу) й самопрезентації особистості, поступове і багаторівневе пізнання власного «Я», особистісне змінювання й самоактуалізація на основі внутрішніх сформованих стандартів психічного життя. На функціональному рівні Я-ідентичність забезпечує саморегулювання, тобто приведення себе в оптимальне функціонування у поточній ситуації, та підтримку сталого позитивного образу «Я» незалежно від впливу ситуації.

Показано, що динамічний аспект вияву ідентичності представлений крізь індивідуальну неповторність самоставлення людини, статичний полягає в її сталій, інтеграційній функції «Я». Прогресивна статичність Я-ідентичності – це глибоке знання власної психологічної сутності, здатність до гармонійної взаємодії з соціумом, відповідність намірів особистості її реальним діям.

Ключові слова: сформована ідентичність, досягнута ідентичність, статика й динаміка психіки, особистісна проблема, свідомий і підсвідомий рівні психіки, самототожність, спрямованість особистості, прогресивні установки.

Вступ. Сучасна людина живе в умовах постійних суспільних і природних потрясінь, трансформацій, інформаційних потоків, а тому закономірним є прагнення набути психологічної стійкості у мінливій та непередбачуваній дійсності. Стрімкий ритм сучасного життя висуває нові вимоги до особистості: занурення в різнопланові соціальні відносини, широка варіативність поведінки залежно від зміни ситуації, ефективність саморегуляції тощо. Саме тому здатність людини бути самототожною, усвідомлювати, розуміти й зберігати власну Я-ідентичність стає важливою запорукою відновлення психологічного ресурсу й успішної самореалізації.

Аналіз сучасних досліджень, присвячених проблемі ідентичності (Є. Белінская, В. Буденкова, Є. Савельєва, С. Соловійова, М. Гончарова, Є. Крупник, Л. Шнейдер та інші), засвідчує, що останніми роками відбувається значне посилення інтересу до концепції ідентичності не лише з боку психологів, а й психіатрів, соціологів, філософів, медиків, журналістів та інших. Поняття ідентичності в останні десятиліття, окрім психології, стало належати до різних галузей гуманітарного знання, адже у зв'язку із суспільними процесами зросла увага до процесу соціальної ідентифікації, самореалізації особистості, а також до процесу створення стану усвідомленості як базової установки на себе.

У сучасній психології спостерігається тенденція відмови від розгляду Я-ідентичності як статичного незмінного утворення (частина самосвідомості), усе частіше цей феномен розглядають як суто динамічний, такий, що стосується сфери людських взаємовідносин, потреб комунікації та самопрезентації [1].

Я-ідентичність визначають як незмінний стан самототожності або як динамічні множинні Я-ідентифікації, що змінюються під впливом зовнішніх чинників. Глибинно-психологічні детермінанти формування Я-ідентичності мало досліджені, провідна роль у формуванні й самовизначенні Я-ідентичності відводиться свідомості.

Наш досвід практичної роботи дозволяє стверджувати, що статичні й динамічні характеристики ідентичності особистості є більш широким і глибинним феноменом, який виходить за межі необхідності комунікації й особистісних змін під впливом вимог ситуації. З огляду на те, що статичні й динамічні характеристики у психіці перебувають у невід'ємному взаємозв'язку й стосуються як свідомого, так і несвідомого рівнів психіки, важливо звернути увагу на залежність статичних аспектів Я-ідентичності особистості від підсвідомих / базисних переконань (установок) щодозовнішнього світу й образу власного «Я», які формуються внаслідок раннього кризового (часто травматичного) досвіду дитинства суб'єкта та під впливом дії закономірних механізмів психіки.

Здатність (і можливість) людини змінити установки, спрямовані на власне «Я» (під впливом зміни ситуації та нової інформації), корелює з її «психологічною пропрацьованістю» (з позиції психотерапії), з психологічною відкорегованістю (з позиції сучасної глибинної психології), а також із розвитком психологічної зрілості як показником ефективності пошуку, усвідомлення суб'єктом власної Я-ідентичності.

Виклад основного матеріалу. Філософські дослідження подарували психології уявлення про самототожність як: 1) сутнісну властивість буття з акцентом на властивій людині незмінній сутності: людині притаманне єдине цілісне «Я», яке забезпечує відчуття самототожності; 2) зміщення уваги з єдності й цілісності як фундаментальних властивостей особистості на розрізнення, внутрішню суперечливість, множинність внутрішнього світу людини. Проблема ідентичності вийшла за межі філософії у другій половині ХХ століття, коли дослідники звернули увагу на кризу ідентичності як втрату особистістю власної самості та пошук шляхів збереження здорової Я-ідентичності.

У психології поняття «ідентичність» спочатку з'явилося у психіатрії в контексті опису стану психічних хворих, які втратили уявлення про самих себе і послідовність подій свого життя [8]. Згодом Е. Еріксон довів, що криза ідентичності є закономірним явищем процесу розвитку людини, особливо у період юності, коли молода людина зайнята пошуками себе і свого місця в світі, коли постає необхідність здійснити особистісний вибір [13].

У психології і психіатрії на початку ХХ століття основна увага психологів була приділена стійким, незмінним рисам особистості, спираючись на які визна-

чалися критерії психологічного здоров'я, натомість мінливість, множинність, суперечливість «Я» вважалася відхиленням від психологічної норми. Оскільки на розвитку сучасної психології (особливо практичної психології) позначилися умови мінливості суспільства, швидкі інформаційні потоки, то нестійкі риси особистості почали визнаватися закономірними і природними, а подекуди вони стали ідеалом сучасної розвиненої особистості.

І. Кон зазначав, що сучасна людина не прагне одного разу побудувати і охороняти, підтримувати власну цілісність, а має на меті уникнути стійкої фіксації на якійсь одній ідентичності, мати свободу вибору і бути відкритою до нового досвіду [6]. У ставленні до себе й у творенні себе, за твердженням Е. Гідденса, заміна одних традицій і звичок іншими, стан постійного сумніву на основі множинності джерел знання робить особистість мінливою і вимагає постійної рефлексії [4].

У сучасних психологічних дослідженнях феномен ідентичності розглядається різнопланово: в контексті сучасних психоаналітичних та інших підходів (В. Антонова, В. Буденкова, Т. Яблонська), як феномен структурно визначений і водночас процесуально не завершений (Є. Белінська), під кутом зору її зв'язку з мовними феноменами (М. Гончарова), з точки зору її функціональних характеристик – як психологічний ресурс та основа взаємодії особистості з соціумом (С. Соловійова, О. Іщук), як почуття самототожності та власної істинності (О. Правдивець).

Загалом же у психологічних дослідженнях ідентичність розглядається як центральна категорія «Его»-психології, яка виражає рівновагу між свідомим і несвідомим рівнями психіки, індивідуальним та соціальним аспектами активності суб'єкта. Головна функція ідентичності – *реалізація стабільності* в її об'єктивному аспекті та *змінюваності й варіативності* – в суб'єктивному. Водночас наголошується на необхідності переходу до класичного розуміння ідентичності як «ядра» особистості, відповідального за переживання людиною своєї цілісності, самототожності. Більш наближеними до реальних аспектів функціонування «Я» вважають уявлення про мінливість та варіативність ідентичності [2].

Ідентичність – це баланс між внутрішньо незмінюваною й унікально-неповторною природженою сутністю людини та можливостями пізнання й реалізації цієї природи, яка зумовлює відчуття особистістю своєї цілісності й гармонійності функціонування в соціумі. За словами Е. Еріксона, ідентичність не «створюється» в результаті «перемоги», це не обладунок, не щось статичне і незмінне», а цілісність і безперервність організації життєвого досвіду в індивідуальне «Я», збереження незмінного самоусвідомлення незалежно від змінних ситуативних детермінант і соціальних ролей [13].

Згідно з концепцією Р. Ассаджолі, «Я»-ідентичність – це *постійний процес віднаходження істинного «Я», здорового ядра особистості*, що пов'язано з процесом об'єднання частин дезінтегрованої особистості. За твердженням У. Джеймса, ідентичність особа переживає як стан, настрій або емоцію, що виступає потенційною спонукальною силою до активної дії, хоч і без гарантії кінцевого успіху. Е. Еріксон наголошував: «Людина може багато досягти у своєму житті і навіть створювати благополучне враження, але її внутрішня проблема залишиться нерозв'язаною через те, що вона ніколи не відчуватиме себе самою собою» [13, с. 86].

Е. Фромм стверджував, що більшість людей вагаються між різними системами цінностей, вони ніколи не розвиваються повністю в тому чи іншому напрямку: у них відсутня ідентичність, почуття самототожності, але вони бояться зробити це відкриття. Дослідники майже одноставні в позиції щодо визнання первинності соціальної ідентичності та її опосередкованого впливу на формування особистісної ідентичності.

Термін «ідентичність» означає збіг чого-небудь із чим-небудь, самототожність. Ідентичність є актуальним, постійним, незмінним і водночас динамічним станом переживання Я-цілісності в певних умовах життєвого шляху, *почуттям власної адекватності та володіння особистістю власним «Я» незалежно від зміни ситуації*.

Пошуки ідентичності – це спроба зрозуміти, яким способом людина в реальному житті, в життєвій ситуації протистоїть ситуації невизначеності [6]. Ситуація безперервних життєвих змін спонукає людину до змін, усвідомлення необхідності змінювати себе, а отже і свої уявлення про себе. Водночас постає необхідність зберегти власне «Я» стабільним, незмінним незалежно від ситуативних умов, що слугує збереженню психічного здоров'я, почуття власної гідності, самототожності й самоцінності. Ключовою для формування сталої ідентичності Е. Еріксон вважав її кризу, яка вперше відбувається у той період життя, коли необхідно здійснити рішучі кроки, ухвалити життєво важливі рішення, відмовитися від звичної стабільності життя і самосприймання на користь змін, які повинні прийти у життя особистості в період ранньої юності [13].

Я-ідентичність формується під впливом неусвідомлюваних чинників (дія латентних захисних механізмів психіки – інтросекція, ідентифікація, відчуження у досвіді раннього дитинства), соціальних впливів, особливостей когнітивного стилю особистості, а також завдяки свідомим зусиллям, а саме розвитку здатності формувати установку на себе, здійснювати інтроспекцію та самопізнання. Процес набуття ідентичності в сучасних реаліях ускладнюється через життя у високотехнологічному суспільстві, яке висуває високі вимоги до особистості, коли тривалий період навчання й підготовки до життя у поєднанні зі швидкістю соціальних змін не сприяє формуванню зрілої Я-ідентичності [11].

У сучасних дослідженнях йдеться про те, що вживання поняття ідентичності в класичному сенсі віднаходження єдиної незмінної суті «Я», самототожності не може бути застосоване до сучасних людей, оскільки необхідність досягнення стану самототожності (яка і є провідною характеристикою ідентичності) втрачає свою актуальність. Адже процеси глобалізації сучасного суспільства з його інформаційними потоками, нескінченними змінами і трансформаціями висувають нові вимоги до особистості – бути поліідентичною, прагнути до персоналізації й суб'єктивного самовираження, бути здатною у будь-який момент відмовитися від сформованої сталої Я-ідентичності під впливом нової інформації.

Проблема мінливості й стійкості ідентичності визначається як центральна й актуальна у сучасному науковому дискурсі. Ще У. Джемс зазначав, що термін «тотожність особистості» як синонім ідентичності виражає не завершений стан чи абсолютну цілісність особистості, а процес часткових змін, що призводить до формування стійкої ідентичності з тенденцією до подальших змін.

Дослідник виокремив стабільні й нестабільні складники ідентичності. Нестабільні визначаються внутрішніми характеристиками й біологічними потребами людини, стабільні – соціальними чинниками. Сучасна російська дослідниця Е. Белінська зазначає, що нині не існує єдиного погляду на те, чи є уявлення людини про саму себе константою особистості, її незмінним «ядром», чи ідентичність мінлива і множинна, з опорою на суб'єктивність, свободу волі й вибору сучасної людини.

Стійкість і мінливість ідентичності – це баланс незмінного підконтрольного самій людині «ядра» та мінливих відносин з іншими, що передбачає досягнення узгоджених (неконфліктних) соціальних «Я» або зміцнення персонального «Я». «Лабіринти ідентичності» засновані на суперечності: до особистості висувається вимога

бути автономною, не залежати від власних соціальних ролей, спиратися виключно на внутрішній ресурс, що породжує протиставлення ідентичності і самої людини [1]. В окремих дослідженнях кінця минулого століття, присвячених психології особистості, розглядається тріада «стабільність – мінливість – психологічна стійкість».

Стабільність і мінливість процесів, станів і властивостей людини розглядаються як фундаментальні характеристики психіки. Стабільність інтерпретується як тенденція до психічного збереження в мінливих умовах дійсності, що створює константу поведінки людини, спрямовує її дії і вчинки. Водночас стабільність може перетворитися на психічну інертність із тенденцією до дезадаптації в умовах, які змінилися.

Мінливість особистості визначається як тенденція до зміни стереотипів поведіння, вона може визначати як динаміку особистості, так і призводити до її хаотизації. Було заявлено про необхідність введення принципово нової психологічної категорії, яка дозволила б об'єднати категорії стабільності й мінливості особистості в якісно нове поняття – психологічна стійкість особистості [9].

У психологічних дослідженнях підкреслюється провідність її динамічного аспекту, а ідентичність визначається як *спрямованість особистості*. Спрямованість як динамічна система установок і тенденцій, потреб і мотивів, інтересів та ідеалів реалізується у предметних відношеннях і поведінці людини, що виявляється у процесі спілкування через перцептивний, емоційний і когнітивний плани сприйняття людиною реальності.

Л. Шнейдер наголошує: «Ідентичність – динамічна структура, яка розвивається й переструктурується протягом усього життєвого шляху людини, причому цей розвиток відбувається нерівномірно, характеризується сильним прагненням до визначення ідентичності й руйнівністю наслідків її втрати для людини» [12, с. 19]. Динамічний аспект ідентичності представлений через індивідуальну неповторність самоставлення людини, статичний – у її сталій, інтеграційній функції «Я». Динамічний (процесуальний) аспект ідентичності пов'язують із явищем самоорганізації у психіці, що забезпечує динаміку особистісного розвитку і має вияв в умінні суб'єкта розв'язувати актуальні життєві проблеми. Статичні аспекти ідентичності забезпечують незримий «проект» самореалізації.

Пошук Я-ідентичності пов'язаний із переживанням себе у гармонійному зв'язку зі світом. Особистісна ідентичність розглядається як соціальна репрезентація, що асимілює поширені в суспільстві стереотипи й уявлення про особистість. К. Ясперс визначає ідентичність як один із чотирьох формальних аспектів самосвідомості: усвідомлення своєї активності, усвідомлення своєї унікальності й автономності, усвідомлення стабільного ядра власного «Я», усвідомлення своєї відмінності від інших та світу [14]. У складних, екстремальних життєвих ситуаціях (катастрофа, війна) ідентичність руйнується, після пережитого людині доводиться заново її будувати, символічно перероджуючись і відроджуючись.

Межі, в яких людина відчуває свою єдність, самототожність, мінливі. Усвідомлення людиною власної ідентичності передбачає розуміння того, що «я залишаюся тим, ким був завжди». Формується *сукупність установок, спрямованих на себе* як особливий спосіб самосприйняття. За твердженням К. Ясперса, людина здатна усвідомити, що змінюється, що стан її «Я» нині вже не той, що раніше, і водночас вона не усвідомлює власну ідентичність.

М. Берзонски вказує на залежність сталої Я-ідентичності від уміння і готовності орієнтуватися в зростаючому потоці інформації, що виявляється у ставленні суб'єкта до інформаційного потоку. Ідентичність особистості має свій інформаційний

стиль. Так, деякі люди прагнуть отримати максимум інформації, перш ніж ухвалити рішення в ситуації вибору [16].

Результати глибинно-психологічної практики доводять, що «Я» суб'єкта – це не лише апарат, який склався на основі свідомості з її системою сприйняття, а й внутрішнє утворення, в яких беруть участь імпульси підсвідомості й неусвідомлювані захисні механізми психіки, а саме інтродекція оцінок значущих людей дитинства, ідентифікація зі значущими людьми або ідеалами, витіснення неприйняттого для «Я» (травматичного) змісту тощо.

Згідно з дослідженнями Т. Яценко, «Я» має об'єктивні закономірності функціонування, які енергетично забезпечуються підсвідомим на латентному рівні поза контролем свідомості [15, с. 280]. У формуванні Я-ідентичності беруть участь захисні механізми ідентифікації-відчуження, співвідношення яких породжує баланс або кризу ідентичності.

Коли ситуація знайома, ідентифікаційні процеси переважають і можуть набувати ознак стагнації: людина уникає змін, невизначених ситуацій, особливо тих, які можуть змінити уявлення про себе. Коли ж ситуація зазнає природних змін, людина відчуває кризу, вона «вибита з колії», зростає відчуження, ізоляція (тенденція «від людей»). Подолання кризи відбувається через внутрішній конфлікт, внаслідок якого відбувається досягнення нової ідентичності (інтеграція на більш високому рівні) або повна її втрата (дезінтеграційні процеси особистості, регрес).

Взаємозв'язок статичних і динамічних аспектів Я-ідентичності у поведінці особистості виявляється у тенденції до *збереження емоційного, когнітивного, поведінкового резонансу з іншими людьми й водночас у тенденції відстоювання власних особистісних кордонів*. Людині притаманна базова потреба в окресленні меж власної автономії шляхом встановлення впорядкованих соціальних обмежень.

Зберегти Я-ідентичність, на переконання С. Соловйової, – це не перетворитися на своєрідний інструмент для обслуговування оточуючих, на декорацію, на тлі якої відбуваються події життя інших людей [10]. Допомогає у цьому сформоване відчуття поваги до власного «Я», усвідомлення необхідності збереження певної дистанції з іншим, здатність не втрачати власне «Я» під впливом ідентифікації з іншим, не втрачати індивідуально-неповний шлях життєвої самореалізації.

Оптимальне почуття ідентичності переживається як почуття психосоціального благополуччя, зростаючої емоційної інтеграції, що призводить до впорядкованості «Я». Ознакою такого благополуччя є здатність особи до «розтотожнення» з собою, усвідомлене ставлення до власного «Я», здатність людини сприймати свою поведінку і життя як взаємопов'язаний процес, вміння передбачати установку партнера по спілкуванню, поглянути на себе з точки зору партнера.

На заваді усвідомленню Я-ідентичності стає особистісна проблема – неусвідомлювана внутрішня суперечність, внутрішній конфлікт, який не може бути самостійно розв'язаний суб'єктом через неусвідомленість його глибинних витоків. Надмірна фіксація на собі, а саме на дефіцитарних аспектах власного «Я», може призвести до утворення псевдоідентичності – ригідного незмінного (нерідко деструктивного) уявлення про себе з вираженим опором до змінювання.

Існує зв'язок ідентичності з формуванням «прогресивної» статистики у психіці та поведінці суб'єкта. Прогресивні аспекти ідентичності передбачають певні *усталені типи самовідчуття* суб'єкта, які ґрунтуються на реалістичних прогресивних засадах, розумінні й прийнятті власної природи, соціальній самореалізації, відповідності реальності поведінки персональним особистісним стандартам самосприйняття [7]. Бути

ідентичним означає переживання особою своєї цінності в контексті соціуму, усвідомлення своїх особистісних якостей і унікальності, відчуття власного буття як прогресивно стабільного, переживання цілісності життя. Водночас ідентичність не є суто соціальною установкою через складність і суперечливість тих психічних факторів, які беруть участь в її утворенні.

Я-ідентичність – це тенденція до змінювання й самостановлення на засадних основах «прогресивної статичності» особистості. Сформована ідентичність передбачає наявність *стабілізованих уявлень суб'єкта про себе, що супроводжуються відчуттям психологічної сили «Я», внутрішньої цілісності, послідовності поведінки, відповідності своїх намірів і поведінки.* Такі характеристики узгоджуються з критеріями психологічної відкорегованості суб'єкта, що набуваються в результаті особистісної психокорекції [15]. З огляду на результати досліджень, які визнають статичні й динамічні аспекти ідентичності, а також враховуючи провідну роль рівноваги в функціонуванні психіки, вважаємо за доцільне визначення Я-ідентичності як суб'єктивно-об'єктивного стану – психологічного стану балансу «Я».

Висновки. Я-ідентичність є актуальним, постійним і водночас динамічним станом сучасної людини, що переживається нею як відчуття Я-цілісності в певних (часто кризових) умовах життєвого шляху. На функціональному рівні Я-ідентичність виконує дві функції: саморегулювання, тобто приведення себе в оптимальне функціонування у поточній ситуації, та підтримання сталого позитивного образу «Я», незалежного від ситуації. Сформована Я-ідентичність покликана урівноважити самоставлення (внутрішній світ самосприйняття) й самопрезентацію (адекватність виконуваних ролей у соціальній системі).

Стала, зріла Я-ідентичність є результатом самопізнання й особистісної психокорекції, вона пов'язана з принциповою неможливістю досягнення абсолютної й статичної точки самовизначення, самототожності. Це динамічний і багаторівневий процес, який передбачає здатність до саморозуміння; усвідомлення ролі захисних механізмів психіки, раннього дитячого досвіду, значущих ідентифікацій з іншими у формуванні статичних особливостей Я-ідентичності; здатність переживати динаміку особистісної кризи, яка супроводжується дезінтеграцією психіки, та здійснювати пошукову поведінку в напрямі досягнення нової Я-ідентичності на більш високому рівні розвитку.

У формуванні Я-ідентичності беруть участь імпліцитні базисні переконання суб'єкта щодо зовнішнього світу й образу власного «Я», які започатковуються в ранньому дитинстві у процесі взаємодії зі значущими дорослими. При цьому особливості ранніх інтроєктів та ідентифікацій формують вихідні основи почуття ідентичності. Розвиток зрілої ідентичності зумовлений звільненням від інфантилізму, вивільненням спонтанної ініціативи й почуття мети для виконання «дорослих» завдань, що передбачає (але не гарантує) самореалізацію особистості.

Динамічний аспект ідентичності представлений через індивідуальну неповторність самоставлення людини, статичний – у її сталій, інтеграційній функції «Я». Досягнення стійкої ідентичності як «прогресивної» статичності психіки передбачає нівелювання внутрішніх суперечностей і конфліктів через пізнання суб'єктом стабільних, інфантильно детермінованих виявів своєї психіки, які вступають у суперечність із його ж свідомими намірами.

Прогресивна статичність Я-ідентичності – постійність, визначеність, несуперечливість, відповідність внутрішній суті (втраченій під впливом соціалізації і недосконалої виховної впливів), автентичність людини власній глибинній природі. Дина-

мічність Я-ідентичності виявляється у тому, що зміст психіки завжди переноситься у простір взаємовідносин, повсякчас відбуваються проєкції власного «Я» на інших людей, зміст яких без допомоги об'єктивного спостерігача (психолога) часто не може бути усвідомлений особою. Стійкість Я-ідентичності – це усталеність оптимального функціонування і психологічного благополуччя особи, що пов'язано зі стійким почуттям внутрішньої цілісності й гармонійної зінтегрованості із соціальними вимогами; це *базисна установка на себе, доступна інтроспекції*.

Список використаної літератури

1. Белинская Е.П. Изменчивость Я: кризис идентичности или кризис знания о ней? *Психологические исследования*, 2015. № 8(40). URL: <http://psystudy.ru>.
2. Белинская Е.П. Современные исследования идентичности: от структурной определенности до процессуальности и незавершенности. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика*, 2018. Т. 8. Вып. 1. С. 6–16.
3. Буденкова В.Е., Савельева Е.Н. Идентичность как предмет теоретико-методологического анализа: модели и подходы. *Вестник Томского государственного университета. Культурология и искусствоведение*, 2016. № 1(21). С. 31–42.
4. Гидденс Э. Ускользающий мир: как глобализация меняет нашу жизнь. Москва : Издательство «Весь мир», 2004. 120 с.
5. Гончарова М. Роль мови у формуванні різновидів ідентичності. *Мова і суспільство*, 2015. Вип. 6. С. 60–69.
6. Зінченко О.В. Особливості вияву основних потреб особистості в інтервалі 17-19 років і їх зв'язок із кризою ідентичності. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2012. Вип. 38. С. 90–97.
7. Іваненко Б.Б. Статичні й динамічні властивості психіки особистості : монографія. Черкаси : Вертикаль, 2010. 352 с.
8. Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. Москва : Политиздат, 1984. 335 с.
9. Крупник Е.П. Проблема психологической устойчивости. Психологические аспекты социальной нестабильности / под ред. Б.А. Сосновского. Москва : МПГУ. 1995. С. 27–51.
10. Соловьева С.Л. Идентичность как ресурс выживания. *Медицинская психология в России*. 2018. Т. 10. № 1. С. 5.
11. Хьелл Л. Теории личности. Основные положения, исследования и применение. Санкт-Петербург : Питер, 1997. 606 с.
12. Шнейдер Л.Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики. Москва : Московский психолого-социальный институт, 2007. 128 с.
13. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. Москва : Прогресс, 1996. 344 с.
14. Ясперс К. Общая психопатология. Москва : Практика, 1997. 1056 с.
15. Яценко Т.С., Іваненко Б.Б. Психологічна наука і практика: особливості статичних і динамічних характеристик несвідомого в контексті практичної психології. *Педагогічний процес: теорія і практика : зб. наук. праць*. Київ, 2006. Вип. 1. С. 276–285.
16. Berzonsky M. Identity formation: The role of identity processing style and cognitive processes. *Personality and Individual Differences*. 2008. Vol. 44. P. 645–655.
17. Breakwell G.M. Resisting representations and identity processes. *Papers on Social Representations*. 2010. Vol. 19. P. 6.1–6.11.

I-IDENTITY OF PERSONALITY: STATIC AND DYNAMIC ASPECTS

Bohdana Ivanenko

*Taras Shevchenko National University of Kyiv,
2a, Academician Glushkova Avenue, Kiev, Ukraine, 03680
e-mail: dana.ivanenko27@gmail.com*

In the article, the phenomenon of self-identity in its static and dynamic characteristics is considered. Scientific works are analyzed, the results of which gave ground to assert that in modern psychology there is a steady tendency to include this phenomenon in other psychological (and not only psychological) phenomena, as well as considering identity in the context of social phenomena occurring in modern society. The article shows that the leading influence on the formation of self-identity is exerted by unconscious mechanisms of the psyche – introjection, identification, alienation in the experience of early childhood.

Mature self-identity implies a strong sense of inner integrity of the individual and harmonious integration with social requirements. Internal obstacles often hinder the formation of a mature self-identity – in particular, a personal problem, unconscious internal contradiction, internal conflict, which cannot be resolved by the subject due to their deep origins.

In this case, excessive fixation on the deficient aspects of one's own self causes deviations from reality, distortions in the evaluation of one's own self. Finding the subject's own self-identity is associated with experiencing oneself in harmony with the world, involves the ability to self-analysis and self-understanding. It is proved that self-identity has two leading functions. The function of stabilization is to preserve the feeling of self-integrity in the changing conditions of the individual's way of life.

The dynamic function is the balancing of self-relation (inner world) and self-presentation of the personality, gradual and multilevel cognition of one's own "I", personal change, and self-actualization based on internal formed standards of mental life. On the functional level, self-identity provides self-regulation, ie bringing oneself to optimal functioning in the current situation and maintaining a stable positive image of "I" regardless of the impact of the situation. It is shown that the dynamic aspect of the manifestation of identity is represented through the individual uniqueness of human self-assembly, static – in its permanent, integrative function "I". Progressive static self-identity is a deep knowledge of one's own psychological essence, the ability to interact harmoniously with society, the correspondence of the individual's intentions to his real actions.

Key words: formed identity, achieved identity, statics and dynamics of psyche, personal problem, conscious and subconscious levels of psyche, self-identity, directivity of personality, progressive attitudes.

УДК 159.922.4

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.9>

РОЛЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У ФОРМУВАННІ ЕТНОНАЦІОНАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ

Оксана Мартинюк

Університет сучасних знань,

вул. Велика Васильківська, 57/3, Київ, Україна, 03150

e-mail: oksmart17@gmail.com

На початку статті зазначено, що етнопонаціональну самосвідомість вивчають у багатьох країнах, але дослідженню тих соціально-психологічних чинників, які впливають на її формування, ще не досить приділяється уваги.

Метою статті є аналіз впливу соціально-психологічних чинників «дотримання етнопонаціональної традиції», «плекання етнопонаціональної самобутності» та «прагнення етнопонаціональної консолідації» на етнопонаціональну самосвідомість індивідів, який виявився у результаті емпіричних досліджень науковців (респонденти – українці, етнопонаціональні групи Карачаєво-Черкесії та рома).

Серед дослідників існують різні підходи стосовно вивчення етнопонаціональної самосвідомості. Є дослідження, присвячені висвітленню впливу чинників на етнопонаціональну самосвідомість (соціальних, психологічних). Здійснено детальний аналіз впливу досліджуваних чинників на етнопонаціональну самосвідомість респондентів на основі емпіричних матеріалів інших дослідників.

У більшості досліджень взяли участь українські респонденти. Зміст розглянутих емпіричних досліджень здебільшого підтверджує доцільність виділення соціально-психологічних чинників «дотримання етнопонаціональної традиції», «плекання етнопонаціональної самобутності», «прагнення етнопонаціональної консолідації», а також дає змогу уточнити їх зміст. Вплив цих чинників на формування етнопонаціональної самосвідомості простежується:

1. У дослідженні Д.В. Піонтковської, де йдеться про чинник «дотримання етнопонаціональної традиції».

2. У дослідженні Р.Р. Накохової, де йдеться про чинники «плекання етнопонаціональної самобутності» та «дотримання етнопонаціональної традиції».

3. У дослідженні І.І. Кауненко, Н.Г. Каунової та Н.В. Іванової, де йдеться про чинник «дотримання етнопонаціональної традиції» та «плекання етнопонаціональної самобутності».

4. У дослідженні О.В. Фролової та В.О. Васютинського, де йдеться про чинник «плекання етнопонаціональної самобутності».

5. У дослідженні В.Ф. Соколової, де йдеться про чинники «плекання етнопонаціональної самобутності», «дотримання етнопонаціональної традиції» та «прагнення етнопонаціональної консолідації».

6. У дослідженні Л.М. Співак, де йдеться про чинник «прагнення етнопонаціональної консолідації».

7. У дослідженні Ю.О. Михальчук, де йдеться про чинник «прагнення етнопонаціональної консолідації».

8. У дослідженні Т.О. Комар, де йдеться про чинник «прагнення етнопонаціональної консолідації».

Зафіксовано соціально-психологічне явище, яке доповнює розуміння впливу соціально-психологічних чинників на етнопонаціональну самосвідомість індивідів, – це висловлювання «наш український менталітет» із дослідження В.Ф. Соколової, яке відображає різні вияви чинника «плекання етнопонаціональної самобутності».

Ключові слова: етнопонаціональна самосвідомість, соціально-психологічний чинник, «дотримання етнопонаціональної традиції», «плекання етнопонаціональної самобутності», «прагнення етнопонаціональної консолідації».

Постановка проблеми. Етнонаціональна самосвідомість належить до складних і ще не до кінця вивчених соціально-психологічних явищ. Це стосується і тих чинників, які впливають на її формування. Насамперед йдеться про соціально-психологічні чинники, але в наукових дослідженнях ще не досить уваги приділяється розкриттю їх впливу на формування етнонаціональної самосвідомості. Ця стаття присвячена саме вказаній вище тематиці. Йдеться про вплив на етнонаціональну самосвідомість таких соціально-психологічних чинників: «дотримання етнонаціональної традиції», «плекання етнонаціональної самобутності» та «прагнення етнонаціональної консолідації», кожен із яких відіграє свою роль у формуванні етнонаціональної самосвідомості.

Ця стаття є продовженням моїх попередніх досліджень. На попередньому етапі було здійснено виокремлення цих соціально-психологічних чинників на основі наукових теоретичних праць науковців і наведено характеристику їх змістовної структури. Виокремлення структури цих чинників та її теоретичне обґрунтування відображено в таких моїх статтях: «Традиція і доцільність як соціально-психологічні чинники формування етнонаціональної самосвідомості», «Прагнення консолідації і плекання самобутності як чинники формування етнонаціональної самосвідомості» [4, с. 285–292; 3, с. 162–167].

Теперішній етап мого дослідження – це перевірка доцільності виокремлення цих чинників на основі емпіричних праць науковців (із цим етапом мого дослідження пов'язана й моя інша стаття «Чинник формування етнонаціональної самосвідомості «усвідомлення етнонаціональної доцільності» [5, с. 55–59]. Метою статті є аналіз впливу досліджуваних соціально-психологічних чинників на етнонаціональну самосвідомість індивідів, який виявився у результаті емпіричних досліджень науковців.

Аналіз останніх джерел. Етнонаціональна самосвідомість є об'єктом дослідження представників різних наукових галузей. Серед українських науковців у сфері психології етнонаціональну самосвідомість досліджують Л.М. Співак, В.О. Васютинський, Д.В. Піонтковська, В.Ф. Соколова тощо.

Серед дослідників існують різні підходи стосовно вивчення етнонаціональної самосвідомості. Це й дослідження вказаного соціально-психологічного явища на груповому та індивідуальному рівнях, в онтогенезі, на рівні міжетнічних контактів; це й різні підходи до побудови структури етнонаціональної самосвідомості.

Існують дослідження, присвячені висвітленню впливу чинників на етнонаціональну самосвідомість. Ю.В. Шапаренко проаналізувала на теоретичному рівні історичні та соціально-психологічні чинники розвитку етнонаціональної (етнічної) самосвідомості лемків [13, с. 645–654]. У цьому дослідженні фігурують соціально-психологічні чинники, що важливо в контексті теми цієї статті, в якій розглядається саме такий вид чинників.

Г.А. Ставицький досліджував вплив двох типів чинників на етнонаціональну самосвідомість української молоді – психологічних і соціальних [12]. Д.В. Піонтковська вивчала психологічні особливості розвитку когнітивного й афективного компонентів етнонаціональної самосвідомості (національної ідентичності) студентської молоді і провідні чинники цього процесу [8].

Основна частина. Спочатку необхідно охарактеризувати ці соціально-психологічні чинники (далі – чинники) в загальних рисах. Змістом чинника «дотримання етнонаціональної традиції» є відтворення етнонаціональних традицій своєї нації (чи етносу): це етнонаціональні традиційні норми, цінності, звичаї, обряди, ритуали.

Наступні чинники є більш складними. Змістом чинника «плекання етнонаціональної самобутності» є усвідомлення різних форм своєї етнонаціональної спільності

(етномовна, етнокультурна, спільний спосіб життя тощо), своєї етнопонаціональної специфіки (різних рівнів), що викликають бажання культивувати власну етнопонаціональну самобутність і зумовлюють цей процес; стереотипні та об'єктивні уявлення про свою та чужі етнопонаціональні групи, окремішність свого етнокультурного простору, які сприяють культивуванню своєї етнопонаціональної самобутності і зумовлюють її.

Змістом чинника «прагнення етнопонаціональної консолідації» є спрямованість індивіда на свій етнопонаціональний соціум; бажання належати до своєї етнопонаціональної групи та брати участь в її діяльності; дуже позитивне емоційно-оцінне ставлення до своєї етнопонаціональної групи, що має різні форми і зумовлює етнопонаціональне зближення; різні колективістські вияви етнооб'єднувачого характеру; етнопонаціональне згуртування на основі типових ознак своєї нації.

У статті будуть проаналізовані всі змістовні структурні елементи чинника «дотримання етнопонаціональної традиції»: «звичаї», «обряди», «ритуали», «норми», «цінності». Елементи чинника «плекання етнопонаціональної самобутності», проаналізовані в цій статті: «спільний етнокультурний простір», «спільний спосіб життя», «етнопонаціональні стереотипи», «Образ-Ми – «Образ-Вони», «Ми-Образ», «усвідомлення етнопонаціональної спільності», «усвідомлення етнокультурної спільності», «усвідомлення психологічних особливостей своєї етнопонаціональної спільноти», «духовна солідарність членів спільноти». Елементи чинника «прагнення етнопонаціональної консолідації», проаналізовані у статті: «етнопонаціональна любов», «етнопонаціональна гордість», «етнопонаціональна самоповага», «згуртованість», «етноафіліативні тенденції». Будуть проаналізовані їх вияви в етнопонаціональній самосвідомості респондентів із емпіричних праць науковців.

У дослідженні Д.В. Піонтковської студенти були розподілені на три групи у зв'язку зі здобуттям ними професійного фаху. До першої групи увійшли майбутні вчителі історії, української мови та літератури; до другої групи були зараховані студенти спеціальностей «філософія», «культурологія», «журналістика», «правознавство», «соціальна педагогіка», «логопедія» та «психологія», до третьої – майбутні фахівці зі спеціальностей «лікувальна справа», «математика», «геодезія», «транспортні технології» (автомобільний транспорт). За національністю усі респонденти – українці.

Д.В. Піонтковською у досліджених нею студентів, у їх родинах, у тих місцях (здебільшого в селах і невеликих містечках), звідки вони родом і де жили до вступу у вищий навчальний заклад, зафіксовано дотримання етнопонаціональних українських звичаїв і традицій (здебільшого релігійних). Під цими традиціями слід розуміти ще якісь їх елементи. Одна студентка повідомила, що ті українські традиції, яких дотримується вона і її односельці, передаються із покоління в покоління [8], що вказує на їх спадковість. Кількість респондентів, які дотримуються окремих звичаїв і традицій, майже однакова в усіх трьох групах (майже половина кожної з них) [8].

Вказане вище свідчить про вплив на формування етнопонаціональної самосвідомості цих студентів, членів їхніх родин і жителів населених пунктів, звідки вони родом, чинника «дотримання етнопонаціональної традиції». Тут йдеться про його елемент «звичаї» та інші елементи, які містять традиційні релігійні свята («обряди», «ритуали»).

Згідно з даними Р. Р. Накохової, при всіх змінах, які відбувалися і відбуваються, етнопонаціональні групи Карачаєво-Черкесії зберегли свою багату традиціями етнічну культуру та унікальну ментальність [7]. Це є відображенням чинника «плекання етнопонаціональної самобутності». Збереження ними своєї етнічної культури – це «усвідомлення етнокультурної спільності» (елемент цього чинника), яка завдяки такому усвідомленню не розчинилася в іноетнічних культурах. Збереження цими

етнонаціональними групами своєї унікальної ментальності є виявом елементу «духовна солідарність членів спільноти», зміст якої тотожний поняттю «ментальність». Збереження ними своїх етнічних традицій свідчить про вплив на формування їх етнонаціональної самосвідомості чинника «дотримання етнонаціональної традиції» (тут не вказано, які це традиції).

І.І. Кауненко, Н.Г. Каунова та Н.В. Іванова досліджували етнічні групи росіян, українців, гагаузів, болгар, рома (циган) і молдаван (нація в етнонаціональному значенні) у Республіці Молдова [1, с. 107–131]. Стосовно рома ці науковці зазначають, що збереження ними етнічності досягається завдяки існуванню багатьох традиційних інститутів, насамперед громади. У рома існує особлива соціальна організація етнічної групи, заснована на принципі спорідненості, а також закритість, жорстка ієрархічність структури, законів і норм [1, с. 107–131]. Все це вказує на панування етнічних традицій в етносоціальному середовищі рома, які жорстко регламентують усі сфери їхнього життя.

Таким чином, у формуванні етнонаціональної самосвідомості рома головну роль відіграє чинник «дотримання етнонаціональної традиції» (у цьому випадку етнічної, оскільки рома не є нацією) з усіма його структурними елементами. Вказане є також відображенням «спільного способу життя» (елемент чинника «плекання етнонаціональної самобутності») рома, для якого притаманні риси цього етносу.

Таке соціально-психологічне явище як «закритість», що вказує на закритість етнокультурного середовища рома, є виявом елемента чинника «плекання етнонаціональної самобутності» як «спільний етнокультурний простір». Саме така закритість етнокультурного простору дозволяє зберегти у жорсткій формі етнічні традиції і загалом етнічну самобутність рома. Загалом тут зафіксовано вплив двох чинників на етнонаціональну самосвідомість рома у Молдові.

Далі йдеться про вплив чинника «плекання етнонаціональної самобутності» на етнонаціональну самосвідомість українців, які проживають в етнічно мішаному регіоні України – у Запорізькій області. Це відноситься до його елементів «етнонаціональні стереотипи» та «Образ-Ми – Образ-Вони». Згідно з даними О.В. Фролової та В.О. Васютинського, українці оцінюють росіян і як етнос, і як жителів сусіднього села. Оцінка українцями росіян як етносу є вищою, ніж оцінка росіян як жителів сусіднього села. Дослідники роблять висновок, що стереотипи українців погіршуються щодо тих представників етносів, із якими вони перебувають у безпосередніх контактах.

На більш віддаленій взаємодії зміст етнічних стереотипів стає більш позитивним [9]. Загалом існують два їх рівні: етнонаціональні стереотипи у результаті близького контакту етнонаціональних груп; етнонаціональні стереотипи у результаті віддаленого контакту етнонаціональних груп. Отже, йдеться про вплив «етнонаціональних стереотипів» (як елементів чинника «плекання етнонаціональної самобутності»), що мають вказані вище особливості, на етнонаціональну самосвідомість цих українців.

Згідно з даними Фролової та Васютинського, загалом в українців зафіксовано переважання прихильнішого ставлення до своєї нації і критичнішого – до іншої (росіян) [9]. Це слід вважати протиставленням українцями своєї етнонаціональної групи іншій (росіянам), що є відображенням елемента «Образ-Ми – Образ-Вони». Дослідники зазначають, що етнічні українці краще оцінюють українців і росіян загалом, ніж тих українців і росіян, із якими вони безпосередньо контактують [9]. Це свідчить про те, що такі близькі контакти зумовлюють погіршення їхніх «автостереотипів» і «гетеростереотипів» щодо росіян.

У дослідженні В.Ф. Соколової усі студенти були розподілені на три групи відповідно до того, чи викладаються у них українська література, дисципліни українознавчого циклу і в якому обсязі. До першої групи увійшли студенти економіко-юридичного факультету та Інституту природознавства, до другої групи – студенти факультету культури і мистецтв та Інституту іноземної філології, до третьої групи – студенти Інституту української філології і журналістики [10].

Далі мова піде про висловлювання студентів третьої групи, зафіксовані В.Ф. Соколовою, які є виявами чинника «плекання етнонаціональної самобутності». Ці студенти у своїх висловлюваннях частіше використовують такі слова: «ми», що слід трактувати як «Ми-Образ»; «українці», «мій народ» [10], що є виявом «усвідомлення етнонаціональної спільності» (вони вважають себе частиною української нації); «наші українські національні традиції» [10], що відображає елемент «усвідомлення етнокультурної спільності» (вони усвідомлюють свою етнокультурну спільність із цими традиціями); «наш український менталітет» [10], що є «усвідомленням психологічних особливостей своєї етнонаціональної спільноти» (вони усвідомлюють свою спільність із цим етнопсихологічним явищем).

Це висловлювання вказує також на вияв у їхній етнонаціональній самосвідомості елемента «духовна солідарність членів спільноти», оскільки етнонаціональний менталітет має саме таке значення. Ось ще одне висловлювання: «духовність українців» [10], яка є виявом елемента «усвідомлення психологічних особливостей своєї етнонаціональної спільноти», – так ці студенти уявляють одну з особливостей національного характеру своєї нації. В.Ф. Соколова вважає, що вказані вище висловлювання цих студентів свідчать про їх більш свідому самоідентифікацію з українцями, орієнтованість на збереження і розвиток української культури тощо [10], з чим слід погодитися. Це вказує на виразний вплив на їх етнонаціональну самосвідомість чинника «плекання етнонаціональної самобутності».

Наступні дані В.Ф. Соколової вказують на вплив різних чинників на етнонаціональну самосвідомість респондентів: студенти третьої групи у своїх коментарях зазначали, що, як справжні патріоти, вони цінують українську культуру, дотримуються українських традицій і звичаїв, ставляться до своєї країни з любов'ю і шаную [10]. Вказане свідчить про вплив на формування їхньої етнонаціональної самосвідомості чинника «дотримання етнонаціональної традиції», де йдеться про його елемент «звичаї» (і якісь інші види традицій) та чинника «прагнення етнонаціональної консолідації», який належить до його елементів «етнонаціональна любов», «етнонаціональна гордість» (це стосується ставлення з любов'ю і шаную до своєї країни).

Тепер слід розглянути вияви чинника «прагнення етнонаціональної консолідації» у дослідженнях Л.М. Співак та Ю.О. Михальчук. Згідно з даними Л.М. Співак, досліджені нею українські студенти переживають сильні позитивні почуття за власну національну належність [11]. Це вказує на їхню «етнонаціональну гордість», що є виявом чинника «прагнення етнонаціональної консолідації». Співак зафіксувала у респондентів високу національну самоповагу [11] (це елемент «етнонаціональна самоповага»).

Ю.О. Михальчук проведено експеримент, який складався із двох частин – констатуючої і формуючої. Його констатуюча частина була спрямована на визначення ступеня гармонійності етносамосвідомості старшокласників шляхом відповідної психодіагностики. У результаті формуючого етапу цього експерименту (після виконання учнями програми) були виявлені конструктивні зміни у настроях та поведінці учнів, зокрема в експериментальних класах старшокласників відбулося підвищення коефіцієнта групової солідарності на 44,6% [6]. Це вказує на підвищення рівня етнонаціо-

нальних зв'язків між цими старшокласниками, на їх етнопонаціональне зближення. Це є виявом елемента «згуртованість» в етнопонаціональному значенні.

Згідно з даними Ю.О. Михальчук, одним із основних типів етнічної ідентичності старшокласників є етнопонафіліативні тенденції (щодо власних етнопонагруп) [6]. Це є виявом у їхній етнопонаціональній самосвідомості елемента «етнопонафіліативні тенденції» стосовно своєї етнопонаціональної групи.

Т.О. Комар досліджувала молодь трьох українських регіонів: Західної України, Центральної України, Північної України, в результаті чого було зафіксовано домінування етнопонаціональних афіліативних прагнень у значній частини юнаків і дівчат (у більшості з них на середньому рівні) [2, с. 111–120]. Ці дані вказують на те, що «етнопонафіліативні тенденції» як вияв чинника «прагнення етнопонаціональної консолідації» діють на більшу частину цієї молоді.

Висновки. Зміст розглянутих емпіричних досліджень здебільшого підтверджує доцільність виділення соціально-психологічних чинників «дотримання етнопонаціональної традиції», «плекання етнопонаціональної самобутності», «прагнення етнопонаціональної консолідації», а також дає змогу уточнити їх зміст.

Вплив цих чинників на формування етнопонаціональної самосвідомості простежується:

1. У дослідженні Д.В. Піонтковської (респонденти – українці). Йдеться про чинник «дотримання етнопонаціональної традиції» («звичаї» та інші елементи традицій, які здебільшого належать до релігійних свят, «обряди», «ритуали»).

2. У дослідженні Р.Р. Накохової (респонденти – етнопонаціональні групи Карачаєво-Черкесії), де йдеться про чинник «плекання етнопонаціональної самобутності» («усвідомлення етнопонакультурної спільності», «духовна солідарність членів спільноти») та чинник «дотримання етнопонаціональної традиції» (тут не вказані його змістовні елементи).

3. У дослідженні І.І. Кауненко, Н.Г. Каунової та Н.В. Іванової (респонденти – етнічна група рома). Йдеться про чинник «дотримання етнопонаціональної традиції» (це стосується усіх його структурних елементів) та «плекання етнопонаціональної самобутності» («спільний спосіб життя», «спільний етнопонакультурний простір»).

4. У дослідженні О.В. Фролової та В.О. Васютинського (респонденти – українці), в якому йдеться про чинник «плекання етнопонаціональної самобутності» («етнопонаціональні стереотипи», «Образ-Ми – Образ-Вони»).

5. У дослідженні В.Ф. Соколової (респонденти – українці), де зафіксовані такі чинники: «плекання етнопонаціональної самобутності» («Ми-Образ», «усвідомлення етнопонаціональної спільності», «усвідомлення етнопонакультурної спільності», «усвідомлення психологічних особливостей своєї етнопонаціональної спільноти», «духовна солідарність членів спільноти»), «дотримання етнопонаціональної традиції» («звичаї» та очевидно якісь інші види традицій), «прагнення етнопонаціональної консолідації» («етнопонаціональна любов», «етнопонаціональна гордість»).

6. У дослідженні Л.М. Співак (респонденти – українці), де йдеться про чинник «прагнення етнопонаціональної консолідації» («етнопонаціональна гордість», «етнопонаціональна самоповага»).

7. У дослідженні Ю.О. Михальчук (респонденти – українці), де йдеться про чинник «прагнення етнопонаціональної консолідації» («згуртованість», «етнопонафіліативні тенденції»).

8. У дослідженні Т.О. Комар (респонденти – українці), де йдеться про чинник «прагнення етнопонаціональної консолідації» (етнопонафіліативні тенденції»).

Зафіксовано соціально-психологічне явище, яке доповнює розуміння впливу соціально-психологічних чинників на етнонаціональну самосвідомість. Це одне з висловлювань у дослідженні В.Ф. Соколової про «наш український менталітет». Воно є виявом двох елементів чинника «плекання етнонаціональної самобутності» – «усвідомлення психологічних особливостей своєї етнонаціональної спільноти» та «духовна солідарність членів спільноти».

Список використаної літератури

1. Кауненко И.И., Каунова Н.Г., Иванова Н.В. Этнокультурный потенциал Молдовы: психологический и этнологический аспекты. *Moldoscopie*. 2014, № 4 (LXVII). I. Caunenco, N. Caunova, N. Ivanova. *Moldoscopie*, 2014. ibn.idsi.md. С. 107–131.
2. Комар Т.О. Етнічні стереотипи студентів ВНЗ. С. 111–120. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Екологічна психологія*. 2017. Т. VII. Вип. 44.
3. Мартинюк О.А. Прагнення консолідації і плекання самобутності як чинники формування етнонаціональної самосвідомості. *ГАБІТУС*. Науковий журнал. Випуск 73. Т. 1. Одеса. 2020. С. 162–167.
4. Мартинюк О. Традиція і доцільність як соціально-психологічні чинники формування етнонаціональної самосвідомості. Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації» : зб. наук. праць. Переяслав, 2020. Вип. 57. С. 285–292.
5. Мартинюк О.А. Чинник формування етнонаціональної самосвідомості «усвідомлення етнонаціональної доцільності». С. 55–59. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. Науковий журнал. № 20, 2020. Науков. періодичн. видання. ГО «Львівська педагогічна спільнота». Львів. 107 с.
6. Михальчук Ю.О. Психолого-педагогічні умови гармонізації етнічної самосвідомості старшокласників : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Ю.О. Михальчук; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2005. 19 с.
7. Накохова Р.Р. Исследование ценностных ориентаций этнофоров Карачаево-Черкесии через народный эпос «нарты». *Теоретические проблемы этнической и кросс-культурной психологии : материалы Второй международной научной конференции 26-27 мая 2010 г. Черкесск, Карачаево-Черкесский государств. ун-т*. В 2 т. / Отв. ред. В.В. Гриценко. Смоленск : Универсум, 2010. Т. 1. С. 164.
8. Піонтковська Д.В. Психологічні особливості розвитку національної ідентичності студентської молоді : дис. канд. психолог. наук: 19.00.07. Кам'янець-Подільський. 2017. С. 195.
9. Російськомовна спільнота в Україні: соціально-психологічний аналіз : монографія / за ред. В.О. Васютинського; Нац. акад. педагог. наук України, Ін-т соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 336 с.
10. Соколова В.Ф. Психологічні особливості розвитку національної самосвідомості студентської молоді засобами української літератури : автореф. дис. канд. психологічн. наук: 19.00.07 / В.Ф. Соколова; Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ, 2009. 20 с.
11. Співак Л.М. Психологічні основи розвитку національної самосвідомості у юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня докт. психологічн. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. МОН України. Нац. педагогічн. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К., 2016. 43 с.
12. Ставицький Г.А. Психологічні та соціальні чинники розвитку етнічної самосвідомості у юнацькому віці : автореф. дис. канд. психологічн. наук: 19.00.07. Нац. педагогічн. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2016. 21 с.
13. Шапаренко Ю.В. Історичні та соціально-психологічні чинники розвитку етнічної самосвідомості лемків. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 10. Вип. 27. С. 645–654.

THE ROLE OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE FORMATION OF ETHNO-NATIONAL SELF-CONSCIOUSNESS

Oksana Martyniuk

*University of Modern Knowledge,
57/3, Velyka Vasylkivska Str., Kyiv, Ukraine, 03150
e-mail: oksmart17@gmail.com*

At the beginning of the article it is stated: ethno-national self-consciousness is studied in many countries, but the study of those socio-psychological factors that influence its formation is still insufficiently paid attention.

The aim of the article is to analyze the influence of socio-psychological factors “observance of ethno-national tradition”, “nurturing ethno-national identity” and “desire for ethno-national consolidation” on the ethno-national identity of individuals, which manifested itself in empirical research by Ukrainian respondents. There are different approaches among researchers to the study of ethno-national self-consciousness. There are studies that highlight the impact of factors on ethno-national identity – social, psychological, and so on. Next, a detailed analysis of the influence of the studied factors on the ethno-national self-consciousness of the respondents was carried out on the basis of empirical materials of other researchers.

The vast majority of surveys relate to Ukrainian respondents. The content of the considered empirical researches basically confirms expediency of allocation of social and psychological factors “observance of ethnonational tradition”, “nurturing ethno-national identity”, “the desire for ethno-national consolidation” and also allows to specify their maintenance. The influence of these factors on the formation of ethno-national self-consciousness can be traced:

1. In the study of D.V. Piontkovskaya, where we are talking about the factor of “observance of ethno-national tradition”.

2. In the study of R.R. Nakohova, where we are talking about the factors of “nurturing ethno-national identity” and “observance of ethno-national tradition”.

3. In the study of I.I. Kaunenko, N.G. Kaunova and N.V. Ivanova, where we are talking about the factor of “observance of ethno-national tradition” and the factor of “nurturing ethno-national identity”.

4. In the study of O.V. Frolova and V.O. Vasyutynsky, where we are talking about the factor of “nurturing ethno-national identity”.

5. In the study of V.F. Sokolova, where we are talking about the factors of “nurturing ethno-national identity”, “observance of ethno-national tradition” and “the desire for ethno-national consolidation”.

6. In the study of L.M. Spivak, where we are talking about the factor “the desire for ethno-national consolidation”.

7. In the study of Yu.O. Mikhanchuk, where we are talking about the factor “the desire for ethno-national consolidation”.

8. In the study of T.O. Komar, where we are talking about the factor “the desire for ethno-national consolidation”.

A socio-psychological phenomenon has been recorded, which complements the understanding of the influence of socio-psychological factors on the ethno-national self-consciousness of individuals: this is the statement “our Ukrainian mentality” from the study of V.F. Sokolova, which reflects the various manifestations of the factor of “nurturing ethno-national identity”.

Key words: ethno-national self-consciousness, socio-psychological factor, “observance of ethno-national tradition”, “nurturing of ethno-national identity”, “the desire for ethno-national consolidation”.

УДК 159.922:316.77

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.10>

ПРИРОДА МОТИВАЦІЇ ЛЮДИНИ: СУЧАСНІ НАУКОВІ УЯВЛЕННЯ

Наталія Пророк

*Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України,
вул. Паньківська, 2, м. Київ, Україна, 01033
e-mail: n.v.prorok@gmail.com*

Проблема мотивації поведінки і діяльності належить до проблем, інтерес до яких ніколи не згасне. Нині в науці накопичено численний теоретичний і експериментальний матеріал щодо психологічного феномену мотивації. Окремі аспекти, складники мотивації розглядаються з різних теоретичних позицій. У підсумку ці наукові підходи доповнюють один одного, хоча єдиної інтегральної теорії мотивації до сих пір не створено.

У цій статті фокусується увага на логіці розвитку поглядів щодо детермінації людської поведінки та на тих аспектах мотивації, які допоможуть зрозуміти особливості мотивації сучасних учнів. Розглянуто теорії мотивації, які розроблено останніми роками: *гедоністичні* (в яких підкреслюється провідна роль задоволення, афективних процесів в актуалізації, регулюванні та підтримці набутих форм поведінки); теорії *зростання чи актуалізації* (до яких належать теорії психологів, які працювали у гуманістичній парадигмі і виходили з уявлень про активну природу людини, вся поведінка якої регулюється одним об'єднувальним мотивом – тенденцією до самоактуалізації, до зростання, руху вперед); теорії *когнітивного* напрямку психології (в яких мотивація розглядалася як когнітивно-афективний процес, спрямований на стимулювання і підтримку поведінки, яка має певну мету, увага дослідників перемістилася на такі внутрішні показники мотивації як очікування результату, уявлення про причини успіхів і невдач, їх пояснення і передбачення).

Показано, що завдяки дослідженням феномену самоефективності з'явився науковий інтерес до вивчення конкретних соціальних і когнітивно-афективних механізмів мотивації; відбулося збагачення наукових уявлень про конструкти цілей і намірів, процесів цілеутворення. Глибокий аналіз внутрішньої та зовнішньої мотивації людини було здійснено в теорії самодетермінації. Показано, що в сучасній психології мотивації спостерігаються спроби інтегрувати основні конструкти, які описують різні компоненти мотивації, запропоновані в рамках різних теорій. Визначено, що розглянуті роботи з проблем мотивації мають широкі пояснювальні можливості щодо механізмів мотивації поведінки та діяльності.

Ключові слова: мотивація поведінки, цілі, внутрішня і зовнішня мотивація, самоефективність, самодетермінація, самоактуалізація.

Проблема мотивації поведінки і діяльності завжди викликала підвищений інтерес як вітчизняних, так і зарубіжних психологів. Адже від мотивації залежить успіх будь-якої діяльності, саме вона виступає першою ланкою в структурі поведінки особистості (О.М. Леонтьєв). Мотивація до учіння (бажання вчитися, стійкий інтерес до пізнавальної та навчальної діяльності) є основним чинником наскрізної компетентності – «уміння вчитися».

Нині в науці накопичено численний теоретичний і експериментальний матеріал щодо психологічного феномену мотивації. Окремі аспекти, складники мотивації (зовнішня, внутрішня, процеси цілепокладання тощо) розглядаються з різних теоретичних позицій. У підсумку ці наукові підходи доповнюють один одного, хоча єдиної інтегральної теорії мотивації до сих пір не створено. У цьому огляді психологічної

літератури ми хочемо звернути увагу на логіку розвитку поглядів на детермінацію людської поведінки та на ті аспекти мотивації, які, на нашу думку, найбільш важливі для розуміння особливостей мотивації сучасних учнів.

Нас зацікавив аналіз наукових досліджень проблем мотивації, які здійснив Л.А. Первін [8, с. 180–183]. Усі теорії мотивації, які розроблено останніми роками, він розділяє на три широкі категорії: 1) гедоністичні (чи теорії вдоволення); 2) теорії зростання (чи актуалізації); 3) когнітивні (чи теорії потреби у знаннях).

Теорії першої групи в тій чи іншій формі підкреслюють *провідну роль задоволення* в організації поведінки. У деяких із них (зокрема, в теорії драйву Р. Вудворса) робиться акцент на зусиллях, які здійснює людина у напрямі зниження напруги. Драйв розглядається як джерело рушійної сили чи енергії у функціонуванні організму.

Пов'язаним із поняттям «драйв» є поняття «потреби», яке, наприклад у системі Г. Мюррея, є основним мотиваційним поняттям. Навколишні об'єкти розглядалися ним у термінах тиску чи характеристик, пов'язаних із можливістю вдоволення потреби. К. Левін також вважав, що всю поведінку людини приводять у рух стани потреби чи напруження. Тобто, потреба – це сила, яка штовхає організм до дій.

У гедоністичних теоріях мотивації розглядалося і поняття зовнішнього стимулу чи спонукання. Так, у теорії спонукань У. Макдугала акцент було зроблено на асоціації стимулів із задоволенням чи болем і цілеспрямованому прагненні організму досягнути різноманітних наслідків (цілей чи кінцевих результатів) [8, с. 180–183]. Цей учений підкреслював і значення активних зусиль людини у напрямі цілей, які асоціюються із задоволенням.

У моделі мотивації, яка спирається на поняття афекту, також було показано, що зусилля організму спрямовуються на максимізацію афекту, який доставляє задоволення, і мінімізацію неприємного афекту. Так, П.Т. Юнг у своїх роботах звертав увагу, що стимули (внутрішні чи зовнішні) набувають спонукальної сили шляхом асоціації із емоційним збудженням, яке здебільшого переживається як позитивне чи негативне за своїм характером [там само].

У процесі поступового накопичення життєвого досвіду шляхом асоціації різних стимулів із емоційним збудженням людина випрацьовує систему цінностей. Отже, було зроблено висновок, що афективні процеси відіграють центральну роль в організації, актуалізації, регулюванні та підтримці набутих форм поведінки. На наш погляд, гедоністичні моделі мотивації, у яких підкреслюється роль емоцій у мотиваційних процесах, є дуже важливими для розуміння впливів цифрового світу на цю сферу особистості.

До концепцій другої групи (зростання чи актуалізації) Л.А. Первін відносить теорії психологів, які працювали у гуманістичній парадигмі [8]. У їхніх роботах ми знаходимо багато важливих ідей щодо мотивації поведінки. Це не тільки «піраміда потреб» А. Маслоу, яку цитує ледь не кожен, хто розмірковує про природу людини. Величезну роль у розвитку постнекласичної психології зіграла гіпотеза К. Роджерса, згідно з якою вся поведінка людини регулюється одним об'єднувальним мотивом – *тенденцією до самоактуалізації*, до зростання, руху вперед.

Тобто (конкретизуючи цю тенденцію до рівня потреб), поведінка людини мотивується потребою розвиватися і покращуватися. Вчений вважав, що тенденція до самоактуалізації є головною рушійною силою життя і активним процесом, який відповідає за те, що людина завжди прагне *до якоїсь мети* (до змін в оточенні, до творчості, до гри, до досліджень тощо). Ця *тенденція* існує у кожній людині і лише чекає *відповідних умов*, щоб виявити себе. Вона рухає людину в напрямі підвищення власної автономії і самодостатності [9, 5, 6].

Отже, аналізуючи особливості мотивації дорослої людини, представники гуманістичного підходу виходили із уявлень про *активну природу людини*, яка відповідає за своє життя і може впливати на нього. А. Маслоу, К. Роджерс та інші дослідники вважали, що мотивацію особистісного й інтелектуального зростання, яка генетично притаманна людині, не можна пояснити тільки *принципом задоволення* (за У. Макдугалом). Люди – це істоти, «які постійно бажають», хочуть бути більш щасливими, більш ефективними, хочуть реалізовуватися, ставати кращими, більше подібати собі і рухатися в напрямі до ідеалу досконалості, хоча немає надії досягнути його [2, с. 34].

Звернімо увагу і на глибокий аналіз *феномену впевненості у собі*, який провів А. Маслоу [5]. На жаль, про цей аспект мотивації психологи і педагоги згадують не так часто, як він на те заслуговує. Вчений вважав, що впевненість у собі є важливим джерелом творчої енергії індивіда, і шукав її відмінності від гордині і гріховної гордості.

Із гуманістичної психології «виріс» *когнітивний напрям*, у якому для вирішення важливих питань мотивації стали розглядати пізнавальні процеси. У цих теоріях (третьої групи) *мотивація* розуміється як когнітивно-афективний процес, спрямований на стимулювання і підтримку поведінки, яка має певну мету [2, с. 49]. У роботах представників *когнітивного підходу* в психології головний фокус досліджень міститься у сфері *внутрішньої мотивації*, яка вважається базовою і розвиток якої необхідно стимулювати. Тому увага дослідників перемістилася із зовнішніх поведінкових показників мотивації і зовнішніх факторів (стимулів), які здійснюють вплив на мотивацію, на такі *внутрішні показники* як очікування результату, уявлення про причини успіхів і невдач, їх пояснення і передбачення та інше [1, 7].

У руслі когнітивного підходу отримала розвиток *мотивація досягнень*, яка, на думку експертів з американської психології, стала фундаментальним напрямом із багатим емпіричним базисом [4, 2, 12]. У дослідженнях, здійснених у цій парадигмі, значну увагу приділяють комплексним когнітивно-афективним процесам, які лежать в основі людської мотивації і впливають на успішність у продуктивній діяльності.

Крім того, здійснюються спроби побудови *інтегральної картини* мотивації, яка заснована на аналізі взаємодії людини із середовищем [2]. Саму мотивацію досягнення вважають чи *генералізованим, стабільним утворенням* (яке більш-менш рівномірно розподілено за різними видами діяльності, як тих, що мають на меті певні досягнення, – навчання, робота, спорт, так і тих, які стосуються взаємодії з людьми, міжособистісних відносин тощо) [13]; чи *ситуаційно-специфічним конструктором* (який залежить від конкретної сфери активності індивіда, у яких може виявлятися мотивація досягнення. Йдеться про такі види діяльності як навчання, робота, спорт; і ті, які стосуються взаємодії з людьми, міжособистісних відносин тощо) [11].

В якості *когнітивних предикторів мотивації* досягнення пропонувалося безліч психологічних конструктів: локус контролю (Дж. Роттер); каузальні атрибуції (Б. Вайнер); стиль пояснення успіхів і невдач (М. Селігман); тип уявлень про здібності (К. Двек); віра у свої здібності виконати певну роботу чи самоефективність (А. Бандура); контроль, який сприймається суб'єктом (Е. Скіннер); самоцінність (М. Кавінгтон); орієнтація на себе чи на певне завдання тощо [2, с. 47].

У сучасній психології домінує *соціально-когнітивний* підхід до уявлень про природу мотивації людини і її базові потреби. Значну роль у розумінні детермінант поведінки людини відіграла *соціально-когнітивна* теорія А. Бандури, відповідно до якої психологічне функціонування людини описується в термінах безперервної взаємодії трьох груп факторів – поведінкових, когнітивних і тих, які належать до навколишнього середовища [11]. Хочемо акцентувати увагу на важливому постулаті, який

сформулював цей науковець: між особистістю (її поведінкою, уявленнями) і оточенням відбувається постійна взаємодія – *взаємний детермінізм*; хоча оточення і впливає на поведінку, самі люди теж можуть здійснювати певний вплив на власну поведінку.

Найбільше визнання у психології отримала одна зі складових частин теорії А. Бандури – *концепція самоефективності*, яка увібрала в себе результати численних досліджень, проведених у рамках концепцій локусу контролю, каузальних атрибуцій і навченої безпомічності. *Самоефективність* А. Бандура визначив як «судження людей про свої здібності організовувати і виконувати ланцюжок дій, необхідних для *досягнення встановлених* заздалегідь типів *результатів* діяльності» [2, с. 173].

На його думку, *самоефективність* і є ключовою (центральною і дуже важливою) детермінантою людської поведінки. А. Бандура вважав, що привабливість успішного результату (його цінність) і віра у цей позитивний результат (очікування успіху) недостатні для запуску мотивації суб'єкта. Необхідна також впевненість у собі, точніше *віра у власні здібності* справлятися з таким видом діяльності. Згідно досліджень, впевненість у власній ефективності впливає на наполегливість, емоційні, поведінкові і когнітивні реакції на труднощі і невдачі, здійснення складних когнітивних стратегій і здебільшого сприяє високим досягненням.

Суб'єкт оцінює свою відповідність певним вимогам конкретної задачі, а не те, які в нього є здібності, чи як він про себе думає. Тобто, уявлення про *самоефективність* – це часткова, специфічна характеристика індивіда; у нього існує багато *самоефективностей*, пов'язаних із різними змістовними областями, із різними діяльностями. Наприклад, уявлення про *самоефективність* в області математики можуть відрізнятися від уявлень про *самоефективність* в області літератури [2, 11, 12].

У своїх роботах А. Бандура описує джерела, механізми *самоефективності*, їх вплив на мотиваційні, когнітивні і емоційні процеси, на успішність діяльності [11]. Згідно з його теорією, *оцінка самоефективності* базується на чотирьох джерелах інформації: досвіді власних досягнень у діяльності, спостереженнях за чужими досягненнями, вербальних переконаннях і емоційному та фізіологічному стані, який сприймається. Тобто, *самоефективність* – це продукт складного процесу самопереконання, який відбувається на основі когнітивної обробки (оцінки, зіставлення, інтеграції) різних джерел інформації про ефективність [2, с. 185].

Теорія *самоефективності* А. Бандури дала поштовх багатьом сучасним дослідженням у галузі психології мотивації та саморегуляції. Ці дослідження показали, що *уявлення про ефективність* суттєво впливають на діяльність людини [4, 12, 6]. Зокрема, люди із *високою самоефективністю* виявляють більшу наполегливість, стикаючись із труднощами, отримують більш високі оцінки під час навчання, ставлять перед собою більш високі цілі, частіше досягають успіхів і мають краще фізичне і психічне здоров'я, кращі навчальні вміння тощо [2].

Так, у психолого-педагогічних дослідженнях D.H. Schunk було показано, що усвідомлена учнем ефективність позитивно корелює із кількістю вирішуваних математичних задач [2, с. 187]. Інші дослідження засвідчили, що *самоефективність* здійснює незалежний самостійний вплив на підвищення академічних досягнень учнів і студентів (на матеріалі математики та предметів загально-наукового циклу); на розвиток учбових вмінь, на наполегливість [там само].

Завдяки дослідженням А. Бандури виник інтерес до вивчення конкретних *соціально-когнітивно-афективних механізмів* мотивації; відбулося збагачення наукових уявлень про *конструкти цілей і намірів*, у тому числі і завдяки розгляду *когнітивної оцінки індивідом зовнішніх стимулів* (які спонукають його до діяльності); було розро-

блено *взаємопов'язані когнітивні змінні*, які безпосередньо *співвідносяться із поведінкою*, спрямованою на досягнення: очікування виконання діяльності (ймовірність досягнення результату); сприйняття власної компетентності і причин певних результатів, а також їх зв'язків із емоційними процесами, які супроводжують діяльність [1, 4, 6].

Глибокий аналіз внутрішньої та зовнішньої мотивації людини було здійснено Е. Десі та Р. Райаном під час розроблення *теорії самодетермінації*, в основі якої лежало нове розуміння базових потреб людини. Спираючись на праці гуманістичного напрямку і власні дослідження, ці вчені стверджують, що *внутрішня мотивація* базується на трьох вроджених (організмічних) потребах: компетентність, само детермінація (автономія); взаємозв'язок з іншими людьми (чи сприйняття іншими людьми).

Остання потреба включає встановлення з іншими людьми надійних взаємин, які вдовольняють індивіда; стосунків, заснованих на почутті приналежності і прив'язаності. Названі потреби існують в усіх людей (вроджені) і є важливими для функціонування внутрішньої мотивації, тому їх необхідно розвивати [14, 2, 6], адже саме на внутрішню мотивацію необхідно насамперед спиратися у процесі навчання і виховання.

У багатьох дослідженнях було вивчено фактори, які сприяють розвитку внутрішньої мотивації, і знайдено фактори, які знижують внутрішню мотивацію: винагорода, у тому числі грошова; очікування винагороди і її акцентування; спостереження за досліджуваними; терміни закінчення діяльності; оцінки; нав'язування цілей діяльності; ситуація змагання. Усі ці фактори отримували переконливе пояснення з точки зору фрустрації базових потреб у контролі і самодетермінації, які, за теорією Е. Десі та Р. Райана, є основою внутрішньої мотивації [14, 4].

Також було встановлено, що зовнішня і внутрішня мотивація не існують окремо одна від одної, не протилежні полярно, а між ними існують взаємопереходи. Наприклад, коли діти в родині починають вчитися виконувати різні справи, вони часто мотивуються зовнішніми факторами, джерелом яких є батьки. Згодом приходить розуміння необхідності виконувати правила і поступово присвоюються (інтерналізуються) батьківські цінності і стандарти.

Пристаюючи до учіння, праці, діти здебільшого мотивуються соціальними мотивами (зовнішніми), а вже потім зацікавлюються цією діяльністю. Зокрема, за допомогою процесу *інтерналізації* (який є певним континуумом) здійснюється перехід від регуляції за допомогою зовнішніх факторів до саморегуляції. Тобто, інтерналізація є механізмом трансформації зовнішньої і внутрішньої мотивації.

У дослідженнях було показано, що зовнішньо мотивована поведінка з віком має тенденцію ставати все більш внутрішньо регульованою, але дуже важливим внеском у розуміння мотивації людини є відкриття авторів теорії самодетермінації про те, що винагородження внутрішньо мотивованих людей призводить до послаблення їхньої мотивації [2, 4, 6].

Серед важливих аспектів (компонентів, складників) мотивації більшість дослідників значну увагу приділяють процесам цілеутворення (цілепокладання) [10, 4, 1, 3]. Виділяють такі основні функції цілей як запуск, підтримка і регуляція діяльності. Науковці наголошують, що цілі переплітаються із мотивами, зокрема *результативні цілі* тісно пов'язані із показниками зовнішньої, а *навчальні цілі* – із показниками внутрішньої мотивації.

Важливість *постановки цілей для розвитку мотивації* до учіння (наприклад, розвитку внутрішнього інтересу до вирішення задач) була доведена у багатьох експериментальних дослідженнях [10, 12, 3, 7]. Знову згадаємо А. Бандуру, який вважав, що *досягнення цілей* дає можливість *відчувати успіх*. Саме це почуття, на його думку,

є важливим джерелом самоефективності, допомагає індивіду підтримувати зусилля під час виконання будь-якої справи від початку і до кінця [11].

Розглянуті роботи з проблем мотивації, на наш погляд, мають широкі пояснювальні можливості щодо механізмів мотивації поведінки та діяльності. Підсумуємо цей невеличкий огляд висновком авторитетних психологів: у сучасній психології мотивації спостерігаються спроби *інтегрувати* основні конструкти, які описують різні компоненти мотивації, запропоновані в рамках різних теорій (зокрема такі як локус контролю, каузальні атрибуції, самоефективність тощо). Адже *взаємодія конструктів* є кращим предиктором успішності діяльності, ніж якийсь один конструкт [4, 2, 6].

Більшість учених вважає, що поведінка і мотивація «народжуються» із взаємодії особистісних і ситуативних факторів, а особистість трактується як когнітивно-афективна єдність. Ситуації ж не здійснюють прямого впливу на індивіда: їхній вплив *опосередкований* активною когнітивною переробкою інформації, яка відбувається у свідомості людини.

Список використаної літератури

1. Асмолов А.Г. По ту сторону сознания: методологические проблемы неклассической психологии. М. : Смысл, 2002. 480 с.
2. Гордеева Т.О. Психология мотивации и достижения М. : Смысл, Издательский центр «Академия», 2006. 336 с.
3. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции : учебное пособие. 3-е изд. СПб : Питер, 2006. 208 с.
4. Леонтьев Д.А. Психология смысла. Природа, структура и динамика смысловой реальности : монография. М. : Смысл, 1999. 486 с.
5. Маслоу А.Х. Мотивация и личность. СПб : Питер, 2012. 352 с.
6. Постнеклассическая педагогическая психология: ценностно-смысловой тренд : монография / М.С. Яницкий, А.В. Серый, М.С. Иванов и др. Кемерово : ГБУ ДПО «КРИПО», 2017. 202 с.
7. Психология : підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін. Київ : Либідь, 1999. 558 с.
8. Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб : Питер, 2003. 1096 с.
9. Роджерс К. Вчиться бути вільним. *Гуманістична психологія*: антологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів: у 3-х томах / упорядники й наукові редактори Роман Трач (США) і Георгій Балл (Україна). Київ : Пульсари, 2001. Т. 1. Гуманістичні підходи у західній психології ХХ ст. С. 38–61.
10. Швалб Ю.М. Целеполагающее сознание (психологические модели и исследования). К. : Миллениум, 2003. 152 с.
11. Bandura A. Self efficacy. Theexerciseofcontrol. New-York : FreemanandCo. 1997.
12. Cervone D. (1997). Social-cognitive mechanisms and personality coherence: Self-knowledge, situational beliefs, and crosssituational coherence inperceived self-efficacy. *Psychological Science*. V. 8. P. 43–50.
13. Peterson C., Semmel A., Bayer C., Abramson L., Metalsky G., Seligman M.E.P. (1982). The attributional style questionnaire. *Cognitive therapy and research*. V. 6(3). P. 287–300.
14. Ryan R., Deci E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. V. 55. P. 68–78.

DERIVATION OF HUMAN MOTIVATION: MODERN SCIENTIFIC VIEWS**Natalia Prorok**

*G. S. Kostiyk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine,
2, Pankivska Str., Kyiv, Ukraine, 01033
e-mail: n.v.prorok@gmail.com*

The problem of motivation of behavior and activity belongs to the problems, the interest in which will never fade. To date, science has accumulated extensive theoretical and experimental material on the psychological phenomenon of motivation. Some aspects and components of motivation are considered from different theoretical positions. As a result, these scientific approaches complement each other, although a single integrated theory of motivation has not yet been created.

This article focuses on the logic of the development of views on the determination of human behavior and on those aspects of motivation that will help to understand the characteristics of motivation of modern students. Motivation theories developed in recent years are considered: hedonistic (which emphasizes the leading role of pleasure, affective processes in the actualization, regulation and maintenance of acquired behaviors); theories of growth or actualization (which include the theories of psychologists who worked in the humanistic paradigm; they proceeded from the notions of the active nature of human, all the behavior of which is regulated by one unifying motive – the tendency to self-actualization, to growth, to move forward); theory of cognitive direction of psychology (in which motivation was seen as a cognitive-affective process aimed at stimulating and supporting behavior that has a specific purpose; and the attention of researchers shifted to such internal indicators of motivation as expectations of results, ideas about the causes of successes and failures, their explanations and predictions, etc.).

It is shown that due to the study of the phenomenon of self-efficacy there is a scientific interest in the study of specific social and cognitive-affective mechanisms of motivation; there was an enrichment of scientific ideas about the constructs of goals and intentions, the processes of goal formation. An in-depth analysis of internal and external human motivation was carried out in the theory of self-determination.

It is shown that in modern psychology of motivation there are attempts to integrate the basic constructs that describe the different components of motivation, which are proposed in different theories. It is determined that the considered works on the problems of motivation have wide explanatory possibilities concerning the mechanisms of motivation of behavior and activity.

Key words: motivation of behavior, purposes, internal and external motivation, self-efficacy, self-determination, self-actualization.

УДК 159.9.072.42

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.11>

ОСОБИСТІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛУДОМАНІВ, ЗАЛЕЖНИХ ВІД КОМП'ЮТЕРНИХ ТА АЗАРТНИХ ІГОР

Наталія Юнг

*Одеський національний університет імені І. І. Мечникова,
вул. Дворянська, 2, м. Одеса, Україна, 65082
e-mail: ynv_2010@mail.ru*

Олена Єрмоліна

*Одеський національний університет імені І. І. Мечникова,
вул. Дворянська, 2, м. Одеса, Україна, 65082
e-mail: ermolina85elena@gmail.com*

Стаття присвячена вивченню питання залежності людей від комп'ютерних азартних ігор, або гемблінг-залежності. Гіпотезою дослідження є те, що особистісні риси залежних від комп'ютерних азартних ігор істотно відрізняються від рис здорових особистостей.

Завдання дослідження полягало в теоретичному вивченні різних видів і чинників розвитку адиктивної поведінки людини, вивченні і виявленні психологічних особливостей патологічно залежних від азартних та комп'ютерних ігор, організації та проведенні емпіричного дослідження, порівнянні показників цих двох груп піддослідних між собою та виявленні можливих варіантів вирішення проблеми лудоманії.

Лудоманія – це залежність від комп'ютерних та азартних ігор, одна з форм адиктивної поведінки. Адиктивна поведінка характеризується прагненням до відходу від реальності за допомогою зміни свого психічного стану. Проблема лудоманії стала актуальною у зв'язку зі зростанням популярності комп'ютерних ігор та інтернет-ігор, що охоплює багато верств населення.

Метою дослідження було вивчення теоретичних і практичних аспектів виникнення і розвитку залежності від комп'ютерних азартних ігор, визначення психологічного портрету патологічних гравців, а також пошук можливих шляхів вирішення такої проблеми.

Дослідження було проведене за допомогою соціально-психологічного опитувальника, анкетування та психодіагностичних методик (опитувальник А. Маслоу, опитувальник К. Леонгарда – Р. Шмішека, шкали ситуативної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна).

У результаті емпіричного дослідження було виявлено, що особистісні характеристики людей, залежних від комп'ютерних азартних ігор, суттєво відрізняються від особистісних характеристик здорових випробовуваних. Особи, залежні від комп'ютерних ігор, відрізняються більш низьким рівнем самоактуалізації і більш високим рівнем тривожності. Залежним гравцям притаманні такі характерологічні особливості як невірноваженість, невпевненість у собі, нерішучість, образливість, недовірливість, глибина і стійкість емоцій при слабкому зовнішньому вираженні.

Ключові слова: залежність, лудоманія, залежна поведінка, адикція, особистість.

Постановка проблеми. Нині у психології приділяється велике значення проблемам девіантної поведінки людини. Невдоволення реальним життям і бажання «втекти» від нього є однією з найскладніших проблем людського життя. Однак форми і способи цієї поведінки надзвичайно різноманітні і нерідко носять патологічний характер. Однією з таких форм є адиктивна поведінка, коли життя людини, її стан і поведінка починають жорстко залежати від різних факторів (наркотиків, алкоголю, їжі, роботи, сексу, азартних і комп'ютерних ігор).

Пристрасть до азартних ігор має тривалу і насичену історію. Щоб уявити емоційну напруженість обговорюваного питання, досить вивчити твори таких відомих письменників як Ф. Достоєвський, А. Купрін, Дж. Лондон і А. Грін, тобто людей, які і самі були гравцями. Життя людини, схильної до залежності від гри, стає відмінним від звично нормального життя і підпорядковується повністю новій надцінній ідеї.

Залежність від комп'ютерних азартних ігор (ігроманія, лудоманія і гемблінг-залежність) широко поширена у світі і в Україні. Нині в комп'ютерні азартні ігри втягуються верстви населення, різні за віковим складом (від підлітків до осіб похилого віку), матеріального забезпечення, кола спілкування, етнічної приналежності тощо. Цей факт пояснюється найширшим розмаїттям видів і форм комп'ютерних азартних ігор, розрахованих на різні категорії населення з різним рівнем доходу і інтересами. Крім того, у комп'ютерну азартну гру здатний грати кожен, оскільки більшість комп'ютерних азартних ігор не потребують особливих умінь.

Ця проблема стала особливо актуальною в час розвинених комунікацій. Інтернет-казино стало доступним у кожному будинку, де є комп'ютер. Нині, щоб грати в азартні ігри, можна не вставати з дивана. Такі інтернет-казино приваблює ще й тим, що в них відсутні обмеження за віком і гарантується повна анонімність гравців. Завдяки цьому можливість грати в комп'ютерні азартні ігри мають і діти, яким заборонений такий вид занять в силу віку, і літні люди, які не відвідують гральні клуби через нездоров'я. Стала поширеною участь у деяких телевізійних лотереях цілих сімей, коли створюються умови розвитку тяги до гри у молодших членів сім'ї.

Необхідно також вказати і на виникнення останнім часом залежності від комп'ютерних ігор. Поширення такої залежності зумовлюється проникненням комп'ютерних технологій в усі сфери діяльності людини, а також розвитком високої реалістичності і складності комп'ютерних ігор. Незважаючи на давню історію і широку поширеність проблеми азартних ігор, багато в появі і розвитку такої адикції у людини залишається не вивченим і не досить висвітленим.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із проблеми. Відомі роботи вітчизняних і зарубіжних вчених, присвячені факторам ризику формування адиктивної поведінки в підлітковому і юнацькому віці (Є. Янко, О.Ю. Калиниченко); різним аспектам інтернет-адикції (В.А. Лоскутов, А.Е. Войкунский, Ф.А. Саглам, Є.П. Белінська, А.Е. Жічкіна, І. Голдберг, Д. Грінфілд, М. Шоттон, Ш. Текла, К. Янг); основним ознакам комп'ютерної залежності (А.В. Котляров, Ю.Є. Єгошкін, В.В. Шабаліна), присвячені проблемі вияву у підлітків адиктивних форм поведінки, викликаних неблагополучним становищем дитини в системі дитячо-батьківських відносин.

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягало у вивченні теоретичних і практичних аспектів виникнення і розвитку залежності від комп'ютерних азартних ігор, визначенні психологічного портрета патологічних гравців, а також пошуці можливих шляхів вирішення проблеми. Для досягнення завдання потрібно було теоретично дослідити різні види і чинники розвитку адиктивної поведінки людини, вивчити і виявити психологічні особливості патологічно залежних від азартних і комп'ютерних ігор, порівняти їх із показниками контрольної групи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Адиктивна поведінка характеризується прагненням до відходу від реальності за допомогою зміни свого психічного стану. Проблема адиктивної поведінки стала актуальною у зв'язку з епідемією розвитку хімічної залежності, яка охоплює багато верств населення.

Відхід від реальності шляхом зміни психічного стану може відбуватися при використанні різних способів. У житті кожної людини бувають моменти, пов'язані з необхідністю зміни свого психічного стану, який не влаштовує в певний момент життя.

Іноді необхідно позбутися пригніченості, «скинути» з себе психічну втому, відволіктися від неприємних роздумів, заспокоїтися або навпаки змусити себе перебороти страх і нерішучість, по іншому подивитися на подію, створити у себе необхідну мотивацію. Для реалізації цієї мети людина «виробляє» індивідуальні підходи, які стають звичками, стереотипами. Стереотипи поведінки, або так звані «звички», є основними механізмами роботи нашого мозку. Перевірена одного разу форма поведінки, яка призвела до реалізації поставленого завдання і не закінчилася фіаско, запам'ятовується мозком як безпечна і «ефективна» форма поведінки, а інші варіанти, «неперевірені» практикою, тобто підсвідомістю, відкидаються як невідомі, а тому не прийнятні, бо все, що невідоме, лякає і відкидається. Звичка – зрозуміле явище, знайоме, тому, що б не відбувалося, як би не змінювалася ситуація, мозок буде намагатися реалізувати перевірені стереотипи поведінки. Після того, як звичка сформувалася, навіть якщо вона вже і не приносить колись приємних відчуттів, вона буде утримуватися інстинктом самозбереження.

Такою є природа патологічних залежностей: людина хоче вживати алкоголь, курити, вживати наркотики, грати в комп'ютерні азартні ігри, залежати від любові не тому, що їй від цього добре, а тому, що вже не може не хотіти. У більшості складається враження про можливість вирішення цієї проблеми шляхом використання простих методів: заборон, покарань, пропагандистських кампаній, примусового лікування. Зміна ставлення суспільства до проблеми адикції пов'язана насамперед з можливістю одержання відкритої кваліфікованої інформації, що відбиває сучасний рівень знань.

Елементи адиктивної поведінки властиві будь-якій людині, яка «біжить» від реальності шляхом зміни свого психічного стану. Проблема адикції починається тоді, коли прагнення відходу від реальності, пов'язане зі зміною психічного стану, починає домінувати у свідомості, стаючи центральною ідеєю, яка «вривається» у життя, призводячи до відриву від реальності. Відбувається процес, під час якого людина не тільки не вирішує важливих для себе проблем, але і зупиняється у своєму духовному розвитку, чому можуть сприяти біологічні, психологічні і соціальні методи впливу.

Нами було проведено емпіричне дослідження, під час якого усі респонденти були розділені на дві групи: залежні від азартних ігор (експериментальна група) і ті, які не мають будь-якої залежності (контрольна група). В ході дослідження застосовувався метод опитування, який мав на меті отримання інформації про індивіда, групу, соціальну спільноту у процесі безпосереднього (інтерв'ю) чи опосередкованого (опитувальник, анкета) спілкування експериментатора і респондента – особи, яка відповідає на питання дослідження.

Дослідження проводилося шляхом анкетування досліджуваних, які повинні були самостійно заповнити розроблену анкету, що складалася з чотирьох частин. Було використано такі методики як опитувальник А. Маслоу, адаптований характерологічний опитувальник К. Леонгарда – Р. Шмішека, шкала реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч.Д. Спілберга – Ю.Л. Ханіна.

Експериментальну групу склали 20 осіб, залежних від азартних ігор, віком від 22 до 42 років, із них 16 чоловіків і 4 жінки. До контрольної групи увійшло 20 осіб, які грають в азартні ігри, але не страждають будь-якою формою залежності, віком від 19 до 43 років, з них 14 чоловіків і 6 жінок. В ході дослідження випробовувані самостійно заповнювали розроблену анкету. Математична обробка результатів проводилася за допомогою програми STATISTICA.

Відмінності результатів, отриманих за допомогою анкети в експериментальній і контрольній групах, визначалися за допомогою U-критерію Манна-Уїтні. Внутрішньогрупові зв'язки були отримані за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена. Кореляційні зв'язки між показниками, отриманими при аналізі даних в експериментальній і контрольній групах, розраховувалися за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена (R).

Статистично значущі зв'язки в експериментальній групі виявлено між такими змінними:

1. Вікова характеристика позитивно корелює з показником особистісної тривожності ($R=0,90$).

2. У респондентів, які перебувають у шлюбі, спостерігався більш високий бал за шкалою особистої тривожності ($R=0,81$).

3. У респондентів, які мають дітей, спостерігався більш низький бал за шкалою «Сензитивність» ($R=0,81$).

4. Величина доходу респондентів негативно корелює з показником за шкалою «Прийняття агресії» ($R=-0,65$).

5. У респондентів, які проживають у більш поганих житлових умовах, спостерігався більш низький бал за шкалою «Сензитивність» ($R=0,89$) і більш високий бал за шкалою «Самоприйняття» ($R=-0,65$).

6. Показник наявності залежності у членів сім'ї респондентів позитивно корелює з рівнем ситуативної тривожності ($R=0,70$), а також негативно корелює з кількістю балів за шкалами «Гнучкість поведінки» ($R=-0,63$), «Спонтанність» ($R=-0,65$) і «Контактність» ($R=-0,65$).

7. Показник частоти відвідування ігрових залів негативно корелює з кількістю балів за шкалою «Гнучкість поведінки» ($R=-0,71$).

Зростання показника особистісної тривожності зі збільшенням віку може бути пояснено тим, що надії гравців, залежних від азартних ігор, не виправдовуються, що свідчить про неадекватне сприйняття життєвої реальності.

Наявність сім'ї збільшує особистісну тривожність, викликає у залежного гравця напруженість у поведінці. Можна стверджувати, що сім'я пригнічує його, змушує відчувати себе тягарем для неї. Аналогічна ситуація відбувається з наявністю дітей у залежних гравців. Діти для залежного гравця є конкурентами, він відчуває ущербність, тому здатність тонко відчувати себе, власні переживання і потреби знижується.

Зв'язок величини доходу і показника за шкалою «Прийняття агресії» означає, що чим гірше матеріальне становище гравця, тим більше він стає агресивним. Цим пояснюється схильність до скоєння злочину при великому програві і великих боргах.

Зв'язок житлових умов і сензитивності виражається у зниженні здатності відчувати власні переживання і приділенні більшої уваги зовнішнім обставинам. Підвищення рівня самоприйняття з погіршенням житлових умов пов'язано з тим, що патологічні гравці намагаються виправдати свої слабкі сторони поганими житловими умовами.

Зв'язок наявності залежності у членів сім'ї та підвищений рівень ситуативної тривожності, низький рівень гнучкості поведінки, спонтанності і контактності можна віднести до спадкових факторів формування залежності у гравця. Низький бал за шкалою «Гнучкість поведінки» означає догматизм, нездатність швидко реагувати на мінливу ситуацію. Низькі бали по шкалах «Спонтанність» і «Контактність» відображають закритість характеру, труднощі у вираженні своїх почуттів та емоцій, у спілкуванні та встановленні міжособистісних контактів.

Статистично значущі зв'язки в контрольній групі виявлені між такими змінними:

1. У жінок спостерігався більш високий бал за шкалою «Погляд на природу людини» ($R=0,50$).

2. Рівень освіти респондентів позитивно корелює з кількістю балів за шкалою «Погляд на природу людини» ($R=0,75$).

3. У респондентів, які перебувають у шлюбі, виявлено більш низький бал за шкалою «Підтримка» ($R=-0,73$).

4. У респондентів, які мають дітей, виявлено більш низький бал за шкалою «Ціннісні орієнтації» ($R=-0,71$).

5. У респондентів, які мають більш високий дохід, більш висока частота відвідування ігрових залів ($R=0,71$), позитивне ставлення родичів до гри ($R=0,80$) і більш високий бал за шкалою «Самоповага» ($R=0,69$), а також більш низький рівень ситуативної тривожності ($R=0,67$).

6. У респондентів, які проживають у більш поганих житлових умовах, більш висока частота відвідування ігрових залів ($R=-0,83$).

7. У респондентів, які відвідують ігрові зали з друзями або родичами, більш високий показник відвідування ігрових залів ($R=0,67$).

8. Негативне ставлення родичів до гри відповідає більш високому балу за шкалою «Прийняття агресії» ($R=-0,68$).

Кореляція рівня освіти респондентів і кількості балів за шкалою «Погляд на природу людини» відображає підвищення розуміння природи людини як поєднання добра і зла, самовідданості й користоловства, бездушності та чутливості.

Зниження балу за шкалою «Підтримка» з появою сім'ї відображає значущість думки родини у прийнятті рішень, орієнтованість на інтереси сім'ї. При появі дітей у сім'ях відбувається реструктуризація цінностей, тобто більша увага приділяється дітям, а себе батьки відсувають на другий план.

У контрольній групі зв'язок рівня матеріального становища з різними показниками носить прагматичний характер. Чим вище дохід у гравців, тим частіше вони можуть дозволити собі грати в азартні ігри, тим вище у них рівень самоповаги, тим менше їх критикують родичі і нижче ситуативна тривожність.

Зв'язок ставлення родичів до гри і кількості балів за шкалою «Прийняття агресії» відображає адекватне розмірне ставлення до критики.

Для залежних гравців сім'я і діти – гнітючий фактор, пов'язаний із підвищенням напруженості і тривожності. Здоровим гравцям сім'я надає підтримку. У сім'ї вони не відчують себе самотніми, відбувається переорієнтація цінностей відповідно до інтересів родини.

У залежних гравців погані матеріальні умови підвищують агресивність. Здорові гравці у цьому випадку компенсують це, проводячи більше часу з друзями, розважаються, граючи в азартні ігри.

Висновки з проведеного дослідження. Гіпотеза про те, що особистісні характеристики людей, залежних від комп'ютерних азартних ігор, істотно відрізняються від особистісних характеристик здорових випробовуваних, підтвердилася. Було виявлено, що особи, залежні від комп'ютерних ігор, відрізняються більш низьким рівнем самоактуалізації і більш високим рівнем тривожності. Залежним гравцям притаманні такі характерологічні особливості як неврівноваженість, невпевненість у собі, нерішучість, образливість, недовірливість, глибина і стійкість емоцій при слабкому зовнішньому вираженні.

Для залежних гравців характерні такі стани як пригнічений настрій, швидке стомлення, вони погано освоюються у змінених умовах життя, мають труднощі з вибором. Залежні гравці відчують труднощі у спілкуванні, у встановленні міжособистісних контактів, стосунках із сім'єю. Для них характерна закритість, агресивність, негативне ставлення до природи і людей.

Список використаної літератури

1. Бузик О.Ж., Агибалова Т.В., Брюн Е.А., Сизоненко Е.В., Динов Е.Н., Колесников А.Н. Психотерапия зависимости от азартных игр. *Рос. мед.-биол. вестн. имени академика И.П. Павлова*. 2009. № 3.

2. Карпов А.А. Психологические проблемы игровой зависимости. *Социальный психолог*. 2009. № 1(17).
3. Лебедев И.Б., Филатова Т.П. Кибернетическая лудомания – новая область психологических исследований криминальной агрессии подростков. *Психопедагогика в правоохранительных органах*. 2013. № 1(52).
4. Личко А.Е., Битенский В.С. Подростковая наркология. Л. : Медицина, 1991. 304 с.
5. Сочивко Д.В., Щербаков Г.В., Молоствов А.В. Игровая зависимость личности: подходы к изучению и организации социально-психологической помощи (опыт работы БФ ПСП «Держава»). *Прикладная юридическая психология*. 2011. № 1.
6. Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований. *Психологический журнал*, 2009. Том 20. № 1. С. 86–94.
7. Ching-Chung T., Sunny L. Analysis of attitudes toward computer networks and Internet addiction of Taiwanese adolescents. *CyberPsychol. Behavior*. 2001. Vol. 4. № 3. P. 373.
8. Rogier G. et al. Giving a Voice to Gambling Addiction: Analysis of Personal Narratives. *Culture, Medicine, and Psychiatry*. 2019. С. 1–16.

PERSONAL CHARACTERISTICS OF GAMBLERS ADDICTED TO VIDEO GAMES AND GAMBLING

Natalia Yung

*Odessa I. I. Mechnikov State University,
2, Dvoryanskaya Str., Odesa, Ukraine, 65082
e-mail: ynv_2010@mail.ru*

Olena Yermolina

*Odessa I. I. Mechnikov State University,
2, Dvoryanskaya Str., Odesa, Ukraine, 65082
e-mail: ermolina85elena@gmail.com*

The article is devoted to the study of the dependence of people on computer gambling or gambling addiction. The hypothesis of the study is that the personality traits of computer gambling addicts are significantly different from healthy individuals.

The task of the study was to theoretically study different types and factors of addictive human behavior, study and identify psychological features pathologically dependent on gambling and computer games, organization and conduct of empirical research, comparison of these two groups of subjects and identify possible solutions, ludomania.

Madness is an addiction to computer and gambling, a form of addictive behavior. Addictive behavior is characterized by the desire to move away from reality by changing their mental state. The problem of addiction has become relevant due to the growing popularity of computer games and online games, which affects many segments of the population.

The aim of the study was to study the theoretical and practical aspects of the emergence and development of addiction to computer gambling, to determine the psychological portrait of pathological gamblers, as well as to find possible ways to solve the problem.

The study was conducted using a socio-psychological questionnaire, questionnaires and psychodiagnostic techniques, such as the questionnaire A. Maslow, the questionnaire K. Leonhard – R. Shmishek, the scale of situational and personal anxiety Ch.D. Spielberger – Yu.L. Hanina.

An empirical study found that the personal characteristics of people addicted to computer gambling are significantly different from the personal characteristics of healthy subjects. People addicted to computer games have a lower level of self-actualization and a higher level of anxiety. Dependent players are characterized by such characterological features as imbalance, self-doubt, indecision, resentment, distrust, depth and stability of emotions with weak external expression.

Key words: addiction, gambling addiction, addictive behavior, personality.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Абсалямова Лариса Миколаївна, доктор психологічних наук, доцент кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна.

Адамова Олена Семенівна, кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія», м. Одеса, Україна.

Грицик Оксана Юрївна, курсант кафедри психології Одеського національного медичного університету, м. Одеса, Україна.

Дерев'янка Світлана Петрівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів, Україна.

Доброштан Наталія Леонідівна, магістрантка Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, м. Чернігів, Україна.

Донець Ганна Володимирівна, магістрант кафедри психології, глибинної корекції та реабілітації Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси, Україна.

Євтушенко Ірина Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України, м. Київ, Україна.

Єрмоліна Олена Борисівна, студентка факультету психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова, м. Одеса, Україна.

Іваненко Богдана Борисівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна.

Куліш Олена Володимирівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, м. Чернігів, Україна.

Лавренко Софія Анатоліївна, студентка III курсу психолого-педагогічного факультету Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів, Україна.

Мартинюк Оксана Анатоліївна, аспірантка Університету сучасних знань, м. Київ, Україна.

Пророк Наталія Василівна, доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, завідувачка лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, м. Київ, Україна.

Юнг Наталія Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри клінічної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова, м. Одеса, Україна.

ЗМІСТ

<i>Лариса Абсалямова. Соціально-психологічні фактори, що впливають на харчову поведінку людини.....</i>	<i>3</i>
<i>Олена Адамова. До питання про подолання кризи в особистісних відносинах.....</i>	<i>12</i>
<i>Оксана Грицик. Дослідження впливу психосоматики на розвиток соматичних та онкологічних захворювань.....</i>	<i>17</i>
<i>Світлана Дерев'янка, Софія Лавренко. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту у дітей.....</i>	<i>23</i>
<i>Світлана Дерев'янка. Психологічна експертиза іграшок, які сприяють розвитку емоційного інтелекту дитини.....</i>	<i>30</i>
<i>Наталія Доброштан, Олена Куліш. Вікові особливості у дослідженнях видів і процесів пам'яті.....</i>	<i>37</i>
<i>Ганна Донець, Ірина Євтушенко. Загальна характеристика психологічних трансформаційних ігор як психокорекційної методики у роботі психолога-практика.....</i>	<i>45</i>
<i>Богдана Іваненко. Я-ідентичність особистості: статичні й динамічні аспекти.....</i>	<i>53</i>
<i>Оксана Мартинюк. Роль соціально-психологічних чинників у формуванні етнонаціональної самосвідомості.....</i>	<i>62</i>
<i>Наталія Пророк. Природа мотивації людини: сучасні наукові уявлення.....</i>	<i>70</i>
<i>Наталія Юнг, Олена Єрмоліна. Особистісні характеристики лудоманів, залежних від комп'ютерних та азартних ігор.....</i>	<i>77</i>

CONTENTS

<i>Larysa Absalyamova</i> . The social-psychological factors influencing the person's dietary behavior.....	3
<i>Olena Adamova</i> . On the question of overcoming the crisis in personal relations.....	12
<i>Oksana Hrytsyk</i> . Study of the influence of psychosomatics on the development of somatic and oncological diseases.....	17
<i>Svetlana Derevyanko, Sofia Lavrenko</i> . Methodical tools for diagnosing children's emotional intelligence.....	23
<i>Svetlana Derevyanko</i> . Psychological examination of toys that contribute to the development of children's emotional intelligence.....	30
<i>Natalia Dobroshtan, Olena Kulish</i> . Age peculiarities in research of memory species and processes.....	37
<i>Donets Ganna, Ievtushenko Iryna</i> . General characteristics of psychological transformation games as a psycho-correctional technique in the work of a psychologist-practitioner.....	45
<i>Bohdana Ivanenko</i> . I-identity of personality: static and dynamic aspects.....	53
<i>Oksana Martyniuk</i> . The role of socio-psychological factors in the formation of ethno-national self-consciousness.....	62
<i>Natalia Prorok</i> . Derivation of human motivation: modern scientific views.....	70
<i>Natalia Yung, Olena Yermolina</i> . Personal characteristics of gamblers addicted to video games and gambling.....	77

**В І С Н И К
Л Ъ В І В С Ь К О Г О
У Н І В Е Р С И Т Е Т У**

Серія психологічні науки

Випуск 7

Львівський національний
університет імені Івана Франка
2020