The image features a stone archway, likely part of an ancient structure, with a view of a bright blue sea. The arch is constructed from large, irregular stone blocks. The sea is visible through the opening of the arch, and the sky is a clear, light blue. The overall scene is bright and serene.

Мілютіна К. Л.
Пащенко С. Ю.

**ПСИХОЛОГІЯ
ДОЗВІЛЛЯ
ТА РЕКРЕАЦІЇ**

Мілютіна К. Л., Пащенко С. Ю.

ПСИХОЛОГІЯ ДОЗВІЛЛЯ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Навчальний посібник



Київ
ГО «МНГ»
2022

Рекомендовано Вченою радою факультету психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
(протокол №13 від 26 травня 2022 року)

Науковий редактор:

Власова О. І. доктор психологічних наук, професор кафедри психології розвитку
Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Рецензенти:

Міляєва В. Р. доктор психологічних наук, професор кафедри управління
Київського університету імені Бориса Грінченка

Дорожкін В. Р. доктор психологічних наук, професор кафедри психології
Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України

Трофімов А. Ю. кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку
Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Мілютіна К. Л. та Пащенко С. Ю.

М 60 Психологія дозвілля та рекреації : навчальний посібник / [авт. кол. :
Мілютіна К. Л., Пащенко С. Ю.] – ГО «МНГ», 2022. — 304 с. : рис., таблиці /
Online-видання.

ISBN 978-617-95240-2-8 (Online)

Навчальний посібник присвячено проблемам та дослідженням такої сфери людської діяльності, як відпочинок. У посібнику розглянуто декілька варіантів дозвілля: рекреація споживачів, які читають, дивляться серіали, подорожують, займаються шопінгом, слухають музику, грають у комп'ютерні ігри (тобто відпочивають як більшість студентів). Кожен підрозділ містить теоретичні відомості, вправи для роботи з клієнтами та самоспостереження, основні схеми, запитання для самоперевірки, творчі завдання та теми для самостійних наукових досліджень.

Навчальний посібник призначено для студентів в галузі психології, соціальної роботи, соціальної педагогіки, туристичної сфери діяльності.

УДК 159.9.018

Про посібник.

Цей посібник присвячено проблемам та дослідженням такої сфери людської діяльності, як відпочинок. Що таке дозвілля? Чому люди обирають ті, або інші види відпочинку? Що вони від нього отримують? Чи має психолог досліджувати та використовувати особливості рекреаційної діяльності?

В даному посібнику ми розглянемо декілька варіантів дозвілля: рекреація споживачів, які читають, дивляться серіали, подорожують, займаються шопінгом, слухають музику, грають у комп'ютерні ігри (тобто відпочивають як більшість студентів). Другий модуль – про творче дозвілля: малювання, літературну творчість, відеоблоги та кулінарію, танці та фізичну культуру. В третьому модулі мова піде про дозвілля розвивальне і терапевтичне: дитячі та підліткові табори відпочинку; заняття арт-терапією, тілесною терапією; психологічні трансформаційні ігри; драмо терапію і інші варіанти роботи з психологом у сфері дозвілля.

Кожен підрозділ містить теоретичні відомості, вправи для роботи з клієнтами та самоспостереження, основні схеми, запитання для самоперевірки, творчі завдання та теми для самостійних наукових досліджень.

Рецензенти:

- доктор психологічних наук, професор **Дорожкін В.Р.**,
- доктор психологічних наук, професор **Міляєва В.Р.**,
- кандидат психологічних наук, доцент **Трофімов А.Ю.**

Рекомендовано на засіданні №13 Вченої ради факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка від 26.05.2022

ЗМІСТ

Про посібник	
Передмова.....	5
1. Дозвілля споживацьке.....	8
1.1. Психологія читача та глядача.....	9
1.2. Психологія подорожей і подорожніх.....	28
1.3. Споживачі товару.....	42
1.4. Музичні субкультури (слухачі vs фанати).....	58
1.5. Комп'ютерні та азартні ігри.....	75
2. Дозвілля творче.....	93
2.1. Творчість в Інтернет мережі.....	94
2.2. Ігрова, реконструкторська діяльність, косплей.....	112
2.3. Психологія літературної та художньої творчості (фан-арту)....	136
2.4. Спорт, соціальні танці, хореографія.....	152
2.5. Мистецтво кулінарії.....	174
3. Дозвілля розвивальне і терапевтичне.....	206
3.1. Дитячі та підліткові табори відпочинку.....	206
3.2. Арт-терапія.....	236
3.3. Тілесна і танцювальна терапія.....	251
3.4. Психологічні та трансформаційні ігри.....	270
3.5. Медитація, майндфулнес.....	283
Список використаних джерел.....	293

Передмова.

Загальна декларація прав людини, схвалена Організацією Об'єднаних Націй ще у 1948 р., декларує право на вільний час, участь у кар'єрних заходах та подорожі. Хоча ідея прав людини охоплює багато аспектів національного та міжнародного життя, вона жодним чином не вплинула на сферу психологічних досліджень дозвілля. З 1948 року відбулися значні зміни у структурі людської діяльності – скоротився робочий час, застосування побутової техніки зменшило час та зусилля для ведення домашнього господарства, розвиток транспортного сполучення і Інтернету вплинули на глобалізацію в усіх сферах людського життя. Все це веде до створення цілої індустрії: туризму, розваг, організації культурних подій та просторів. Можна передбачити, що в майбутньому саме ці галузі зазнають більшого поширення та розвитку. Тому дослідження психології дозвілля, як специфічного виду діяльності, має достатню наукову перспективу. У 70-80-і роки ХХ століття представники culture studies ретельно дослідили такі культурні практики, як туризм, шопінг, футбол, організація і проведення свят. Сьогодні на перший план виходять інші культурні практики: фітнес, масовий попит на який задовольняє система Sport-Lief, кулінарні практики, садівництво, освітні практики, аудіопрактики, нічні культурно-розважальні практики, інтернетпрактики, ескапізм, історико-рольові ігри, участь у святкових діях (день міста Києва, день Незалежності, свято вишиванки, свято борщу, вареників, фестиваль високого мистецтва Bouquet Kyiv Stage тощо), а такі старі культурні практики, як туризм, шопінг, проведення календарних свят набувають нових акцентів.

Можна умовно розділити визначення дозвілля на 3 групи: одні дослідники вважають, що дозвілля - це синонім поняття «Вільний час», другі вважають, що це активна частина вільного часу, третій підхід - **дозвілля це діяльність, що здійснюється на основі вільного вибору**, в межах нашого посібника, ми будемо переважно використовувати третій підхід.

Спробуємо визначити суміжні поняття – «відпочинок» та «рекреація».

Так, відпочинок частіше трактується як біологічна категорія, що включає в себе поняття «рекреація», «дозвілля», «туризм», і протиставляється праці як соціальної категорії..

Рекреація (в перекладі з грец. *Recreatio* -відновлення) несе більше медичне, ніж біологічне, смислове навантаження. Відновлення необхідно практично після будь-діяльній активності людини: фізичної, розумової, психологічної, емоційної і навіть дозвільної, воно необхідне для нормального життя людини і відновлення сил. **Рекреаційна діяльність - це діяльність, присвячена відновленню фізичного і психологічного стану людини до медичної норми.** Проте широке розуміння рекреаційної діяльності, що включає мікрорекреаційну активність (паузи в роботі м'язів або моргання очей), короткочасну рекреаційну активність («Перекури» на роботі, зміни в школах і вузах), рекреаційну діяльність середньої тривалості (вихідні, вечірні прогулянки) і довготривалу рекреаційну діяльність (щорічні відпустки і канікули) - дає підставу досліджувати цю активність людини не тільки медицині, а й психології.

Таким чином, існуюча соціально-економічна система суспільства, яка має на увазі перш за все виробництво і різноманітні способи споживання матеріальних і нематеріальних благ, ресурсів, товарів і послуг, поступово трансформується в іншу систему, все частіше звану суспільством дозвілля. У зарубіжній літературі склалося цілий напрям - «соціологія дозвілля», центральна ідея якого полягає в перенесенні акценту життя товариства з «цивілізації праці» на «цивілізацію дозвілля». В даний час виділяються три основні підходи до вивчення вільного часу.

- Економічний - як розширення позаробочої діяльності перетворює індивіда в більш (або менш) працездатну особистість.
- Соціологічний – всебічне дослідження самого феномена соціального часу, дослідження залежності вільного часу від соціально-історичних і індивідуальних особливостей людей та соціальних груп.

- Соціально-психологічний – дослідження мотивів, особливостей особистості та групових феноменів, пов'язаних з рекреаційною діяльністю.

Проблема ресурсних технік, продуктивного використання дозвілля для відновлення сил, спілкування та саморозвитку є недостатньо дослідженою науковою проблемою та чекає робіт молодих науковців.

Що почитати?

1.Смаль І.В., Смаль В.В. Рекреація, туризм і дозвілля: тлумачення і співвідношення понять. Педагогічні та рекреаційні технології в сучасній індустрії дозвілля: праці міжнар. наук.- практ. конф. (Київ, 4-6 черв. 2004 р.) Київ. 2004. С. 123-128.

1. ДОЗВІЛЛЯ СПОЖИВАЦЬКЕ.

У двадцятому сторіччі відбулася трансформація суспільства у суспільство споживання. На це вплинули наступні чинники:

1. Існування великої кількості предметів, достатнього для задоволення потреб населення за доступними цінами. Дане умова була виконана завдяки розвитку масового виробництва, що сприяє здешевленню товарів, а також пропозицією великого асортименту і досить швидкої заміни одного товару на інший.
2. Революція в торгівлі. Слідом за змінами в якості виробництва виникла необхідність в зміні самої системи торгівлі. Торгівля пройшла етап спеціалізації, підвищення рівня різноманітності. У США і Європі стали виникати великі торгові центри.
3. Однією з умов виникнення і розвитку суспільства споживання виступає розвиток і поширення особистих свобод, індивідуального підприємництва і вільної конкуренції. Також у споживача має бути час, який він здатний витратити на придбання благ.
4. Важливою основою становлення суспільства споживання виступає урбанізація.
5. Трансформація споживчої структури. З середини XIX в. дозвілля починає виступати як споживче благо і характеризується як час, який потрібно витратити для можливості споживання послуг і товарів.
6. Виведення сфери споживання за рамки релігійного контролю і впливу.
7. Ціннісні зміни. Починається процес виникнення нових суспільних регуляторів сфери споживання, таких як етичність і мораль споживання, споживча культура, в яких споживання виступає як якась цінність.
8. Поява і розвиток методів впливу на свідомість і підсвідомість покупця, формування споживчого попиту та управління самим процесом споживання. Виникнення маркетингових технологій стало одним з важливих умов

створення ефективної системи нестримного споживання благ. В двадцять першому сторіччі споживання речей (одягу, автомобілів тощо) дещо відходить на другий план, а споживання інформаційного контенту – відеоблогів, серіалів, читання тощо значно посилюється завдяки інтернет мережі.

І в цьому розділі ми детально розглянемо саме такий варіант дозвілля – споживання інформації, речей, ігор тощо.

1.1. ПСИХОЛОГІЯ ЧИТАЧА ТА ГЛЯДАЧА.

Теорія. Словник бібліотечних термінів дає таке визначення психології читання: «Психологія читання - наукова дисципліна, що вивчає формування навичок читання, структуру сприйняття і розуміння текстів, роль і особливості психічних процесів і станів людини при читанні, їх залежність від об'єктивних якостей друкованих видань, від особливостей читацької психології особистості». Слід розрізняти поняття «Психологія читання» і «Читацька психологія». Вони розрізняються як за обсягом, так і за своїм змістом. Психологія читання є науковим напрямком в пізнанні психології діяльності людини. Читацька психологія в словнику визначається як «цілісне структурне утворення в громадському або індивідуальній свідомості, що регулює взаємовідносини читача (особистості, групи, суспільства) і друкованої продукції». Обсяги цих понять перетинаються в аспекті розгляду особливостей сприйняття і розуміння прочитаного, супроводі процесу читання розумовою діяльністю і емоційними переживаннями. Різниця понять проходить в плані розгляду читання як складного виду розумової діяльності людини (психологія читання), і залежно цієї діяльності від читацьких особливостей і станів особистості: його потреб, інтересів, мотивів, смаку, читацького розвитку, стану здоров'я, вікових та інших соціальних особливостей (читацька психологія). Компоненти читацької психології пов'язані з життєвим досвідом особистості: начитаністю, читацькими

звичками, навичками, культурою читання або з її індивідуально-типологічними властивостями - читацькими здібностями, особистісними рисами характеру і іншими. Зародження розуміння читання як складного психічного процесу у вітчизняній науці відноситься до кінця XIX століття. Одним з предметів споживання у сучасному світі є «історії» - те, що транслюється у масовій літературі та кінематографі, суттєво збільшилась популярність серіалів. З «мильних опер» для домогосподарок та бабусь, вони перетворились на значущий елемент сучасної культури. Аналіз досліджень 1980-1990-х рр., проведених в різних країнах, дозволив виділити основні відмінності в інтелектуальному розвитку людини, яка читає (*Homo legens*) від не читачів. Вони проявляються в тому, що активно читають люди:

- здатні мислити в категоріях проблем, схоплювати ціле і виявляти суперечливі взаємозв'язку явищ; більш адекватно оцінювати ситуацію і швидше знаходити правильні рішення;
- мають більший обсяг пам'яті і активну творче уяву;
- краще володіють мовою: вона виразніше, і багатше за запасом слів;
- точніше формулюють і вільніше пишуть;
- легше вступають в контакти і приємніші в спілкуванні;
- мають більшу потребу в незалежності і внутрішній свободі, більш критичні, самостійні в судженнях і поведінці.

Таким чином, читання, в якості рекреаційної практики формує більш розвинену і соціально цінну людину, або, навпаки, саме ці особи обирають для свого відпочинку саме читання?

М.Н. Куфаєв велику увагу приділяє когнітивним структурам особистості, він сприймає читання як прагнення особистості до пізнання себе через книгу.

Мотивацію читання художньої літератури він пов'язує з такими глибинними інтенціями, як «бажання забути в спогляданні чужого духовного життя і в її відтворенні », спрагою співчуття, бажанням заражати себе чужим сміхом, чужою відвагою, чужою волею, заразившись, зробити «своїм», тобто привласнити і пережити його.

Але дослідження читачів активно продовжуються, значний потенціал в цьому відношенні мають «проективні методики», що дозволяють отримувати дані про несвідомий бік читацьких уявлень про себе та процес читання. Так, в ряді авторських досліджень проблем читання, проведених в 2001-2006 рр. вдалося отримати цікаві матеріали про комплекси імпліцитних читацьких уявлень за допомогою методів вільних асоціацій і тесту «незавершених речень». Так, виявлення асоціацій читання з різними явищами природи, предметами, тваринами, часом доби дозволило виявити базові характеристики читання, вкорінені в свідомості респондентів.

Зокрема, основний масив асоціацій складають вечірній і нічний час. Це дозволяє зробити висновок про те, що в глибині свідомості люди представляють читання як вільну дозвільну діяльність, можливо дає відпочинок від турбот дня, і мало пов'язують його з роботою.

Асоціації з різними явищами природи показують, що респонденти здебільш порівнюють читання з тихим дощем (близько 40%). В цілому, багато асоціації пов'язані з опадами - дощ, сніг, що може бути інтерпретовано як сприйняття читання як спокійного, розміреного заняття, або домашнього заняття, якому ми присвячуємо час, коли не можна вийти з дому. Такий висновок підтверджується і тим, що на другому місці за сукупністю асоціації є осінь та зима.

Асоціації з предметами також підтверджують попередні висновки.

Знаменно, що основною асоціацією є книга, і лише одна людина згадав комп'ютер, тобто читання для респондентів нерозривно було пов'язане з книжковими носіями інформації (у 2001- 2006 році). Далі йдуть такі асоціації як: затишний диван, крісло; джерела світла, що створюють інтимну обстановку, індивідуальне освітлення - лампа під абажуром; не один раз згадуються також плед, подушка, ліжко, камін або піч. Цей набір асоціацій дозволяє дати характеристику читання як приємного заняття в комфортній, затишній обстановці.

Асоціації з тваринами ранжуються наступним чином:

на першому місці - кішка (більше 60%),

на другому - собака (14%),

на третьому - сова (8,5%).

Аналіз цих асоціацій дозволяє зробити висновок про те, що читання - це для більшості респондентів один з особливих видів спілкування, причому безпечного.

На початку XXI сторіччя виникає нова глобальна проблема - очевидне протиріччя між соціальною потребою у вільних, високоосвічених, розвинених, функціонально грамотних, творчих особистостей та тотальним зниженням читацької активності, що дозволяє розвивати ці соціально необхідні якості. Зниження інтересу до читання, скорочення часу, що приділяється читанню, за рахунок споживання інформації в інших - електронних формах, поступова втрата частиною молодого покоління читацьких навичок – це загальносвітова тенденція.

Але висунення в якості головної причини глобальних трансформацій в системі читання тільки експансії екранної і комп'ютерної культури призводить до надмірно спрощеного, поверхневого розуміння динаміки духовного життя.

Тому аналіз глибинних екзистенціальних підстав кризових явищ в читацької культурі стає вельми актуальним. Зіткнення читання як особистої свободи з відчуженої соціальною системою, її організаційно-впорядкує впливом породжує ряд серйозних проблем, вирішення яких можливе на основі розуміння вихідних характеристик читання як феномена духовного життя особистості і суспільства. назвемо лише

кілька з них:

- традиційне читання, як варіант рекреації, в сучасному світі перебуває у жорсткій конкуренції з візуальними образами, і суспільство ризикує втратити весь набір кодів, правил і поведінкових навичок, пов'язаних з читанням;
- більшу популярність отримує читання, як варіант засвоєння нових знань, що веде до популярності «нон фікшн» літератури,
- фанфіки та літРПГ зближують позиції читача та письменника.

Якими ж є класифікації читачів?

Отже, **перша класифікація** типів читачів (по А.Чірве) стосується швидше не читання як рекреаційної діяльності, а читання навчальної літератури та нон фікшн:

- 1) Читач з різнобічними інтересами, у якого є чітко виражений інтерес до книг певної галузі знання.
- 2) Читач з різнобічними читацькими інтересами, але без яскраво вираженого стрижневого інтересу.
- 3) Читач з вузьким колом читацьких інтересів, але він має чіткий стрижневий професійний інтерес.
- 4) Читач, у якого немає чітко вираженого переважного інтересу до будь-якої області знання.

Друга класифікація типів читачів пов'язана з мотивацією читання:

- 1) «Читач-невіглас». Людина читає книги тільки тому, що хтось йому сказав, що цю книгу обов'язково треба прочитати, це модно. Він не особливо вникає в зміст, часто багато чого в книзі не розуміє, і після прочитання в його голові від книги майже нічого не залишається. Коло читання - будь-яка розрекламована і модна література.
- 2) «Людина дії». Цей читач шукає в книзі, в першу чергу, захоплюючого сюжету, щоб була присутня інтрига, дія розвивалася динамічно, не даючи нудьгувати ні на хвилину - геть довгі описи і зайві деталі характерів, не важливою є мова і стилістика, а цікаві стрімкі повороти сюжету. Коло читання - детективи, пригоди, трилери.
- 3) «Чутлива панянка». Такий читач (а точніше, зазвичай читачка) жадає в першу чергу психологізму, опису емоцій, складних відтінків характерів і переживань героїв. Герої книг їй видаються практично реальними і близькими людьми, разом з якими так славно любити і страждати. Коло читання - «жіноча проза», література про кохання, жіноче фентезі.
- 4) «Ідейний мислитель». Досить прагматичний тип, який шукає в книзі не тонкі характери і не захоплюючий сюжет, а корисну інформацію і ґрунт для

роздумів. Переважна більшість «ідейних мислителів» - чоловіки. Коло читання - література про подорожі, наукова фантастика, «ідейно-серйозна» література, історична проза, біографії видатних людей, нон фікшн.

5) «Формаліст». Естет чистої води. Звертає увагу виключно на мову і стиль. Насолоджується словесною грою, найдрібнішими відтінками значень, метафорами, композицією, стилізацією і алюзіями. Форма для нього набагато важливіша за зміст. Фізично не може читати текст, написаний бідно або неохайно. Коло читання - будь-яка література, написана гарною мовою, але перевага віддається класиці та постмодерну.

б) «Ідеальний читач». Відповідно до цієї теорії, всього лише п'ять відсотків від загального числа читачів не відносяться переважно до вищеназваних типів, а сприймають усі сторони книги (сюжет, характери, ідеї, стиль) рівним чином і гармонійно, і в стані адекватно оцінити кожную складову, не віддаючи переваги ні однієї. Коло читання - будь-які жанри.

У роботі О.О. Литвиненко відбулося створення типології читачів на основі головного компоненту сприймання літературного тексту та способу кодифікації інформації. Проте, розробці авторської типології передував ретельний аналіз існуючих на сьогоднішній день типологій та класифікацій читачів літературних текстів. Систематизувавши та узагальнивши отримані дані, О.О. Ливиненко створила матрицю, котра вміщає у собі п'ятнадцять типів читачів. Автори аналізують їх представленість в межах

респондентської групи. Помірковано дієвий тип – 4%;

зазираючий у суть – 15%;

естетично-поміркований тип – 8%;

ерудит – 8%;

дослідник людських душ – 0%;

чуттєво-дієвий – 4%;

помірковано-чуттєвий тип – 0%;

натхненний естет – 15%;

поет – 0%;

психолог – 11%;
 активно-дієвий тип читача – 19%;
 шукач істини – 4%;
 творець міфів – 0%;
 культурний діяч – 0%;
 дослідник 12%.

Одне з перших досліджень **мотивів читання** художньої літератури належить Л. І. Беляєвої. Під мотивами читання вона розуміє «всю сукупність внутрішніх спонукають чинників - потреб, бажань, схильностей, запитів людини, які в своїй взаємозв'язку означають його інтереси в області художньої літератури.

Л. І. Беляєва виділяє сім груп мотивів:

1. Мотиви, пов'язані з звичкою людей до читання (в дорозі, перед сном, за їжею, за чашкою кави і т.д.);
2. Мотиви саморозвитку та самоосвіти;
3. Пізнавальні мотиви;
4. Мотиви осмислення життя;
5. Мотиви пізнання людей, самопізнання, самоосвіти, пошуку ідеалу;
6. Мотиви відволікання від життєвих ситуацій;
7. Мотиви, пов'язані з потребами активізації окремих сторін психічної діяльності.

До мотивів попиту також відносяться: навчальна програма; читання за фахом; суспільна праця; інтерес, захоплення; інтерес до творчості автора; самоосвіта; для відпочинку. Можна звернутися до книги і без особливої мети або взяти її в руки, відчувши необхідність у відпочинку. Інтерес до того чи іншого твору може виникнути під враженням фільму, телепередачі, радіопередачі, а також різних відгуків з боку як фахівців, так і простих читачів. Таким чином, книга є об'єктом і розваги, і роботи, і навчання.

І. А. Мейжис виділяє мотиви морально-етичні, естетичні, загальнопізнавальні, когнітивні, гуманістичні та інтеракційний,

утилітарно-практичні. Ці мотиви знаходяться в різних взаєминах, утворюючи для читача особливу парадигму мотивації. У свідомості читача мотиви вибору книги можуть приймати форму образів, думок, потягів, бажань, прагнень, стан зацікавленості.

Читацькі інтереси залежать як від особливостей виховання та рівню освіти читачів, так і від їхньої особистості. На думку В.П. Беляніна літературні вподобання читачів та стилістика написання літературного твору автором залежать від акцентуацій характеру: особистість автора транлюється за допомогою тексту, що знаходить свій відгук в читача схожого типу.

Термін «бібліологічну психологія», або «бібліопсихології» ввів в науковий обіг Н. А. Рубакін в своїх роботах «Психологія книжкового впливу», «Що таке бібліологічну психологія», «бібліологічну психологія як теорія і практика книжкової справи». Вперше ці роботи були опубліковані в Парижі, Празі в середині 1920 років ХХ століття, а російською мовою в 1929 році була видана книга «Психологія читача і книги». У радянській Росії працю Н. А. Рубакін був зустрінутий досить негативно і отримав негативні відгуки фахівців. Така оцінка була дана тому, що при створенні своєї психологічної теорії читання Н. А. Рубакін спирався на праці сучасних йому філософів Е. Маха, І. Тена, Г. Спенсера, зоолога Р. Семона, лінгвістів і психологів В. Гумбольдта, А. О. Потебні, І. П. Павлова та інших. У бібліопсихології Н. А. Рубакін послідовно і переконливо викладена авторська концепція, однак її наукове обґрунтування було досить еkleктичним в зв'язку з ще слабкою розробленістю наук, покладених в основу теорії читання. У ті часи у всій вітчизняній науці панувала марксистсько-ленінська доктрина, з якої теорія читання Н. А. Рубакін різко розходила. У бібліотекознавчій друку того часу з'явилися публікації П. Гурова, Я. Шафіра та інших, які визнали теорію бібліопсихології Рубакина глибоко помилковою, і навіть шкідливою. За наукову нерозбірливість Н. А. Рубакін звинуватили в еkleктизмі. У провину Н.А. Рубакину ставилися наукові помилки про суб'єктивність сприйняття текстів, різко критикували його за висновки «скільки у книги читачів, стільки у неї і

змістів», про неможливість адекватного сприйняття читачем думок і переживань письменника, викладених в тексті літературного твору. Погляди М. А. Рубакіна різко розходилися зі складалася в ті часи радянської теорією керівництва читанням, головна теза якої спирався на можливість і необхідність впливу і формування радянської людини за допомогою книги.

Наукова прозорливість Н. А. Рубакіна набагато випередила час. Сто років тому Рубакіним були закладені основи теорії читання і бібліопсихології, які і по теперішній час практично не розроблені.

Разом з тим цікаво помітити, що теоретичні та прикладні аспекти впливу тексту на його читача стали вивчатися в медичних науках також в кінці XIX століття, як в Росії, так і за кордоном, в Німеччині.

Саме в цей час почали закладатися основи бібліотерапії. Термін «бібліотерапія» запустив у вжиток Самюель Гротер. Бібліотерапія - міждисциплінарна наука про теорії та методик психологічного впливу на читачів / пацієнтів за допомогою спеціально підібраних творів. З розвитком і поширенням грамотності і книг і лікарі, і самі пацієнти починають використовувати читання в лікувальних цілях. Так, читання використовували для відволікання від важких переживань, з метою отримання інформації про захворювання та їх лікування, зміни стереотипів мислення в зв'язку з недугою в кінці XIX П. Дюбуа, Л. Моль, О. Розенбах. У російській медичній практиці на початку XX століття користувалися впливом читання на хворих І. Е. Дядьковський, В. М. Бехтерев, С. С. Корсаков та інші. У радянській медицині основними роботами в цій області є праці І. З. Вельвовського, В. Є. Рожнова.

Розвиток цього напрямку в бібліотечній роботі вимагає підготовлених фахівців, ентузіастів - подвижників, які взаємодіють з лікарями - психотерапевтами, довготривалих наукових і практичних спостережень і узагальнень, фінансових вкладень, що в даний час не знаходить підтримки ні з боку вітчизняної охорони здоров'я, ні з боку органів соціального піклування

.Основним методом бібліотерапевтичного впливу є бесіда. Вона використовується як індивідуально в спілкуванні з пацієнтом, так і в спілкуванні з групою. Цей метод використовується і на початку контакту, при рекомендації спеціально підібраних пацієнтові творів для читання, і в спілкуванні бібліотерапевта після прочитання. Іншим варіантом методу бесіди є ведення пацієнтом щоденникових записів, написання анотацій, творів - роздумів на прочитані книги. Суть цих методів полягає в переосмисленні того, що відбувається в житті пацієнта під впливом подій, що відбуваються з героями рекомендованих для прочитання творів. Цілком зрозуміло, що до бібліотерапевта пред'являються великі вимоги. Це повинен бути, перш за все, така людина, якій пацієнт налаштований, цілком, довіряти. По-друге, цей фахівець повинен добре знати психологію особистості, знати специфіку протікання пізнавальних процесів при читанні, інтелектуальні та інші здібності пацієнта, стилі мислення, сприйняття, спілкування, емоційного реагування, морально-етичні якості і безліч інших індивідуальних складових особистості. По-третє, -бібліотерапевт повинен добре знати рекомендовані твори, глибоко розбиратися в них і, одночасно, майстерно ставити пацієнту питання, вести його до глибокого осмислення прочитаного. Сучасні бібліотерапевти використовують в роботі не тільки твори художньої літератури, а й інші види літератури: спеціальну літературу з медицини, психології, філософії. Метою рекомендації для прочитання такої літератури є розуміння пацієнтом неминучості конфлікту між реальним світом і суб'єктивним світовідчуттям, інтерес до життя забезпечує читання науково-популярних книг. Читання біографічних і автобіографічних творів забезпечує знайомство з характерами і долями відомих сильних особистостей. Такі книги допомагають зрозуміти себе, знайти схожість і приклади для наслідування. Надає хороший терапевтичний ефект невеликі твори російської і зарубіжної класичної літератури. При підборі класики важливо орієнтуватися на твори, які вселяли оптимізм, з хорошим кінцем. Гумористична та сатирична література вчить широкого погляду на життя, адже «сміючись, людство

розлучається зі своїми помилками», вчить спілкуванню, стимулює появу позитивних емоцій. Позитивно впливають на пацієнта збірники афоризмів, «крилатих» висловів філософів, письменників. В афоризмах відточені ідеї, укладена людська мудрість, високий авторитет автора, безперечно позитивно впливає на читача.

В останні двадцять років отримала самостійне значення казкотерапія. Застосовується цей напрям в бібліотерапевтичній роботі з дітьми. Цей напрямок народилося на стику психології, педагогіки і дитячої художньої творчості. Казкотерапія дає хороші результати в роботі з соціально занедбанними дітьми, для корекції психічних станів і девіантної поведінки дітей та підлітків.

Протягом сторіччя кіно набирає зростаючої популярності і, наразі, є одним з типових варіантів рекреаційної діяльності. Тому всебічне дослідження психології глядача, і його мотивації стало достатньо актуальним.

В інтеракціоністських теоріях панує уявлення про те, що суб'єкт вибирає з кінопродукції таку, яка задовольняє його психологічні потреби, створюючи тим самим навколишнє середовище, що відображає його власні особистісні особливості. Існують, однак, і уявлення іншого роду: мас-медіа самі впливають на формування вподобань людини і визначають їх.

(модель «використання і залежності»).

У психодинамічній традиції кіно розглядається як діяльність, за допомогою якої можливе досягнення катарсису. У школярів основу вибору фільмів становить яскраво виражений інтерес до всього того, що є популярним, модним, престижним; вони відносяться до кіно як засобу задоволення потреб в розвагах, відпочинку, способу заповнення вільного часу. Також були виявлені взаємозв'язки гендерних і вікових особливостей та мультиплікаційних переваг у дітей молодшого віку.

Незважаючи на величезну кількість досліджень, присвячених мас-медіа, питання вибору кіно залишаються ще недостатньо вивченими.

Чому людина в своєму повсякденному житті віддає перевагу одним фільмам і відмовляється від інших? Чи володіють певними загальними рисами ті глядачі, які вибирають однакове кіно і вважають за краще дивитися його в подібних умовах (наприклад, на самоті або з іншими людьми)? Чи можна виділити психологічні характеристики любителів того чи іншого жанру і по ним передбачити, який фільм вибере людина?

Постановка цих питань визначила спрямованість дослідження Кубрак Т.А., Гребенщикова Т.А., Павлова Н.Д. з метою виявлення психологічних закономірностей вибору кіно. Метою дослідження було виявлення індивідуально-психологічних корелятив вподобань різних жанрів кінематографу. На підставі цього авторами була висунута загальна гіпотеза: існують взаємозв'язку між уподобаннями суб'єкта у виборі кіно і його індивідуально-психологічними і соціально-демографічними характеристиками. Досягнення поставленої мети передбачало виконання таких завдань: розробка онлайн-опитування «Психологічний портрет кіноглядача»; визначення структури жанрових переваг молодіжної аудиторії; виявлення зв'язків між уподобаннями і соціально-демографічними і індивідуально-психологічними характеристиками особистості. В результаті проведеного аналізу було визначено структуру уподобання глядачів, що включає шість чинників: «Іронія», «Екстремальність», «Фантазійність», «Маскулінність», «Легкість» і «Ексцентричність», які описуються набором базових характеристик і є підставою глядацького вибору того чи іншого фільму.

В ході дослідження були виявлені взаємозв'язки між уподобанням глядачів і їх особистісними рисами (нейротизм, екстраверсія, відкритістю, дружелюбністю і свідомістю), а також рівнем інтелекту і таким параметром, як віра в справедливий світ. Глядачі вважають за краще дивитися ті фільми, які відповідають їх індивідуально-психологічним особливостям. Були також виявлені як загальні для представників різних глядацьких аудиторій психологічні характеристики, так і специфічні, притаманні лише певної

аудиторії риси і якості. На цій основі були виділені, з одного боку, схожі за своїми уподобаннями глядацькі аудиторії (чоловічого і легкого кіно, драматичних і ексцентричних фільмів), з іншого боку, «протилежні» за своїми інтересами і уподобаннями групи кіноглядачів (з одного боку, любителі легкого кіно, з іншого боку, любителі драматичних і ексцентричних фільмів). Можна говорити про існування статевих відмінностей в інтенсивності уподобання. Для жінок при виборі кіно найбільш значущим є фактор «драматичності» («інтелектуальності») і «легкості», а для чоловіків - фактор «маскулінності». Не виявилось відмінностей між чоловіками і жінками в частоті перегляду фільмів і улюбленій ситуації перегляду. Вибір ситуації перегляду пов'язаний з особистісними рисами глядачів, а саме з їх відкритістю і екстраверсією.

Найбільш повний психологічний портрет був складений для тих глядачів, які воліють кіно легкого, розважального жанру. Глядацькі аудиторії екстремальних і фантазійних фільмів окреслюються найменш чітко. Таким чином, по індивідуально-психологічними характеристиками можна з більшою точністю припустити, чи любить людина легкі і розважальні фільми, ніж визначити, вважає за краще обирати екстремальне або фантазійне кіно.

У книзі «Маркетинг в сфері культури» Г. Тульчинський в співавторстві з Е. Щековою дослідили співвідношення базових цінностей масової культури з популярними жанрами літератури та кіно. При цьому структура цінностей масової культури включає в себе як «сверхцінності» (термін авторів): форми - наповненості, можливість тиражування та розповсюдження, серіальність, так і сверхценности змісту - особистий успіх, задоволення. «Базові цінності» включають емоційні переживання, що знаходять своє відображення в жанрах мелодрами, сентиментального роману. Сила, влада притаманні кримінальному роману, бойовику; секс - еротиці; ідентичність - історичного роману і костюмованим постановкам; знання, інтелект - детективу». Автори розглядають специфіку процесу формування цінностей масової культури на прикладі текстів масової літератури і телевізійних серіалів, які репрезентують

повсякденну реальність, щоденні соціокультурні відносини, визначають значення сім'ї в суспільстві та вплив на неї факторів певного соціокультурного статусу, адаптуючи очікування глядача. Традиційно дані тексти та фільми відповідають вимогам замовника та задовольняють потреби реципієнта, тим самим закріплюючи в його свідомості певні ціннісні системи. Естетичний дискурс в текстах бестселерів і телесеріалів функціональний, обумовлює фактор глядацьких і читацьких уподобань. При цьому слід враховувати, що ціннісні критерії можуть бути не усвідомлені. Конструювання текстів базується на припущенні суб'єктивності в оцінці. Культурний продукт телевізійної та літературної індустрії в даному випадку може бути оцінений з таких позицій, як: подобається / не подобається; функціональний / не функціональний; престижний / не престижний. Основним ціннісним орієнтиром сьогодні стало власне комфортне існування і можливість самореалізації в сім'ї або кар'єрі. Категорія «успіх» має на увазі успіх в кар'єрі, успіх в спілкуванні, взаємодії з оточуючими, популярність, публічність, вміння створити капітал. По відношенню до предметів, речей, успіх - це «розкрученість», «брендовість», необхідність цієї речі для більшості покупців, гарна якість. Форма передачі історії успіху в бестселері може являти собою короткі «серії», а в телефільмі репрезентується пряме і нескінченне споживання у всіх можливих сенсах. Це може бути споживання інформації, їжі, простору, часу. Наприклад, в кінематографі, щоб показати успішну людину, можна продемонструвати його дорогу машину, власний офіс, гарний костюм відомого виробника і т.д., і глядачі, що знаходяться в просторі тієї ж культури, що і творці фільму, правильно інтерпретують ці візуальні об'єкти. Близько до категорії успіху поняття «благополуччя». Так, наприклад, дослідник В. Карасик вважає концепт «благополуччя» базовою ознакою індивідуалістичного способу життя, відзначаючи трансформацію цього поняття. Якщо радянська ідеологія стверджувала романтичне ставлення до життя, і прагнення до благополуччя розглядалося як бездуховність, то в сучасній українській комунікативній практиці благополуччя розцінюється як

безумовне благо, як одна з умов щастя. Слід зазначити, що в пострадянській період композиція, персонажі, сюжети текстів масової культури перебудувалися за зразком культури Західної Європи і Америки. Кожен американський фільм або бестселер типу success story стверджують, що образ життя «людини на Заході» - єдино можливий і правильний (серіали «Династія», «Санта- Барбара», «Район Мелроуз», «Беверлі Хілл»). Проблема маленької людини була вирішена конструктивно і швидко - хочеш бути щасливим і багатим - будь ним, стань президентом, фінансовим магнатом, відомим продюсером, тол-моделлю, голлівудською зіркою. При цьому психологічні роздуми та динамічні пристрасті не повинні обтяжувати глядачів і читачів. Сім'я зображується середнього достатку в пасторальній композиції. Але така перебільшена клішованість сьогодні викликає іронію у споживача. Психологічна виправданість переважання і затребуваності на ринку перерахованих жанрів масової культури, крім видовищності і захоплюючого сюжету, полягає в базових людських інстинктах: трагедія в інстинкті смерті, детектив - в інстинкті виживання, мелодрама - в інстинкті продовження роду. У свою чергу, детективний жанр в масовій літературі і телесеріалі дозволяє репрезентувати образ і його оточення в переломний момент, в критичній ситуації, що дозволяє утримувати увагу реципієнта. Дана позиція дозволяє комунікатору репрезентувати злочин як феномен з точки зору психології та внутрішньої етики персонажа. Таким чином, аналіз текстів масової літератури і телевізійних серіалів показує, що вибудовування шкали цінностей засноване на зразках, стилях сучасного суспільства. Одночасно масова культурна продукція визначає стиль і спосіб життя людини. На сьогоднішній день в текстах масової літератури і телесеріалу людина орієнтована на свою роботу і кар'єру в більшій мірі, ніж на власну персону. Алгоритм його поведінки в сучасних соціокультурних умовах базується на реалізації творчого потенціалу, незалежності і почуття власної гідності, що знаходить своє відображення в шкалі цінностей масової культури.

Глядач-учасник телевізійної інтеракції задовольняє низку психологічних потреб: здійснює соціальне порівняння («Встигнути за 24 години», «Міняю жінку»), знімає почуття провини («Хата на тата», «Кохана, ми вбиваємо дітей»), долає сором'язливість («Поговоримо про секс», «Я соромлюсь свого тіла») тощо. Важливо, що всі ці потреби задовольняються засобами масової інформації компенсаторно, оскільки порівняння здійснюється не з реальними людьми, а з екранними персонажами.

ТЕХНІКИ.

Техніки – це ті методи, які психолог може використати у консультативній діяльності з клієнтом, або з метою самоаналізу та самодопомоги. Перед застосуванням технік слід сформулювати проблему клієнта (або власну).

Аудіо книга VS паперової.

1. Знайдіть книгу, яка є у паперовій (або електронній) та аудіо версії.
2. Відмітьте однаковий обсяг тексту (5-6) сторінок.
3. Прослухайте фрагмент та оцініть за наступними параметрами від 1 до 10:
 - Розуміння тексту,
 - Емоційне занурення у текст,
 - Запам'ятовування тексту,
 - Рівень відпочинку при цій діяльності.
4. Прочитайте фрагмент та оцініть за наступними параметрами від 1 до 10:
 - Розуміння тексту,
 - Емоційне занурення у текст,
 - Запам'ятовування тексту,
 - Рівень відпочинку при цій діяльності.

Книжки про мене, я про книжки.

1. Складіть перелік (не менше 5 пунктів) книжок які вам подобаються.

2. Складіть перелік (не менше 5 пунктів) книжок які вам явно не подобаються.
3. Що об'єднує книжки з першого переліку та відрізняє їх від книжок з другого?
4. Яким є базове переконання щодо читання?
5. Яким чином це переконання стосується інших сфер життя?

Шлях героя.

1. Пригадайте улюблену книгу (з художньої літератури), або фільм.
2. Хто є її героєм?
3. Якими були обставини його життя?
4. Чи є він ініціатором подій, чи, навпаки, зовнішні події впливають на нього?
5. Якою є мета героя?
6. Які особливості особистості сприяють досягненню мети?
7. Як ставиться герой до самого себе?
8. Як ставиться герой до оточення?
9. Якою є його стратегія подолання перешкод?
10. Які з цих особливостей героя притаманні і вам? А які хотілося б розвинути у собі?
11. Що робив би цей герой при зіткненні з вашою проблемою?

Відпочинок.

1. Якщо у вас було б всього 2 варіанти проведення вільного часу – читання літератури або перегляд кінематографічної продукції, то що б ви обрали? Чому?
2. В чому, на вашу думку полягає базова різниця між цими видами діяльності?
3. Проведіть дослідження – методику САН (дивись додаток) до та після улюбленої форми відпочинку.

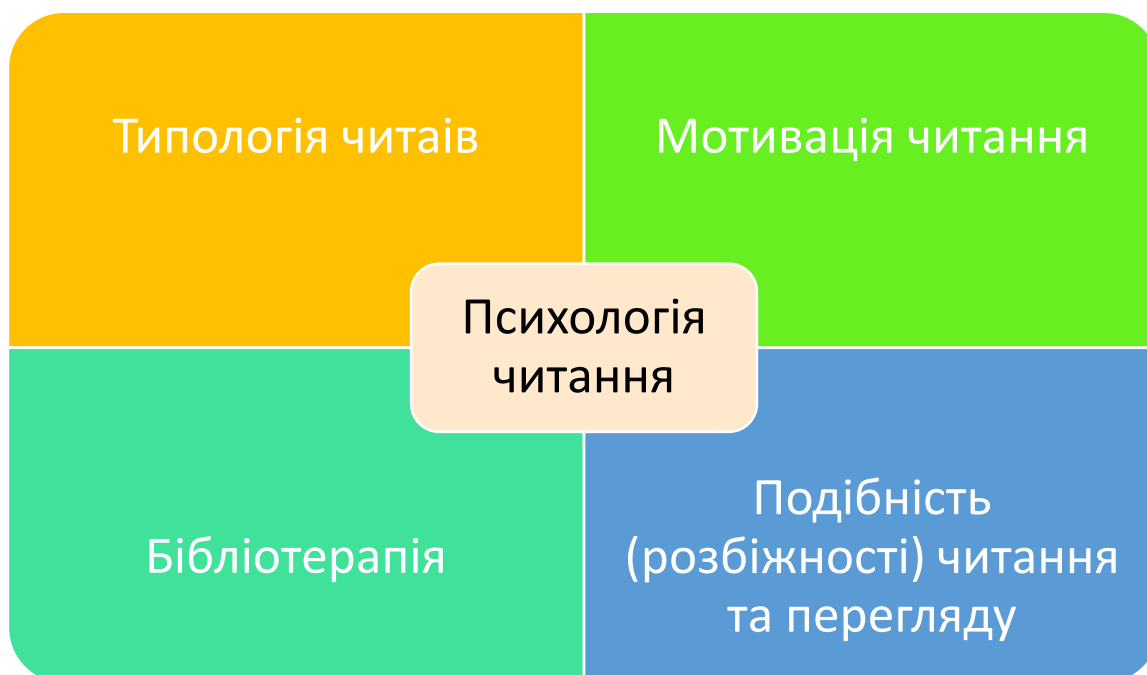
Чого не вистачає.

1. Назвіть 5-7 речей які вам подобаються у книгах (фільмах) – пригоди, кохання, небезпека, духовність тощо...
2. Знайдіть до цих слів антоніми і заповніть таблицю.

Цінності	Представленість у власному житті	Антоніми
	3 2 1 0 1 2 3	
	3 2 1 0 1 2 3	
	3 2 1 0 1 2 3	
	3 2 1 0 1 2 3	
	3 2 1 0 1 2 3	
	3 2 1 0 1 2 3	
	3 2 1 0 1 2 3	

3. Проаналізуйте, ви шукаєте в книгах (фільмах) більшою мірою те, чого не вистачає у буденному житті, або те, чого там і так достатньо.
4. Що буде з вашими проблемами якщо додати у своє життя те, чого ви шукаєте в книгах (фільмах), чи краще залишити так як є?
- 5.

Базові схеми.



Запитання для самоперевірки

1. За якої умови читання та перегляд кінематографічної продукції є варіантом рекреаційної діяльності?
2. Чи має автор при створенні тексту уявляти собі читача?
3. Які прийоми застосовують автори для посилення емоційного впливу на читачів (глядачів)?
4. Яким клієнтам ви б запропонували читання, а яким – перегляд серіалів в якості відпочинку? Обґрунтуйте свою думку.

Творчі завдання.

1. Підберіть книжки (фільми) для студентів психологів на канікулах.
2. А для них в період сесії?
3. Що б ви порекомендували особам з тривожними станами?
4. Які книжки (фільми) були б доречними для підлітків, що потерпають від конфліктів з батьками?

Тематика самостійних наукових досліджень

1. Вплив особистості людини на її читацькі уподобання.
2. Рекреаційний потенціал телесеріалів.
3. Герої книжок, фільмів та серіалів як рольові моделі.
4. Образ психолога в кінематографічній продукції.
5. Образ психічно хворого в кінематографічній продукції.

Що почитати?

1. Бахтин, М. М. Вопросы литературы и эстетики [Текст] / М. М. Бахтин. – М. : Худож. лит., 1975. – 504 с.
2. Бегбедер Ф. Любовь живет три года : Роман / Фредерик Бегбедер ; пер. с франц. Н. Хотинской. – М. : Иностранка, Азбука-Аттикус, 2012. – 192 с.
3. Берестовская Д. С. Культурология. Учебное пособие. – Симферополь : Бизнес-Информ, 2003. – 392 с., илл.
4. Воробец Л. В. Аксиологические основания массовой культуры // Дальний Восток : Проблемы межкультурной коммуникации : Материалы региональной научно-практической конференции (19-26 сентября 2006). – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КНАГТУ», 2006. – С. 58 – 69.

5. Карасик В. И. Языковая матрица культуры. – М. : Гнозис, 2013. – 320 с.
6. Коултер К. Блондинка в черном парике : Роман / К. Коултер ; Пер. с англ. Е. В. Денякиной. – М. : ООО «Издательство АСТ» : ЗАО НПП «Ермак», 2004. – 348, [4] с.
7. Литвиненко О.О., 2013 р. О.О. Литвиненко Національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ Психологічна типологія читачів літературних текстів, як новітній засіб психодіагностичного інструментарію
9. Секарева И. В. Взаимодействие этических и ценностных аспектов в современной культуре [Электронный ресурс] // Информационно-гуманитарный портал «Знание. Понимание. Умение». 2013. № 4 (июль – август). URL : http://www.zpu-journal.ru/e-zpu/2013/4/Sekareva_Ethical-Axiological-Aspects/ [архивировано в WebCite] (дата обращения: дд.мм.гггг).

І ще хороше)

1. Андреева Г.М. Психология социального познания / Г.М. Андреева. – М.: Наука, 2000. – 256 с.
2. Роцин С.К. Психология и журналистика / С.К. Роцин. – М.: Наука, 2002. – 346с.
3. Харрис Р. Психология массовых коммуникаций / Р. Харрис. – СПб.: Питер, 2002. – 378с.- М.: Наука, 2011. – 187с.
4. Шестерина А.М. Психология журналистики / А.М. Шестерина. – Изд-во Ворон. гос. ун-та. – 2010. – 250 с.
5. Шиллер Г. Манипуляторы сознанием / Г. Шиллер. – Спб.: Питер, 2013. – 365 с.

І подивитись.

<https://www.youtube.com/watch?v=b032D44nW3s>

<https://www.youtube.com/watch?v=ppeKrmYS1Xw>

https://www.youtube.com/channel/UCD7xJehJ_w0ztCJsfkcnlaA

1.2. ПСИХОЛОГІЯ ПОДОРОЖЕЙ І ПОДОРОЖНІХ.

Специфіка психологічного підходу до туризму полягає в розгляді цього явища з точки зору мотивації туристичних поїздок, ресурсів туризму як засобу стимуляції особистісного зростання і розвитку толерантності і комунікативних навичок. Однак більшість робіт, виконаних в даному напрямку, часто мають вузькоспеціалізовану спрямованість і в недостатній мірі використовують пояснювальні принципи, накопичені в

загальнопсихологічному знанні. Так, не існує і власне «психологічного» визначення туризму, хоча наявність психологічного підґрунтя цього явища очевидно, не розроблений психологічний апарат понять, що описують людини як туриста і мандрівника. У цьому контексті прийнятним бачиться використання більш широкої, ніж поняття туризму, категорії «подорож», що має на увазі переміщення по будь - якій території (акваторії) з метою їх вивчення, а також із загальноосвітніми, спортивними, пізнавальними та іншими цілями. У ситуації подорожі людина не просто переміщається в просторі, але активно освоює, осмислює відкривається йому новий, інший світ, світ іншої культури. У психологічній науці на сучасному рівні свого розвитку помітний не тільки зростання інтересу дослідників до проблеми взаємодії особистості і культури, але також інтенсивне породження теоретичних моделей та інструментів пізнання людини як відкритої системи, що саморозвивається. У системної антропологічної психології, що розробляється В.С. Клочко, О.М. Краснорядцевой, Е.В. Галажінським і ін., пропонується модель ментального простору особистості, сутнісними характеристиками якого є континуум «інтернальність - екстернальність», «ригідність - флексибільність». Ці характеристики, на думку авторів, забезпечують таке інтегральне властивість людини, як ступінь відкритості його в світ, здатність не просто адаптуватися, а активно творити своє життя, здійснювати її осмислено і творчо. Людина добровільно приймає рішення про туристичну поїздку, подорож, керуючись іншими мотивами, ніж просте виживання, що дозволяє зробити висновок про подорож як про варіант (само) розвитку людини як складної системи, що самоорганізується. Згідно дослідницької гіпотези у роботі А.В. Черданцевої, параметри ментального простору особистості, що відповідають за відкритість психологічної системи людини в світ, мають специфічні особливості у груп людей з різним ступенем залученості в туристичну діяльність. Для перевірки даного припущення А.В. Черданцевою було проведено дослідження людей з різним ступенем залученості в туризм. Вибірка складала 203 людини, вік респондентів - від 17 до

52 років, з них 30 чоловіків і 173 жінки. Дослідження включало в себе два етапи. На першому етапі методом анкетування виявлялися особливості залучення респондента в туристичні подорожі, такі як частота подорожей, їх географія, як туристичний напрямок, особливості ставлення до туризму і т.д. Анкета включала в себе 28 питань. За підсумками анкетування все випробовувані були визначені в три групи за ознакою залучення в туризм. Наступний етап був присвячений вивченню таких показників ментального простору особистості, як інтернальність і ригідність.

Обговорюючи результати дослідження параметрів відкритості (закритості) ментального простору у людей з різним ступенем залученості в подорожі, можна сказати наступне: 1. Не дивлячись на наявність зовнішніх чинників, що впливають на кількість і якість туристичних поїздок в життя конкретної людини (наприклад, матеріальні витрати, важкі життєві ситуації та ін.), провідним є внутрішній вибір людиною подорожі як способу організації свого вільного часу, кошти саморозвитку і пізнання навколишнього світу. Люди з різним ступенем залученості в подорожі однаково високо оцінюють розвиваючі ресурси туризму, однак по-різному прагнуть їх використовувати в своєму житті. 2. Незначна кількість людей, які подорожують, знаходяться під впливом власної культури, усталених нормативних основ своєї поведінки і лише інколи потрапляють в ситуації культурних непорозумінь, що пов'язано з негнучкістю поведінки при збереженні внутрішнього локусу контролю. При цьому люди які часто подорожують мають особливу чутливість до нового, можливістю гнучко перебудовувати внутрішні основи своєї активності в світі, що пов'язано з наявністю великого числа когнітивних невідповідностей, ситуацій невизначеності в процесі подорожі. Г.В. Залевський стверджує, що чим вища ригідність, тим сильніше блокуються канали зв'язку людини з зовнішнім середовищем і виходу в неї. Інтерпретуючи сказане вище, можна додати, що при наявності високої ригідності може блокуватися і можливість подорожі як способу розширення ментального простору особистості. 3. Виявлено також особливі комплекси рис, що відрізняють людей з трьох

виділених нами груп за влучним висловом інтернальності. Ті, хто подорожують зрідка, проявляють таку рису, як відповідальність в спілкуванні, які подорожують час від часу не схильні брати на себе відповідальність за невдачі власного життя, а особи які часто подорожують мають специфічну установку на досягнення. Тобто існують певні особливості в прояві інтернальності у людей з різною залученістю в подорожі. Таким чином, в ході нашого дослідження виявлено, що ступінь залученості в подорожі і параметри відкритості (закритості) психологічної системи людини взаємопов'язані. Найбільш пов'язаної з участю в туристичній подорожі особистісної характеристикою є ригідність (флексибільність). При цьому часті подорожі людини виявляються пов'язаними з такою властивістю особистості, як пластичність його внутрішнього світу, сприйнятливість до нового. В іншому дослідженні, яке належить А.Н. Івановій зроблено спробу створити модель особистості Мандрівника. Він являє собою абсолютно специфічний тип людини, способом життя якого є подорожування. Визначальними і мотивуючими факторами поведінки Мандрівника є його світогляд, інтереси, система цінностей, де на першому місці стоїть цінність Новизни. Модель особистості Мандрівника ми пропонуємо розглядати як вертикальний зріз її рис і характеристик, на чолі яких лежать цінності. Важливість цієї теми полягає в тому, що Мандрівники є ідеальним прикладом особистостей, твердо стоять на шляху самореалізації та розкриття потенціалу своєї Самості. Ключові слова: подорож; самотрансценденція; спосіб життя; цінності; новизна; самість; особистість мандрівника; самореалізація; філософія подорожі. Люди завжди подорожували, щоб відкрити нові землі, познайомитися з сусідами, знайти скарби, перевірити свої сили, знайти невідомі раніше знання і, нарешті, стати іншими, ніж вони були до того, як покинули рідний поріг. Але чому одні відправляються в подорожі, часом небезпечні і складні, а інші залишаються вдома? Навіщо, заради чого, з якою метою перші ризикують своїми життями, тікають з меж комфортного і зрозумілого їм світу? Яка їхня мотивація? Яким набором характеристик

володіє особистість мандрівного людини? Особистість Мандрівника - наріжний камінь філософії Подорожей, адже без людини, яка їх здійснює, немає і самих Подорожей. Хоча Д. Стейнбек вважав, що «не ми командуємо подорожами, а вони - нами», все ж роль особистості в цьому процесі переоцінити складно. Перш ніж перейти до розгляду особистості Мандрівника і основних моментів, за якими її можна відрізнити від людини, яка воліє з переміщень безпечні поїздки на відпочинок або еміграцію, визначимося з поняттям Подорожі. Ми пропонуємо об'єднати всі можливі варіанти подорожей в житті людини - зовнішні «географічні» та внутрішні «метафізичні» - в одному ключі, а саме розглядати їх як процес трансцендирування особистості за межі свого соціуму, звичного світу, ментальності, культури, особистості і т.д. . Власне праць з дослідження особистості Мандрівника трохи, оскільки найчастіше статті та книги по темі подорожей стосуються питань мобільності, туризму, мистецтва подорожувати, подорожей як аспекту культури. Людина в цих роботах з'являється найчастіше як суб'єкт з іманентно властивою йому потребою подорожувати, хто чинить таке з різними цілями. Проте в працях ряду відомих філософів і психологів можна знайти опис тих чи інших рис особистості Мандрівника. Це роботи А. Маслоу, В. Франкла, Ж.-П. Сартра, М. Хайдеггера, Ж. Батая, Г. Марселя, К.Г. Юнга, А. Камю, С. Грофа, Ф. Ніцше та ін. Серед сучасних досліджень можна відзначити роботи І.Л. Беккера, який розглядає подорож як «спосіб соціального буття» особистості і спосіб її самопізнання, А.В. Черданцева, що вивчає особистісні характеристики Мандрівника з точки зору психології, Н.В. Новікової, що пропонує вважати Мандрівника «естетично сприймає особистістю», Л.А. Мясникової, що доводить тезу, що «подорож - це шлях до себе». Світоглядні орієнтири направляють, а специфічні характеристики особистості дозволяють Мандрівник діяти відповідно до обраного ним способу життя. 1. У світі Мандрівника пріоритетною цінністю, яка визначає всі інші смисли його життя і інтереси особистості, будемо вважати цінність Новизни. Новизна може бути йому на

різних маршрутах: дослідження культури екзотичних племен, своїх фізичних можливостей (екстрим), чудес природного світу або в Подорожі до Бога, свого Я, в Сновидіння, Країну Смерті і т.д. Назустріч Найновіший в усі часи вирушали боги і герої: Подорож відбувалося заради цінного Продукту - Ідеї, яка стане новою основою духовного життя суспільства. На темі пошуку нових знань побудовані сюжети Подорожей принца Гаутами (Будди), Мойсея, пророка Мухаммеда, Заратустри. Ми бачимо, що покидання світу повсякденної реальності - обов'язкова умова набуття знання. Один з найбільш характерних прикладів подорожей за Новизною - зовнішніх і внутрішніх - «Паломництво в країну Сходу» (Г. Гессе). Північ Африки, Близький Схід, Персія та Індія в кінці ХІХ в. стали місцями масового пошуку нових ідей і відчуттів. Сходом була захоплена велика частина освічених європейців: раптово їм здалося, що Європа занадто нудне і набите стереотипами місце, яке не має потенціалу для розвитку, а врятувати її може тільки свіжий «східний вітер». Ті, хто залишилися вдома і не вирушили наживо шукати Схід, почали подорож з музеїв, занять духовними практиками, перекладів і читання книг, наповнених східною мудрістю. До пошуку Новизни можна віднести і спробу Мандрівників знайти свою «внутрішню батьківщину» - то місце, з яким вони відчувають трансперсональне єднання, тобто де їм комфортно на всіх рівнях (фізичному, психічному, ментальному, духовному) і де вони починають усвідомлювати свою автентичність (конгруентність зовнішніх проявів особистості внутрішньому Я). Це відбувається, коли справжня батьківщина з якихось причин не має потенціал для самореалізації особистості. Наприклад, Г. Флобер з першого ж дня в Єгипті «відчув себе як вдома в світі абсолютного безладу - як візуального, так і акустичного. Хаотична єгипетська реальність припала йому до душі ... ». Н. Гумільов «внутрішню батьківщину» шукав в Персії; П. Гоген знайшов нову «батьківщину» на іншому кінці Землі - на Таїті; Н.К. Реріх виконав величезний шлях в кілька тисяч кілометрів через всю Азію, щоб зрозуміти, що «його місце» в Індії. Н.В. Гоголь відчував себе абсолютно живою людиною, міг дихати на повні груди і писати твори про загадкову

російську душу, тільки перебуваючи в Італії. «І, коли я побачив, нарешті, вдруге Рим, про, як він мені здався краще колишнього! ... Ніби я побачив свою батьківщину, в якій кілька років не бував я, а в якій жили тільки мої думки. ... Батьківщину своєї душі я побачив ... ». У книзі «Еней - людина долі» В.Н. Топоров показує нам героя, який багато років мандрує по морях у пошуках Будинки, прекрасно усвідомлюючи, що його рідне місто Троя знищений у війні. Троянець подорожує як би «вагітний» чином майбутньої батьківщини (Римом), який сам по собі є Маршрутом для внутрішнього Подорожі з спогадами про колишнє будинку і передчуттями нового. Як ми бачимо, пошук Новизни іноді призводить Мандрівників навіть на поріг нового Будинку, адже, на підставі одного з критеріїв справжнього Подорожі, людині потрібно кудись повертатися, щоб там усвідомлювати Зміни і створювати Продукти. Пошук Новизни має на увазі такі риси психології Мандрівника, як мобільність, відкритість світу (екстернальність) і рухливість психіки (флексибільність). Для того щоб потік Новизни постійно надходив в життя Мандрівника, він повинен бути готовий до миттєвого, а іноді чисто інтуїтивного розв'язання задач з безліччю невідомих параметрів і вміти довгий час перебувати в умовах невизначеності. Його бажання бути в постійному русі, в подорожування - це потреба відчувати себе живим через биття нових ритмів, пульсацію невідомих досі звуків, динаміку небачених раніше образів, зміну емоцій і думок.

Мандрівник відкритий світу, текучий, легкий, спонтанний, «Алерт» і «готовий до стрибка» (К. Кастанеда [11]). Почнемо з однією з характерних рис Мандрівника в рамках цього блоку - мобільності. Соціологи Дж. Уррі і С. Леш вважають, що цим терміном можна описати основну рису сучасного суспільства, а у випадку з Мандрівником вона взагалі стає його іманентною атрибутивною ознакою. Мобільність виражається в постійній готовності людини зірватися з місця і відправитися в шлях.

Флексибільність людей, схильних відправлятися в Подорожі, означає їх постійну готовність жити в потоці нових обставин і поза зоною комфорту. У тому числі флексибільність виражається у відсутності великої різниці для

Мандрівника між зовнішніми і внутрішніми подорожами. Критерії, за якими можна відрізнити «внутрішні» і «зовнішні» Подорожі, завжди знаходяться всередині Мандрівника. Звичайно, є певні передумови вважати, що до зовнішніх географічних Подорожам схильні екстраверти, а до внутрішніх метафізичним - інтроверти, але це зовсім не обов'язково. Наприклад, переживання твору мистецтва може «відправити» людини в далекі краї, щоб відчувати тему більш повно; подорож в сновидінні - бути важливим етапом на внутрішньому шляху до Я; містичне осяяння при зануренні в якусь метафізичну область - стати мотивом для ризикованого географічного подорожі.

Наступною важливою цінністю для особистості Мандрівника пропонуємо вважати цінність змін, з якої випливає його готовність і здатність змінюватися. Пошук новизни, та ще з ризиком для життя і цілісності особистості, втрачає будь-який сенс, якщо не використовувати її потенціал для якихось змін. Іншими словами, щоб впустити в себе щось нове, людина повинна вміти працювати над собою, приймати всі трансформації з радістю, не триматися за свій дорогоцінний Я і стереотипи соціуму. Саме про це говорив Сенека: «Чи дивно, що тобі немає ніякої користі від мандрівок, якщо ти всюди тягаєш самого себе?». Інший автор, П. Мерсьє, прирівнює пристрасть до географічним подорожам до готовності змінювати внутрішній світ: «Чому ми шкодуємо людей, які не можуть подорожувати? Тому що вони, не маючи можливості розповсюджуватися в зовнішньому світі, і у внутрішньому не можуть сягати, не можуть множити себе - вони позбавлені можливості здійснювати далекі подорожі в самих себе, щоб відкривати, ким і чим іншим ти б міг стати». Ж. Бодрійяр вважає, що «переміщення в просторі - це позбавлення від вашого статі і від вашої культури. Саме ця форма, форма вигнання і позбавлення, здобуває сьогодні верх над класичним подорожжю, що здійснюються в пошуках відкриттів». Мандрівникам мало «географічних» подвигів, їм потрібні Подорожі в якості потужних механізмів трансформації Я, знайти які, перебуваючи в стінах рідного дому і культури, буває складно.

И.Л. Беккер пише: «У певний момент життя людина усвідомлює протиріччя між буденністю, стійкістю і незмінністю світу, в якому він живе, і собою як розвиваються, що формується, таким стає істотою, якій тісні рамки буденного, звичного і незмінною життя. Виникає потреба якимось чином подолати цю суперечність - і тоді людина стає мандрівником». Багато авторів відзначають, що всі їх варіанти - це в кінцевому підсумку Шлях людини до самого Себе.

Але є характеристики, які стосуються не лише мандрівника, а й тої місцевості, де він подорожує. Поняття "ландшафт" має своє коріння в географії. Дослідження вітчизняних географів за традицією розглядають ландшафт як суто природне явище. Географічний ландшафт розуміється як сукупність природних явищ, причому в «ідеалі» - не змінених людиною. Для перетвореного людиною природного ландшафту використовується поняття "антропогенний ландшафт". У цьому підході проявляється уявлення про первинність природи в ландшафтних дослідженнях і відповідно про вторинність антропогенного впливу на природний ландшафт, яке змінює, навіть "псує" навколишнє середовище. Але ландшафт - складна еколого-естетична система гармонійних взаємин фауни, флори, ґрунту, планетарно-кліматичних факторів.

Ландшафтерапія є одним з важливих елементів курортології, досліджень у сфері рекреації, профілактики психосоматичних захворювань. Неможливо переоцінити позитивний вплив на психоемоційний стан людини природного середовища в цілому, так як саме в обстановці генної природи здійснюється комплексний вплив через всі органи чуття.

Ландшафтотерапія (нім. Landschaft - пейзаж, вид) - розділ курортології - лікування в санаторії багатьох захворювань впливом природної краси, шуму лісу, моря. Джерелом ландшафтної арт-терапії можна вважати феномен паломництва або священного, спрямованого на досягнення певної мети подорожі. Даний феномен представлений у багатьох світових культурах. Паломництво зазвичай відбувається як акт переходу людини в якісно новий стан і передбачає глибоку внутрішню концентрацію. У той же час

паломництво представляється своєрідним творчим актом, що дозволяє людині висловити свої вищі, духовні устремління, реалізувати внутрішні потенціали і спостерігати за тим, як навколишній світ на них «відгукнеться». Запропонований А.І. Коптіним та Б.Корт підхід до арт-терапії чимось нагадує сакральні, пов'язані з фізичним рухом і зміною психічного стану ритуальні танці, переміщення по лабіринту. Прогулянки клієнта під час занять ландшафтної арт-терапією, як і паломництво, є подорож в пошуках внутрішньої цілісності. Психотерапія в цілому можна розуміти як таку подорож-самоисследование, процес пошуку і інтеграції різних аспектів його Я, розкриття і перетворення різних граней його внутрішнього досвіду. При цьому певні частини Я клієнта можуть знаходити метафоричне вираження в непотрібних, немов «викинутих» за непотрібністю або відслужили свій вік об'єктах. Інші ж частини його Я можуть поставати в образах наповнених життям істот і об'єктів. У певний момент, подібно елементам пазлів, вони можуть включатися в «екосистему» психіки.

Дію ландшафту на організм, з одного боку, обумовлено кліматичними і погодними особливостями географічної зони, де перебуває людина, з іншого - естетичним і емоційним впливом природи на клієнта. Перебування в заміській зоні протягом декількох днів значно зменшує втому, дратівливість, відчуття тривоги. Зелені насадження уздовж автострад і доріг зменшує напругу у водія, про що свідчать артеріальний тиск, показники серцевої діяльності. Рослини в офісах знімають емоційне напруження, підвищують працездатність.

Розроблено класифікацію видів психоемоційного впливу різних ландшафтів на людину: дія поділяється на «корисно-подразнюючу, найбільш активну, що викликає творче натхнення»; «Корисно-збудливу, активну, що викликає бадьорість і оптимізм»; «Корисно-заспокійливу, малоактивну, що викликає мрійливість і самозаглибленість»; «Корисно-гальмуючу, малоактивну, що створює повний спокій». Р. Капалан ділить сприйняття ландшафту на шкали: таємничість, складність рельєфу, стрункність окремих елементів. Особливості рельєфу місцевості, рослинності, своєрідні і барвисті пейзажі, тваринний світ,

наявність водойм, складові неповторні особливості кожної місцевості, роблять дуже сильний життєстверджуюче і врівноважує вплив на психіку людини, будь то; яскраві фарби спекотного Чорномор'я, піщані дюни Балтики, вічний і таємничий шелест лісів Чернігівщини або блакитна далечінь Світязя. Ці враження посилюються архітектурними ансамблями курортів та старовинних міст.

ТЕХНІКИ

1. Що для мене подорож?

1. Напишіть 10 асоціацій до слова подорож.
2. Оцініть емоційне забарвлення цих асоціацій.
3. Напишіть 10 емоцій, які виникають при думках про подорожі.

2. В пошуку...

1. Який саме варіант подорожей вам подобається найбільше?
 - По своєму місту,
 - На природі,
 - В межах країни,
 - За кордон,
 - В «екзотичні» країни.
2. А який спосіб подорожей до вподоби?
 - Пішки,
 - Велосипед або човен,
 - Автобус,
 - Поїзд,
 - Літак.
3. Самостійно, в парі чи з туристичною групою?
4. Якщо це було б метафорою саморозвитку? Наскільки це відповідає вашій стратегії особистого розвитку?

3. Знаки місцевості.

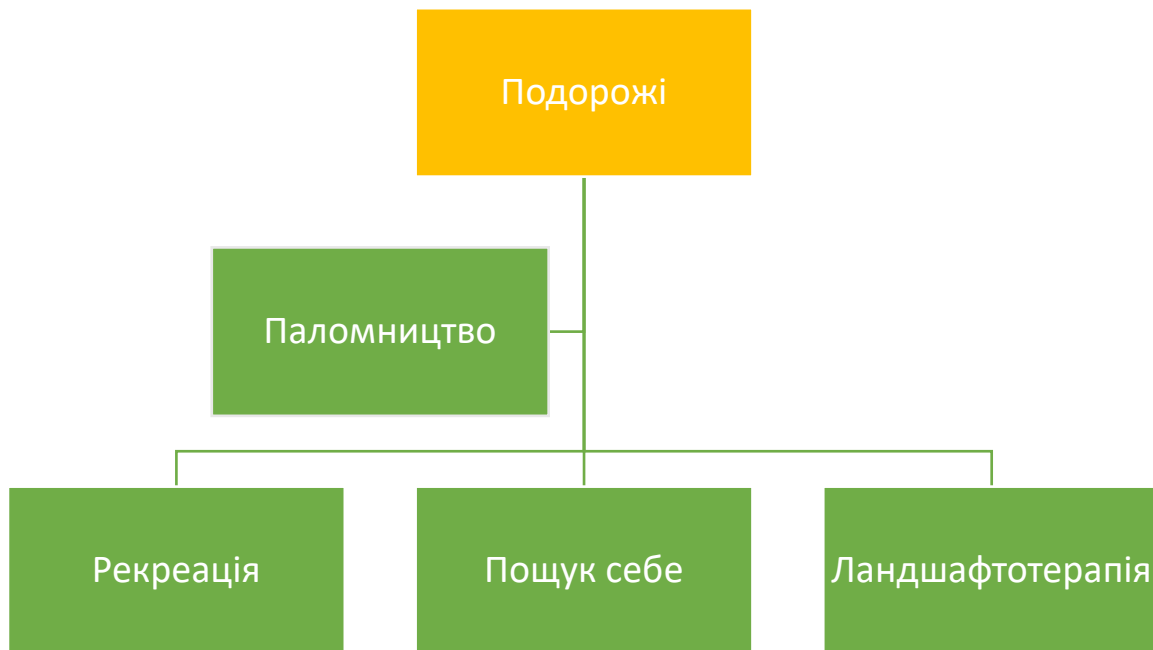
1. Задайте собі запитання «Що я можу зробити зі своєю проблемою?»
2. Здійсніть подорож по малознайомій місцевості протягом 1-3 годин уважно спостерігаючи за довкіллям.
3. Знайдіть три речі (рослини, будинка, оголошення...), які можуть бути підказками для вирішення проблеми.
4. Що вийшло?

4. «Місце сили»

1. Приділіть своїй подорожі 3-6 годин.
2. Будьте уважними до свого психофізіологічного стану.
3. Спробуйте помітити, де ваш стан стає піднесеним, зосередженим, чи навпаки настає втрата енергії. З якими особливостями ландшафту пов'язана зміна стану?
4. Знайдіть найкраще для себе місце та тихо перебувайте у цьому стані скільки захочеться.

5. А якщо подорожувати в реалі неможливо?

1. Використайте будь-яку з цих колод: «Хебитат», «Вікна-двері», «Дерева», або їхнє поєднання.
2. Клієнт уявляє собі свою подорож, та обирає 7-10 карток – «Фотографії, які були привезені з цієї подорожі».
3. Клієнт розповідає про свою уявну подорож.
4. Запитання які йому можна задати:
 - Які емоції та почуття були у вас під час цієї подорожі?
 - Якою була її мета?
 - Що було найважливішим під час цієї подорожі?
 - Чи можна вважати, що саме цього зараз не вистачає у вашому житті?



Запитання для самоперевірки

1. Дайте визначення поняття «ландшафтотерапія».
2. Які чинники впливають на людину під час подорожей?
3. Чому подорожі мають терапевтичний та рекреаційний ефект?
4. Які особливості особистості сприяють частим подорожам?
5. Чому під час подорожей слід відвідувати міські та природні ландшафти.

Творчі завдання

1. Створіть відеопрезентацію «Моя ідеальна подорож».
2. Знайдіть книгу або фільм, де в основі сюжету є подорож героя. Які трансформації особистості проживає герой?
3. Заплануйте заняття з ландшафтотерапії на 3 години з групою осіб, які переживають вікову кризу.

Тематика самостійних наукових досліджень

1. Динаміка психоемоційного стану дорослих під час організованих довготривалих екскурсій.

2. Зв'язок психотипу особистості з вибором оптимального природного середовища.
3. Зв'язок психотипу особистості з вибором типу подорожей.
4. Динаміка переживання вікової кризи особистості в ході ландшафтотерапії.

Що почитати?

1. Манілов І.Ф. Мотиви та рекреаційні можливості подорожування / І.Ф. Манілов // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2013. – Т. XII. Психологія творчості. – Випуск 16. – С. 247-253.
<http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v12/i16/34.pdf>
2. Манілов І.Ф. Психотерапевтична подорож наодинці: особливості реалізації / І.Ф. Манілов // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2020. – Т. XI Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 21 – С. 220-246.
<http://apppsychology.org.ua/data/jrn/v11/i21/16.pdf1>.
3. Стейнбек Д. Путешествие с Чарли в поисках Америки. URL:
http://www.lib.ru/STEJNBEEK/travel.txt_with-big-pictures.html
4. Гессе Г. Паломничество в страну Востока / пер. С. Аверинцев. М. : АСТ, 2004. 432 с.
5. Де Боттон А. Искусство путешествовать. URL:
http://royallib.com/book/sartr_ganpol/toshnota.html
6. Stevenson R.L. Travels with a Donkey in the Cevennes. URL:
http://royallib.com/book/sartr_ganpol/toshnota.html (дата обращения: 20. 09.15).
7. Беливо Ж. В поисках себя. История человека, обошедшего Землю пешком / пер. С. Александрова. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. 256 с.
8. Черданцева А.В. Психология путешественника. Изучение личностных характеристик // Вестник Томского государственного университета. 2010. № 333. С. 149–152.

9. Сюнрю Судзуки. Сознание Дзэн, сознание начинающего / пер. Г. Богданов, Е. Кирко. М. : Альпина-паблишер, 2014. 162 .

10. Гумилев Л.Н. Конец и вновь начало: Популярные лекции по народоведению. М. : АСТ МОСКВА, 2008. 384 с.

11. Марсель Г. Против спасения // Танатография Эроса: Жорж Батай и французская мысль середины XX века / пер. с франц. С. Фокина. СПб. : Мифрил, 1994. 346 с.

12. Мерсье П. Ночной поезд на Лиссабон. URL:

http://royallib.com/book/merse_paskal/nochnoy_poezd_na_liss

13.Беверли Корт, Александр Иванович Копытин "Техники ландшафтной арт-терапии".

І подивитись?

<https://www.ivy.ru/watch/109210>

<https://www.youtube.com/watch?v=0ZKJpgf1qzk>

<https://www.ivy.ru/watch/107444>

1.3. СПОЖИВАЧІ ТОВАРУ.

Теорія. Для вірного розуміння того, що таке «суспільство споживання», важливий концепт випереджаючого споживання, а інакше, надспоживання, бо споживання взагалі є необхідною умовою будь-якого суспільного відтворення і характеризує будь-який тип економічної системи. А ось терміни «випереджаюче споживання» і «надспоживання» означають щось більше, ніж задоволення базової потреби. Саме цією проблемою зацікавився у своїй статті Ю.А. Разінов.

Термін «випереджаюче споживання» ввів французький соціолог і філософ Ж. Бодрійяр в двох свої книгах: «Система речей» (1968 р) і «Суспільство споживання: його міфи та структура» (1970 р). Уже в першій книзі в розділі «Випереджаючий споживання: нова етика» Бодрійяр писав:

«Протягом життя одного покоління зникли такі поняття, як «сімейне надбання» і «постійний капітал». До позаминулого покоління придбана річ купувалася в повну власність, матеріалізуючи в собі виконану працю. Недалекі ще ті часи, коли покупка столового гарнітура або автомашини була вінцем довгих зусиль економії. Людина працювала, мріючи що-небудь придбати; життя сприймалося в пуританських поняттях зусилля і відплати, зате якщо вже річ була, значить, вона була зароблена, це квитанція про розрахунок з минулим і запорука майбутнього.

Сьогодні ж речі з'являються у нас, ще не будучи зароблені, випереджаючи собою втілену в них суму трудових зусиль, їх споживання як би випереджає їх виробництво. <...> Тим самим разом зі способом існування і споживання побутових речей змінюється і статус всієї цивілізації в цілому. У патріархальному домашньому господарстві, заснованому на поняттях спадщини і постійного доходу, споживання ніколи не йшло попереду виробництва. У повній згоді з картезіанської, а так само і моральної логікою, праця тут завжди передує продукту праці як причина слідству. Таке аскетичне накопичення, складається з передбачливості, вміння поступатися своїми бажаннями, задовольняти свої потреби своїми особистими зусиллями, - така цивілізація економії пережила свій героїчний період <...> Цілі покоління людей, намагаючись жити за коштами, в результаті опинилися на значно нижчому рівні життя, ніж дозволяли їх кошти.

Термін «надспоживання» (overconsumption), який активно поширюється останнім часом, зовсім не означає непомірне споживання, надмірність, розкіш. Справа в тому, що споживання «понад усяку міру» було характерно і в минулому. Надлишок тут зовсім іншого порядку. Їм є символічна надбудова над натуральними властивостями товару, тому тут ми повинні уникати мовної пастки слова «понад» в значенні надмірності. Надспоживання - це такий вид споживання, який зводиться до споживання знаків.

У суспільстві споживання традиційне співвідношення споживчих властивостей товару перевертається так, що символічні властивості стають

базисними. Для простоти демонстрації такого перевороту досить уявити структуру ціноутворення якоюсь модної футболки з логотипом бренду або портретом відомого політичного лідера. Яку вагу в ланцюзі доданої вартості займає образ або логотип? Відповідь: значно більший, ніж торгова маржа, праця швачки, тканина, а тим більше, бавовна-сирець. В ланцюжках вартостей звичайної пляшки молока власник бренду, як правило, генерує більшу частину ефективно доданої вартості, ніж виробник кормів, молочної сировини і упаковки. Наприклад, емблеми «еко» або «живий продукт» сьогодні здатні підняти сумарну вартість продукції вдвічі.

У зв'язку з цим вже в «Системі речей» Бодрійяр пише про виникнення нової етики, що полягає в тому, що джерелом чесноти стає не праця, а споживання. За минулі півстоліття ця ідея, яка тоді здавалася позанауковим пророцтвом, стала частиною повсякденної реальності. Перехід до випереджаючого споживання радикальним чином змінив місце праці в житті людини, а разом з тим і всю систему речей. Відв'язані від своїх споживчих властивостей, речі виявилися затопленими їх символічними властивостями. Вони активно включилися в знакові відносини, в тому числі і нарциссичесичні.

Важливо підкреслити, що перехід до нарциссичної формації обумовлений не суб'єктивними процесами, і тим більше, не «падінням моралі», а самим переходом від індустріальної стадії капіталізму з пріоритетом виробництва і накопичення до постіндустріальної стадії з пріоритетом споживання і витрати. Проблема тут у формі економічного укладу: економіка споживання більшою мірою характеризується не стимулюванням виробництва і цінністю праці, а заохоченням споживання, причому випереджаючого споживання або ж надспоживання. У такій економіці цінним стає не те, що людина заробила, а що і на що вона витратив. І ось, обвішаний симулякрами «гідності», «мужності» або «привабливості» споживач біжить в супермаркет за черговою порцією нарциссичного самозадоволення. Саме в таких рекламних дзеркалах формується нарциссичний суб'єкт споживання, і не так важливо, що він споживає, - косметичну пудру або артхаус в «Будинку кіно». Нарциссичним

дзеркалом може стати будь-яка поверхня, яка зваблює і поглинає сучасного споживача. Дзеркало тут слід розуміти саме в цьому підкресленому сенсі - поверхні, тобто відсутності глибини. І ця бездонна поверхня безжально править суспільством споживання. Вона як кірка льоду на річці - холодна і гладка. У неї неможливо пірнути. Звичайно, поверхня сама по собі - це фундаментальний модус речей, але як же сумно бачити те, як вона легко купується і продається - що поверхня тіла, що поверхня почуття або думки, втім, все так же поверхово.

Соціальна мережа - це та ж поверхню, головним властивістю якої є ментальність і вибірковість відображення. Полірований «айфон» або «смартфон» - це поліфункціональний гібридне дзеркало, в якому можна нескінченно співвідноситися з потрібними образами. У суспільстві споживання людина прагне до вічно зникаючого ідеалу - модному зразком-моделі. Він весь час хоче випередити час завдяки покупці в кредит. При цьому речі знецінюються і морально застарівають швидше, ніж фізично зношуються. З цієї причини ініціюється планомірна зміна одних поколінь речей іншими, їх переоцінка: «Віндоус-10», «Айфон-7» і т. П. Людина, що відстала від моди, відчуває себе символічно знедоленим. Він намагається зафіксувати і привласнити собі сам час, наприклад, збираючи стародавні, колекційні речі, або здійснюючи постійний тюнінг і апгрейд. Він не приймає старіння як таке, а тільки як модний знак - вінтажність, штучне зістарювання. Магазины завалені потертими, немов запані джинсами з дірками; у 30-літніх споживачів входить в моду штучна сивина. Сучасний споживач настільки бажає взяти під контроль час, що всерйоз міркує про «цифрове безсмертя», а якщо не дуже в нього вірить, то робить героїчні зусилля по омолодженню. Навіть терміни такі з'явилися - «антропологічний тюнінг» і «біохакінг».

Споживач знає, що в його бюджеті діра, але він все одно прагне заволодіти гаджетом останньої моделі або іншим знаковим аксесуаром в повній відповідності з фразою Б. Гребенщикова: «На палубі танці, а в трюмі діра п'ять на п'ять».

Суть нарцисичного споживання полягає в наступному: що йде «від суб'єкта» бажання перехоплюється ринком, переформатується відповідно до внутрішньої необхідності і логікою капіталу, щоб потім повернутися до суб'єкта як «власне» бажання. Однак «власне» в цій системі набуває статусу ілюзії. Насправді все йде до задоволення споживчого рефлексу, сформованого маркетологами в союзі з виробниками. Цей масовий суб'єкт споживання - зовсім в класичному значенні цього терміну.

Ж. Бодрійяр написав як епіграф до «Прозорості зла», «якщо світ рухається до маячного стану речей, і ми повинні зміщуватися до примарної точці зору». Сучасний неонарцісс не розкаже в соціальних мережах про те, що він зробив протягом року, а, скоріше, повідомить про те, що купив в якості шопоголіка або яку країну відвідав в якості туриста.

Стимулювання споживання за допомогою кредиту і «друкарського верстата», що стало суттю сучасної економічної стратегії, не тільки створює небезпечні диспропорції в економіці, а й породжує асиметрію в особистості. Якщо споживач систематично набуває товари до того, як він заробив кошти для їх споживання, то це має далекосяжні наслідки.

У довгостроковому плані це веде до глибинної трансформації особистості і, як наслідок, ширення армію безвідповідальних споживачів і дармоїдів, перекладають поточне споживання на працю майбутніх поколінь.

Іншими словами, завдання дослідника полягає в тому, щоб побачити абстрактну логіку споживання там, де ми звичним чином знаходимо тільки себе - свій «суверенний» досвід і «суб'єктивне переживання», будь то «власне» бажання, або «власна» смерть. Бо нам звично думати, що коли ми говоримо від першої особи «я хочу» або «моя смерть», то ми говоримо про щось суто внутрішньому, приватному і суб'єктивному. Однак суспільство споживання на звичні питання «хто хоче?» і «хто вмирає?» (Тобто, хто є суб'єктом бажання і смерті) дає несподівані і дуже «неприємні» відповіді: хто завгодно, але тільки не ти.

Продовжує цю концепцію сприйняття споживання як своєрідного тексту.

Традиційно споживання розглядалося як спосіб задоволення базисних людських потреб за допомогою разового або тривалого споживання-знищення товарів. Так, споживаючи хліб, ви його знищуєте, споживаючи одяг, ви її зношується. Вивчення споживання в розвинених країнах сучасного Заходу привело дослідників до висновку, що воно стає для широких мас населення перш за все "систематичним актом маніпуляції знаками" (Baudrillard 1996). "Можна стверджувати, що велика частина сучасного споживання, - пише англієць М.Томас, - це пошук відповіді на питання: " Хто я? ". Міська життя, знеособлює нас організації та робота, масове виробництво однакових речей - все це підриває стійкість ідентифікації. У цих умовах споживання заповнює утворений вакуум ідентичності (Thomas). Виникає феномен, який називають соціальним конструюванням почуття ідентичності, приналежності до тієї чи іншої групи. Це конструювання є процес використання таких предметів споживання, як одяг, взуття, популярна музика чи заняття певним видом спорту для позначення себе як члена тієї чи іншої групи або навпаки - для підкреслення свого перебування поза нею (Wosock 1993). Людина споживаючи, створює текст в розрахунку на його прочитання. Кожен з нас, готуючись до виходу з дому, знає, що його будуть читати по його предметів споживання. Артист надягає плаща, щоб показати, що він грає царя , А не лакея. Викладач йде на лекцію, одягаючись так, щоб його не прийняли за прибиральника або студента, оскільки це може перешкодити виконанню ним своїх обов'язків. Щоб ми не робили на очах у інших - ми пишемо текст, який оточуючі будуть уважно читати, побіжно переглядати або ліниво перегортати, вихоплюючи лише окремі 71 слова. Найчастіше ми не думаємо про те, що наш стиль життя, нашу поведінку як споживачів - це написання тексту. Нерідко нам зовсім не хочеться розмовляти з іншими ніяким мовою, в тому числі і мовою споживання. Ми маємо право мовчати, але ми не можемо запобігти бажання інших прочитати нас, наше споживання. Як тільки наші дії і їх результати стали відкриті іншим, вони стають текстом. Люди дивляться на нас в нашому одязі, будинках, автомобілях, як дивляться глядачі фільми, і

намагаються в міру своєї допитливості і здібностей цей текст прочитати. Споживаючи, ми не можемо не усвідомлювати, що у відкритих формах споживання ми відкриті для прочитання, що нас будуть читати і судити з цього прочитання ("Зустрічають по одягу:").

В одних випадках ми пишемо текст своїм стилем споживання свідомо, заздалегідь передбачаючи реакцію оточуючих, розраховуючи на неї, в інших це робиться автоматично, за звичкою. Нерідко людина категорично проти того, щоб своїм споживанням передавати оточуючим якесь повідомлення. Одягаючись, він просто ховається від холоду, але знає, що, живучи не на безлюдному острові, він всупереч своїм бажанням буде читатися оточуючими і результати цього прочитання повернуться у вигляді їхнього ставлення до нього. Далеко не всі можуть ігнорувати цю перспективу. Тому неминуче наявність "читачів" змушує споживача бути "письменником". Перехід від споживання продуктів до споживання символів і продуктів-символів створює необхідну для цього групу свідків споживання. Вони стають такими ж обов'язковими учасниками процесу, як і споживачі. Не можна споживати символи, створюючи з їх допомогою текст, без наявності свідків, які можуть цей текст прочитати. Свідки споживання - це всі, хто вільно чи мимоволі його спостерігає і читає. Нам не потрібні свідки, але вони з'являються на вулиці, на роботі, не питаючи нас. Адресат (індивід, група) - це той, хто передбачається як читач, чия думка з тих чи інших причин важливо. Це для нього пишеться текст. Якщо свідків споживання зазвичай важко уникнути, то адресата часто може і не бути. Людина одягає певний одяг або влазить в певну марку автомобіля, щоб "відчувати себе комфортно". Однак якщо відволіктися від аспекту фізичного комфорту, то і «автор споживання» виявляється пишуть текст для інших: я добре одягнений, на мене оточуючі (свідки, на кожного з яких окремо мені наплювати) дивляться так, як я хотів, щоб вони дивилися (не помічають, милуються, заздять і т.д.), і це створює відчуття внутрішнього комфорту. Текст, який створюється для адресата, може нести найрізноманітніше зміст, тому адресат може виступати і в якості того, чий

думки і оцінка дуже важливі в силу шанобливого ставлення до нього, і в якості супротивника, якому кидається виклик або просто пропонується перевірити свої нерви. Адресатом може бути і натовп, чия реакція того чи іншого типу бажана. Адресата не варто плутати з референтною групою, так як їх ролі різні: під останньою розуміється група, з якою індивід співвідносить свою поведінку, наслідуючи їй, прислухаючись до її думки. Ця група може бути адресатом (друзі, колеги), а може опинитися поза межами досяжності ("зірки" кіно або спорту). Підхід до споживання як до тексту часом викликає заперечення на тій підставі, що не всі спостерігають бачать однаковий зміст в одних і тих же діях споживача, а то і зовсім нічого не побачать. Крім того, є великий розрив між тим, що споживач хотів сказати (часто в дуже обмеженому обсязі і найзагальнішому вигляді), і тим, який сенс в цьому побачили оточуючі.

Якщо ж ми звернемо увагу на споживання як варіант досугової діяльності, то побачимо там такий варіант поведінки, як колекціонування.

Колекціонування - одна з "таємниць" мотивації клієнта. Що таке колекціонування? Таємна пристрасть або потреба захопленої людини?

Надзвичайно складно дати однозначну відповідь, адже в сучасному світі повсякденно необхідне може стрімко знецінюватися, а екзотичне - набувати особливої значимості.

Почнемо з того, що саме на "колекціонерів" припадає особливий, нехай і невеликий сегмент надзвичайно стійкого попиту, обсяги якого практично не залежать навіть від кризи. Споживачі-колекціонери не залишають своє захоплення. Тим часом британські вчені довели, що протягом життя кожен дорослий європеєць хоча б раз всерйоз замислювався над тим, щоб почати "збирати". І у половини респондентів є досвід колекціонування.

"Для щастя треба!"

Що таке пристрасть до колекціонування? Ірраціональна складова характеру і маніакальне збиральництво або ж зацікавленість культурною та історичною

сторонами питання і володіння експертними знанням? І те, й інше. А може, ні те, ні інше. Щось середнє. У професіонала модного бізнесу слово "колекція" має цілком певні конотації, пов'язані практично виключно із замовленнями робіт дизайнерського дому та продажами певної лінії одягу. Однак для пересічного споживача "колекція" - це процес і результат придбання подібних між собою речей, як кажуть професіонали, "одиниць накопичення". Ці "одиниці" починають мати самостійну цінність, яка не зводиться до утилітарної функції речей.

Спробуємо розібратися в психології мотивів колекціонування. Дуже цікавий підхід був запропонований відомим доктором Фрейдом. З точки зору психоаналізу, для колекціонера мають першорядне значення різноманітність і кількість об'єктів, які цікавлять. Вони замикаються в єдину якість, яка стає міркою нового задоволення - замість недоступних, неприпустимих, втрачених або не винайдених, ще "не відкритих" насолод.

За вченим В.Ільїним, колекціонування несе компенсаторну психологічну функцію (служить сублімації). На його думку, захоплення колекціонуванням має як позитивні, так і негативні психологічні наслідки. Колекціонування схоже зі звичкою до накопичення, але вишуканою і не позбавленою чарівності оригінальності. Це гонитва за множенням і вибірковістю одночасно. І це так схоже на пристрасть до власне купівлі, що не може не розглядатися як важливий драйвер споживання, а значить, фактор економічної поведінки.

У людей, захоплених колекціонуванням, мотиви купівлі настільки сильні, що ірраціональною стороною споживання стає неможливо управляти. Якщо колекціонеру приходить в голову, що він повинен володіти тією чи іншою річчю, то вона буде куплена. І неодмінно займе своє місце в колекції. Все це знаходить своє відображення і в пресі. З дивовижною регулярністю зустрічаються гучні медіаприводи - об'ємні статті та короткі замітки, присвячені, наприклад, примхам "багатих і знаменитих". Хтось не може

відмовити собі в тисячній парі туфель, хтось збирає в гардеробній колекцію бюстгальтерів, яка могла б послужити гідною заміною експозиції всього американського Музею нижньої білизни... Відомі люди, але "невідомі колекціонери", чиї імена так часто на обкладинках журналів, можуть дозволити собі будь-які дорогі захоплення.

Сюжети на тему колекціонування публікуються в "психологічному" виданні Cosmopolitan з дивовижною регулярністю. Актуально збирати модні речі? Не існує усталеного терміна для "колекціонування продукції fashion-індустрії". Проте багато видів цього захоплення мають власні назви. Якщо покупець віддає перевагу модним нарядам "в мініатюрі" і складає їх у спеціальну рожеву шафку, - це "барбіфілія". Цікава колекція нарядів для ляльок належить Н.Петровській. Там присутні не тільки копії знаменитих суконь будинку Dior, але і міні-версії абсолютних новинок останніх сезонів.

Колекціонування сумочок називають кофррофілією. Віялофілія поширена, наприклад, у країнах Південно-Східної Азії, де віяло - не тільки предмет мистецтва, а й справді актуальний аксесуар.

Колекціонування, на відміну від збирання, передбачає систематизацію об'єктів, упорядкування їх на певному континуумі і обов'язково - в просторі-часі. У тому числі в світі інформації.

Так, у порядку використання різних парфумів у власниці цілої колекції може бути визначена черговість, пов'язана не тільки з настроєм і "доречністю" в даний момент. Можуть грати роль такі фактори, як:

- рівень престижу майбутньої події, для якої підбирають аромат;
- відповідність бренду або ціни одягу та парфумерного продукту;
- дотримання зразком поєднання аромату і наряду (наприклад, з реклами парфумів);
- сполучуваність з ароматами інших косметичних або парфумерних продуктів;

- зумовлений досвідом асоціативний зв'язок з певними подіями, коли використовується даний аромат, і так далі.

Все це види "однофакторного предметного" колекціонування (тобто об'єкти об'єднані за ознакою свого призначення). Психологи виділяють в особливий клас видів колекціонування так звану "аналогофілію": коли об'єкти різногідні і об'єднані певною загальною властивістю.

Як приклад можна назвати всілякі речі з анімалістичним візерунком або з червоними бантиками... Пристрасть до речей Dolce & Gabbana - також приклад аналогофілії.

Загалом колекції можна класифікувати за такою підставою: об'єкти одного виду або кількох різних чи зібрання - міжвидове тематичне. Деякі види колекціонування передбачають великі фінансові витрати, деякі - ні.

Часто колекціонування ставить завдання знаходження дуже рідкісних екземплярів, яких ні в кого немає або випуск яких істотно обмежений. Буває, що колекціонер планує зібрати всі можливі об'єкти.

Природно, такий потужний мотив визначає інтенсивне споживання товарів, що становлять для захопленої людини інтерес. У такій дисципліні, як соціологія моди, прийнято підкреслювати особливу роль участі у виставках, присвячених об'єкту колекціонування: тут робляться найбільш незабутні покупки. Для захопленої людини це справжнє свято. Колекціонування - це майже завжди спілкування з однодумцями, тож власники розкішних "зібрань творів Louis Vuitton" і власники цілих "приватних музеїв" завжди знайдуть чимало тем для живої бесіди.

Так, у 2000 році справжньою сенсацією світу моди була виставка "Паризькі віяла. 1894-1914", підготовлена музеєм Гальєра - Музеєм моди міста Парижа. Тоді віялофілісти зібралися в Музеї історії міста Москви.

Неможливо не відзначити одночасно натхненність і прозаїчність найсильнішої мотивації придбати якомога більше цікавих екземплярів.

Одне слово, престижне споживання та колекціонування, як можна бачити на прикладі кофрфілістики, породжують стійкий попит і навіть розробку нових товарів. Адикції від речей у нашому суспільстві штучно формуються нейромаркетологами, адже людина купує в першу чергу емоцію, а потім товар. У такому підході ціна визначається не економічними розрахунками, а психологічними – скільки щастя (дофамін) та задоволення (серотонін) отримає покупець від придбання речі/послуги/ілюзії. Існує поняття «бренд», яке походить від норвезького слова, що означало таврувати товар, худобу з метою встановлення хто виробник/власник. Зараз бренд є фінансовим поняттям, яке в собі містить узагальнюючі уявлення про певних особистостей, груп людей, товари, послуги, компанії. У нашому споживацькому суспільстві (консьюмеризм) тотально присутня брендманія, яка підсилюється вродженим прагненням людини до кооперації та приналежності до групи/суспільства. Надзвичайно активно розвивається он-лайн торгівля і світовим лідером є Amazon. Зараз на сайти заходить трохи більше половини відвідувачів із мобільних пристроїв (не стаціонарних комп'ютерів), і власне велика кількість потенційних покупців спонукала створювати платформи для зустрічі покупців і продавців. Платформа це свого роду віртуальний адиктивний контекст. Поява інтернетмаркетингу призвела до того, що активно вишукують дані користувачів Інтернету, і не лише, і перетворюють їх у потенційних покупців, застосовуючи різноманітні психологічні підходи для виявлення і впливу на «поведінкові драйвери» та Інтернет інструменти для створення «автоматизованих лійок продажів», «будова тунелів продажу у меседжерах» (алгоритм формування купівельної поведінки до певного продавця). Дослідники виявили, що певні риси особистості (по так званій п'ятифакторною моделі особистості, в рамках якої виділяються екстраверсія, невротичність, поступливість, сумлінність і відкритість новому) частіше зустрічаються у людей, що страждають залежністю від покупок. Інші риси, навпаки, перешкоджають розвитку подібної залежності.

«Як показують наші дослідження, в групі ризику знаходяться невротичні особистості, а також екстраверти. Екстраверти нерідко намагаються заявити про себе за допомогою покупок, вони також намагаються таким чином підвищити свій соціальний статус і привабливість. Невротики - невпевнені в собі особистості, зі схильністю до депресивних і тривожних розладів, за допомогою покупок намагаються заглушити свої внутрішні проблеми і послабити негативні емоції. Однак нав'язливий шопінг і сам по собі здатний привести до емоційних проблем », - каже Цецилія Андреассен. Дослідження показало, що симптоми цієї форми залежності багато в чому нагадують симптоматику більш важких видів залежності - алкогольної та наркотичної. Навпаки, такі особистісні риси, як сумлінність, поступливість і відкритість новому часто запобігають розвитку залежності від покупок, оскільки люди, у яких яскраво проявляються ці риси, або володіють хорошим самоконтролем, або намагаються уникати неприємних ситуацій, до яких може привести безконтрольне захоплення покупками, або мають незвичайні захоплення і вважають шопінг занадто банальним заняттям.

Техніки

1. Чи наявна у вас або клієнта залежність від шопінгу?

Бергенська шкала оцінки залежності від шопінгу виділяє сім критеріїв залежності.

Кожен з них оцінюється за п'ятибальною шкалою: 0 - повністю не згоден, 1 - не згоден, 2 - не згоден, але і не заперечую, 3 - згоден, 4 - повністю згоден.

Критерії наступні:

- 1) Ви постійно думаєте про шопінг / покупки.
- 2) Ви вирушаєте за покупками, щоб підняти собі настрій.
- 3) Ви приділяєте шопінгу безліч часу на шкоду своїм основним обов'язкам (робота, навчання).

- 4) Вам здається, що потрібно купувати все більше і більше, щоб відчувати колишній рівень задоволення від цього процесу.
- 5) Ви вже обіцяли собі, що перестанете купувати так багато речей, але не змогли стримати обіцянку.
- 6) Якщо щось заважає шопінгу / покупкам, у вас псується настрій.
- 7) Ви приділяєте покупкам стільки часу і грошей, що це відбивається на ваш добробут.

Як показало дослідження, якщо людина «згодна» або «повністю згодна» як мінімум з чотирма пунктами з цього списку, можна запідозрити наявність у неї залежність від шопінгу.

2. Структура споживання.

- 1) Проаналізуйте свої придбання за останній рік: що становило найбільші витрати? Що принесло найбільше задоволення?
- 2) Чи купували ви речі на виплат?
- 3) Яку найдорожчу річ ви купили протягом найближчого року?
- 4) З якою метою?
- 5) Яке враження ця річ справила на оточення?
- 6) Яке «послання» ця річ має повідомити оточуючим?

3. «Фамільний спадок»

- 1) Чи є у вас вдома якась річ, яка належала ще бабусі?
- 2) Що саме це за річ? Розкажіть про неї.
- 3) Чи передасте ви її своїм дітям?
- 4) Яка ідея, послання «зашифровані» в цьому предметі. В чому його сила?
- 5) Якби це послання ви вислухали зараз, коли ви думаєте про свою проблему? Як воно допомагає?

4. «Голоси речей»

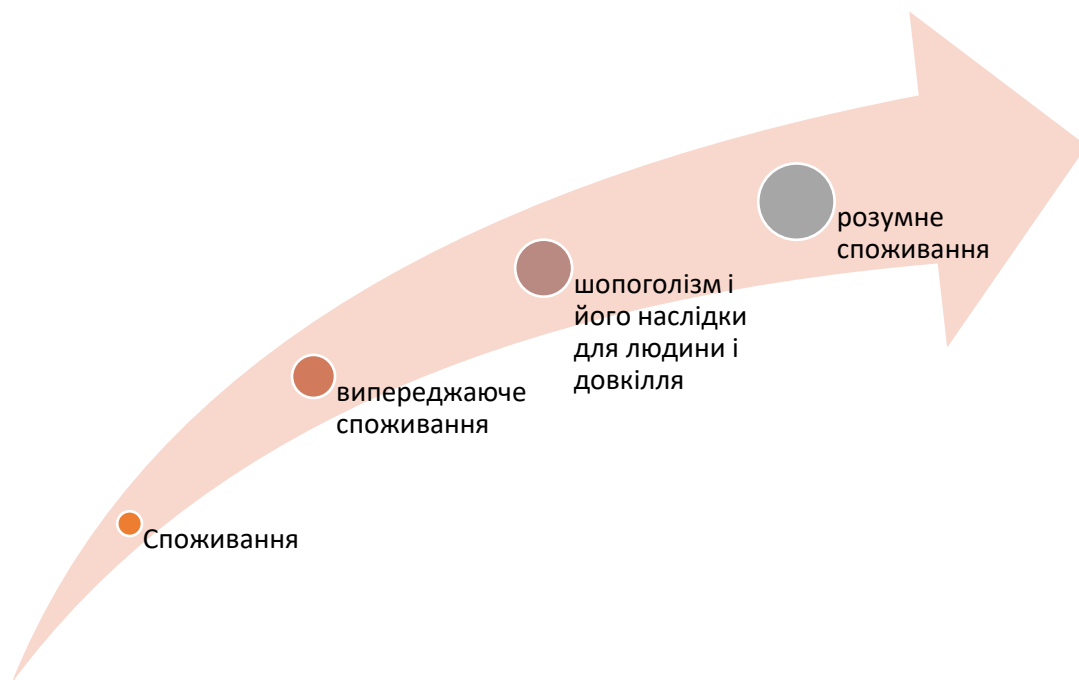
- 1) Озирніться навколо і знайдіть власну річ, яка «впаде в око».
- 2) Якби ця річ розповіла дещо про вас, свого господаря? Якою була б ця розповідь?
- 3) Що ця річ хотіла б вам сказати?

4) Чому навчити?

5. Необхідність/ престиж/ задоволення

- 1) Протягом місяця поспостерігайте за своїми витратами (на речі, одяг, їжу...).
- 2) Яка сума витрат та кількість покупок була зумовлена:
 - Необхідністю,
 - Потребами престижу,
 - Потребою у задоволенні.
- 3) Чи були речі, які принесли вам розчарування? До якої категорії вони належали?
- 4) Які покупки, спрямовані на задоволення, ви плануєте?

Базові схеми



Запитання для самоперевірки.

1. Що таке «випереджаюче споживання»?
2. Як пов'язано нарцисизм у суспільстві та зміна структури споживання?
3. Які зміни структури споживання відбулися у 21 сторіччі?
4. Чи можемо ми говорити про «шопоголізм» як клінічний розлад чи як варіант рекреаційної поведінки?

Творчі завдання

1. Проаналізуйте методи стимулювання попиту на прикладі української та японської реклами.
2. Створіть рекламну відеопрезентацію максимально непотрібного товари або послуги. На які мотиви споживання вона орієнтована?

Тематика самостійних наукових досліджень.

1. Вплив вікових та особистісних характеристик на рівень шопоголізму.
2. Динаміка емоційного стану жінок та чоловіків в процесі інтернет покупок.
3. Вплив системи переконань особистості на схильність покупок в кредит.

Що почитати?

1. Бодрийяр Ж. Прозрачность зла. Москва : Добросвет, 2000. 258 с.
2. Бодрийяр Ж. Система вещей. Москва : Рудомино, 1999. 224 с.
3. Бодрийяр Ж. Соблазн. Москва : Ad Marginem, 2000. С. 286—287.
4. Горичева Т., Орлов Д., Секацкий А. От Эдипа к Нарциссу. Беседы. Санкт-Петербург : Алетейя, 2001. 224 с.
6. Лиотар Ж.-Ф. Либидинальная экономика / пер с фр. В. Е. Лапицкого. Москва ; Санкт-Петербург : Изд-во Института Гайдара ; Факультет свободных искусств и наук СПбГУ, 2018. 472 с.
7. Орлов Д. У. Кризис значений есть // Метафизические исследования. Вып. 14: Статус иного. Санкт-Петербург : Алетейя, 2000. С. 46—66.
8. Разинов Ю. А., Шеховцева Д. М. Желание и жертва // Международный журнал исследования культуры. 2017. № 4 (29). С. 88—96.
9. Финк Е. Основные феномены человеческого бытия / пер. с нем. А. В. Гараджа, Л. Ю. Фуксон. Москва : Канон + РООИ «Реабилитация», 2017. 432 с.
10. С. Andreassen et al. «The Bergen Shopping Addiction Scale: reliability and validity of a brief screening test», *Frontiers in Psychology*, September 2015.

І подивитись?

1. <https://www.youtube.com/watch?v=doHg91oBSyw>
2. «Шопоголік»
3. «Стильна штучка»
4. «Ів Сен-Лоран»
5. «Персональний покупець»
6. «Помста від кутюр»

1.4. МУЗИЧНІ СУБКУЛЬТУРИ (слухачі vs фанати).

Теорія. Психологія музичних вподобань лише починає розвиватись. Проблема зв'язку музичних вподобань та соціального й емоційного інтелекту все ще потребує подальшого вивчення. У пострадянському просторі все ще відсутні дослідження цього напрямку. У Західній Європі та США активне вивчення музичних вподобань розпочалось лише с 10-их років ХХІ ст.

Найбільш оптимальне визначення музичним вподобанням надав Пантелеев А. Ф. Він описує музичні вподобання наступним чином: «Вибір людини музичного твору, який відповідає очікуванням слухача. Конкретними проявами вподобання може служити повторне прослуховування музичного твору або подібного жанру, їх вища оцінка. Вподобання зводиться до конкретного вибору, який, в свою чергу, може бути пов'язаним як зі стійкою конфігурацією естетичних потреб індивіда, так і носити ситуативний характер». У соціології та психології музики цікавою є тенденція до розподілу людей за типом того, яким слухачем він є. Найкраща класифікація слухачів належить Теодору Адорно. У своїй роботі «Соціологія музики», він виділив наступні типи слухачів:

1. Експерт – це найбільш адекватний слухач. Він саме слухає не тільки окремі звуки, а поєднує їх в одне семантичне поле. Він здатний розуміти кожний момент звучання, постійно його аналізуючи. Він може виділити окремі частини звучання та пізнати їх, незалежно від їх розташування у потоці

музики. Це не слухання музики у звичайному розумінні, а вищий рівень сприймання та аналізу, який можливо розвинути лише в академічних колах.

Серед звичайного життя, важко віднайти справжнього експерта;

2. Гарний слухач – він також чує лише окремі деталі або музичний ряд, але може спонтанно утворювати деякі умовиводи та аргументовані судження. Але його проблема полягає в невмінні повністю усвідомлювати структурні зв'язки. Автор наводить приклад розуміння рідної мови. Такі люди, нічого не знають про граматику та синтаксис рідної мови, здатні нею володіти. Це люди, які не лише люблять музику, а додатково вивчали її структуру. Найближчим прикладом з життя, можна вважати музикантів-любителів, які вивчали теорію музики, розуміють деякі патерни, але не можуть повністю розповісти про почуте;

3. Освічений слухач. Зазвичай це особи, яких можна знайти в операх та під час концертів класичної музики. Це звичайний споживач музичної культури. Він зазвичай слухає дуже багато творів, не вміє вчасно зупинитись, освічений в музичній біографії та в саме творах, часто хоче підняти свій соціальний статус завдяки системі своїх знань. Самі знання використовуються в контексті суто популізму та лише впізнавання деяких музичних творів. Розвиток та структура музичного твору не цікавлять цього слухача. Задоволення йому приносить сам факт прослуховування музичного твору, а не його смисл та контекст;

4. Емоційний слухач. Його можна знайти людей, що отримують суто естетичне задоволення від звуків до людей, у яких музика викликає образні асоціації, або навіть стани, що подібні до снів наяву. Для нього прослуховування стає засобом вивільнення переживань, які зазвичай суб'єкт стримує у собі, через їх соціальну неприйнятність. Такий слухач взагалі не зважає на структуру музики, а прослуховування є лише засобом вивільнення інстинктивних переживань. Вони надають перевагу чуттєвій музиці, що здатна викликати емоції. Наприклад, головні теми з фільмів, які покликані викликати відчуття захвату або печалі. Такі люди самі сильно схильні до простого

виклику емоцій. Музикальна теорія їх не цікавить, самі легко змінюють бажаний жанр, лише б він викликав хоч якісь переживання;

5. Рессантиментний слухач. Головною особливістю цього слухача, є його бажання знаходитись в певній соціальній групі. Це доволі стабільний, навіть ригідний слухач, зазвичай він обирає один певний типовий стандарт виконання музичного твору, та слідує за його відповідним виконанням. Це слухач, який бажає слухати лише ту музику, яку він чув раніше. Лише в тому виконанні, яке він дізнався найпершим. Такий слухач тим більш ригідний, чим більш консервативне його оточення. Він бажає не слухати та розбиратись у музиці, а відповідати своїм баченням соціальній групі, в якій він знаходиться. Прикладом такого слухача в наш час можуть виступати люди, які вважають сучасну музику недостойною, плагіатом або пюндруванням старих стилів. Наприклад, вони вважають, що сучасної рок-музики не повинно існувати, тому що вона не відповідає звучанню рок-музики шістдесятих;

6. Слухач, що лише розважається. Цей тип слухача починає сприймати музичний твір як певний набір звуків. Подібно до емоційного типу, йому необхідно віднайти чуттєвий компонент музики, але можна йому не віддаватись. Автор наводить приклад структуру такого прослуховуванням, порівнюючи її з курінням: « Вона (структура) визначена скоріше неприємними відчуттями в момент вимикання радіоприймача, аніж хоча б незначним почуттям задоволення, коли радіоприймач увімкнений». Це найширший тип слухача. В цю групу можна додавати людей, яким необхідний фоновий шум для роботи; для яких музика виступає способом релаксації та дозвілля; і навіть людей, які мають здібності до музики;

7. Останній тип – люди, що взагалі не люблять або не слухають музику. Втор поєднує небажання слухати амузичність з проблемами у дитинстві та жорстоким тиском від дорослих та соціальних норм. Також автор вказує, що люди з патологічно-реалістичним складом розуму не можуть насолоджуватись музикою.

Найбільшим дослідженням індивідуальної різниці музичних вподобань, вважають роботу Едріана Норта. В своїй серії досліджень він вивчав взаємозв'язок між характеристиками особистості та вподобань до невеликого набору окремих музичних стилів. Це була перша спроба дослідження кореляції характеристик особистості та музичних вподобань, в рамках однієї методології. Для свого дослідження, Норт відібрав більш ніж 36 тисяч людей з усього світу, щоб вони оцінили свої вподобання до 104 музичних стилів та потім заповнили короткий варіант анкети Велика П'ятірка та надали додаткову інформацію про свої улюблені музичні стилі та про причини початку прослуховування цих стилів.

За допомогою цього дослідження, було знайдено кореляцію вибору музичних вподобань з індивідуальними відмінностями особистості. Для чистоти даних з дослідження було видалено 51 жанр, які не змогли оцінити жителі Західної Європи та США.

Завдяки аналізу головних компонентів та ротації Варімакс, було знайдено десять компонентів з власною оцінкою більше одного. Ці стилі були об'єднані та представлені під наступними назвами: 1. Класична музика; 2. Джаз; 3. Мейнстрім (Поп); 4. Фолк; 5. Альтернативний рок; 6. Латиноамериканська музика; 7. Музика чорного походження (хіп-хоп, реп, регі та інші); 8. Танцювальна (ритмічна) та електронна музика; 9. Рок; 10. Функціональна музика.

Саме дослідження показало, що вподобання 10 стилів малою мірою все ж пов'язано с індивідуальними характеристиками особистості, але більше залежать від віку та статі. Вибір певного музичного стилю полягає не в компенсації мало виражених якостей, а більше репрезентує яскраві аспекти особистості. Але хоч різні індивідуальні особливості пояснили лише незначні відмінності в різних музичних вподобаннях, все ж існує різниця між індивідуальними характеристиками людей, що надають перевагу різним музичним стилям. Якщо коротко описати кожен з груп, то можна побачити наступне:

1. Любителі класичної музики мають високу самооцінку та креативність, більш спокійні та інтровертні;

2. Любителі джазу також високу самооцінку та креативність, також збігаються за тенденцією спокою, але на відміну від першої групи, більш екстравертні;

3. Любителі мейнстримної мають високу самооцінку та екстравертний характер, але на відміну від перших груп, менш креативні та спокійні. Окремо мають більш працювиту натуру;

4. У любителів фолку зазвичай мають низьку самооцінку, працювиту натуру та душевний спокійні;

5. Альтернативний рок зазвичай слухають інтроверти з низькою самооцінкою, з менш працювитою натурою та пасивним характером;

6. Любителі латиноамериканської музики мають найвищу самооцінку серед опитаних, на диво, спокійні екстраверти з працювитою натурою;

7. Фанати музики чорного походження мають найбільш екстравертний характер, взагалі не працювिति та мають найменш лагідний характер;

8. Слухачі танцювальної та електронної музики більш відкриті новому досвіду, мають екстравертний характер та не дуже лагідний характер;

9. Люди, які слухають рок, попри всілякі стереотипи, мають низьку самооцінку, але дуже лагідні, стримані та креативним началом;

10. Досліджувані, що обрали функціональну музику, найбільш працювिति, мають непогану самооцінку та доволі лагідну натуру. Досить інтровертні.

Подібним чином, ще у 2003 році, Пітер Рентфроу та Семюел Гослінг склали чотирифакторну модель музичних вподобань. Завдяки ротації Варімакс, дослідники змогли об'єднати 14 жанрів, які найчастіше впізнавали досліджувані, у чотири великі групи, а саме:

1. Складний жанр, для розмірковувань: класична музика, блюз, фолк, джаз;

2. Інтенсивний, бунтарський: альтернативний рок, рок, хеві-метал;

3. Бадьорий та соціально-прийнятний: кантрі, релігійна музика, поп-музика, саундтреки;

4. Енергійний та ритмічний: танцювальна музика/електорніка, реп/хіп-хоп, соул/фанк.

На основі цієї моделі, було створено методикау «Short test of music preferences» (STOMP). Ця методика пропонує досліджуваним оцінити чотирнадцять музичних жанрів за семибальною шкалою, де 1 – не подобається взагалі, 4 – нейтральне ставлення, 7 – надзвичайно подобається.

Майже одночасно з дослідженням Норта, світ побачило дослідження Томаса Чаморро, Вірен Суомі та Бланкі Чермакової. В ньому також було показано, що на вибір музики людиною більше впливають фактори використання музики та віку, аніж фактори емоційного інтелекту, нейротизму, екстраверсії або відкритості досвіду. У дослідженні брало участь 535 людей, у віці від 18 до 64 років.

У своєму дослідженні, вони виділяють наступні способи використання музики:

1. Використання музики для управління як власними, так і чужими емоціями;

2. Когнітивне використання музики, коли людина усвідомлено слухає музику, для подальшого аналізу структури музичного твору;

3. Фоновий тип використання музики, коли людина прослуховує музику під час рішення певних задач, роботи, навчання чи при соціалізації.

Перебуваючи (керуючи) в транспортному засобі, чи під час добирання на роботу/навчання, заняттях спорту, на роботі люди слухають музику, яка створює певний емоційний контекст. Переважно це улюблені записані композиції чи трансляція локальних FM-станції і рідше трансляція радіостанцій через Інтернет. Існує багато музичних стилів, жанрів і напрямків у яких є свої поціновувачі. Кожен стиль має свій специфічний вплив на діяльність мозку. Музичний темп спонукає до певного темпу діяльності (110 ударів/хв. найкраще підходить для повільної ходьби, а 160-

175 ударів/хв. для швидкого бігу), сюжет (ліричний, романтичний, драматичний...) викликає певні емоційні асоціації і спонукає до дій. Особливого значення це набуває тоді, коли людина керує транспортними засобами чи здійснює небезпечну/відповідальну діяльність. Адже музика є одним із способів невербальної комунікації (сприйняття та відчуття настрою через музику) і тісно пов'язаний із афективною сферою (поточний емоційний стан особистості, який впливає на когнітивні процеси). З власного життєвого досвіду кожен з нас, знаючи музичні вподобання людини, зможе з досить високою вірогідністю сказати про її індивідуально-психологічні особливості. Музичний фанатизм постає, як психотерапевтичний інструмент – музикотерапія. Відомо, що при депресивних станах весела музика погіршує стан, а сумна, має терапевтичний ефект – сприяє швидшому подоланню депресії. Опитування показало, що причиною повсякденного прослуховування музики є прагнення приглушити відчуття фізичної втоми, легше справитися із монотонною роботою і тривалим очікуванням (перебування в транспорті), відволікає від напливу думок та для покращення когнітивних здібностей і уваги. Середній рівень фонового шуму навантажує мозок обробкою інформації і таким чином вивільняє праву півкулю від пригнічуючого впливу лівої, що сприяє креативній діяльності. Натомість, при високому рівні шуму, мозок надмірно перевантажений обробкою інформації, що всі інші подразники ігнорує.

Музичні субкультури дуже чутливі до зовнішніх змін. Цікаво, що практично всі музичні стилі: джаз, готика, хіп-хоп, рейв, колись були поширені повсюдно (про деякі з них ми вже тобі розповідали. Див.: Хмаринка тегів – молодіжні субкультури). Кожного разу це був наступний крок музичної моди, який, втім, надовго не затягувався.

Основними чинниками, що впливають на формування музичних субкультурних об'єднань, є музичні смаки і музичні переваги молоді. Під музичним смаком мається на увазі вибіркоче відношення до музичних творів і жанрів, здатність розуміти і оцінити задум поета і композитора,

майстерність виконавця. А музичні переваги – це вибір слухачем тих або інших музичних творів відповідно до свого музичного смаку. Саме музичні смаки і переваги молоді зумовлюють її приналежність до тієї або іншої музичної субкультури.

Різноманіття музичних субкультурних об'єднань у молодіжному середовищі можна умовно розділити на три великі групи на основі «наявності або відсутності концертної діяльності виконавців, навколо яких сформувалася музична субкультура».

Перша – так звані «віртуальні» музичні субкультурні об'єднання. Їх суть полягає у відсутності безпосереднього «концертного контакту» членів даних об'єднань. Більш того, цей контакт ніколи вже не буде можливий, у зв'язку з відсутністю концертної діяльності. Частіше за все це є смерть виконавця. Такі субкультурні групи об'єднуються на основі засобів масової комунікації: записи пісень, концертів, відвідування Інтернет-сайтів.

Друга – так звані «віртуально-реальні» музичні субкультури. Їх суть полягає, як у випадку з «віртуальними», у відсутності концертного контакту членів субкультурних об'єднань, який, проте, потенційно можливий. Такі субкультури, як правило, складаються навколо зарубіжних груп і виконавців, які ще не відвідували Україну з концертами. Така ситуація також характерна для українських виконавців і груп, які виникають.

Третя – так звані «реальні» музичні молодіжні субкультури. До них відносяться групи і виконавці, які ведуть активну гастрольну діяльність в Україні. Через це прихильники їх творчості мають нагоду зустрічатися на концертах, а також спостерігати своїх кумирів – виконавців пісень, спілкуватися з ними, брати автографи. Це додає неповторну специфіку «реальним музичним субкультурам».

Таким чином, відбувається «тотальне омузикальнення повсякденного життя», або, як зазначає К. З. Акопян, суспільство охопила справжня «музична епідемія». Музика не лише зайняла провідне становище серед інших мистецтв, проникла в структуру практично кожного виду, звукове середовище

поступово стає обов'язковим компонентом нашого життя. Завдяки технічним засобам популярна музика перетворилася на звуковий фон сучасності. Директор Християнського інформаційного агентства В.І. Ойвін фіксує, що молодь сьогодні слухає музику через різноманітні технічні засоби впродовж 7-8 годин на день. Соціологічні дослідження, здійснені І. І. Кузнецовою, також підтверджують, що прослуховуванням музичних записів зайнято практично 2/3 молодих людей, а серед підлітків цей показник зріс до 82%. Таким чином, не випадково залучення молоді до того чи іншого новомодного музичного стилю означає бути сучасним, індивідуально сприймати світ, самостверджуватися. Проте музика здатна не лише створювати особливий емоційний настрій, а й володіє «ефектом зараження» (Г. Тард). Психологи вважають, що музика втілює, робить реальним переживання людини і, забезпечуючи обмін емоціями, сприяє співпереживанню людей. За допомогою музики реалізуються власні бажання, які згодом інтегруються з бажанням оточення. Ця комунікативна здатність музики полегшує індивідові пошук односторонців. Таким чином, музика є важливим засобом міжособистісного спілкування. Зважаючи на це, І. С. Кон називає її «престижним символом юнацької субкультури». Отже, музика, інтегруючи певні соціальні й емоційні властивості, здатна виступити самостійним групоутворюючим чинником, що є передумовою до створення специфічної молодіжної субкультури. На таку властивість музики, її вплив на молодих людей при сприйнятті музичних творів звернув увагу У. Ф. Суна. Він вважав недоцільним для сво-го часу вживання терміна «субкультура». Проте хоч і побічно, вказував на існування двох видів молодіжних об'єднань: конформних і девіантних. Для справжнього дослідження цей розподіл мав принципове значення, оскільки дозволив побачити дію двох якісно відмінних субкультурних напрямів у молодіжному середовищі, що складаються під впливом поп-музики (конформні) та рок-музики (девіантні). У ході проведення психологічного експерименту зі студентами У. Ф. Суною і С. І. Комаровим було додатково знайдено два види асоціативних реакцій, випробовуваних на музиці, що прослуховується.

«Перша, – відзначають дослідники, – ґрунтується на відчутті «танцювальної», внутрішньої ритмічної пульсації музики; друга – на гострій емоційній заразливості музичного твору, що інколи викликає фізичне відчуття» [13, с. 28]. І це при тому, що у ролі звукового матеріалу використовувалися в основному класичні твори. Естетична реакція студентів виявилася неадекватною. На наш погляд, це пов'язано з тим, що спрощений тип музичного сприйняття обумовлений виникненням інтенсивного слухацького контакту молоді з новим звуковим матеріалом, зокрема депста рок-музикою західного зразка, який на той час наслідували численні ВІА. Ситуація ще більш загострилася після появи такої течії, як «оригінальний рок», що репрезентує сприйняття нового покоління. Тоді за музичне лідерство з ним могла конкурувати лише пісня. Однак науковці не надавали їй належної уваги, тим самим свідомо применшуючи вид самодіяльної творчості. Лише А. І. Шендрік, проводячи соціологічне дослідження музичної культури молоді, звернув увагу на захопленість її бардами. У більш пізніх дослідженнях він відзначав, що, не дивлячись на стійкий інтерес молоді до рок-музики (її він навіть називає «релігією» сучасного молодого покоління), все ж таки вона задовольняє лише частину естетичних потреб молоді, а для душі багато хто слухає бардів (про це відзначили 47% від загальної кількості опитаних). Тепер стає зрозуміло, чому Н. Андрєєва та Е. Фаустова, досліджуючи ціннісні орієнтації студентів, прийшли до висновку, що молодь (майже всі респонденти – 96,3%) відзначають особливу роль музики у вирішенні особистих життєвих проблем. Це викликано текстами бардів і самодіяльних рок-музикантів. Пошуки адекватного сучасного життя поєднуються в цих жанрах з емоційно-фізіологічною дією музики. Інтерес молоді до року і бардівської пісні зростає, а більшість дослідників цього часу виявляли стурбованість стосовно диспропорції між так званою «легкою» і «серйозною» музикою. О. І. Карпунін і В. А. Куценко, проводячи комплексне дослідження радянського студентства кінця 70-х рр. ХХ ст., відзначають серйозні упущення в їх музичному розвитку. Зокрема, половина опитаних жодного разу не були на оперному

спектаклі; щодо концертів класичної музики, то відсоток респондентів, які відмовилися від них, зросла до 66,5%. Знижувався інтерес молоді і до академічної та народної музичної традиції, не дивлячись на активну просвітницьку роботу державних музичнопедагогічних інституційних структур. Музикознавцю Е. Ю. Алексєєву, що використав метод «звукової анкети», вдалося розподілити молодіжну слухацьку аудиторію на: «ерудитів» – невелике число знавців різних музичних стилів, де переважає класика; «естрадників» – зазвичай це школярі, що віддають перевагу шлягеру; прихильників джазу і рок-музики, основу яких склали студенти [2]. У групах виникає різний тип сприйняття музики, оскільки «серйозна музика» вимагає зосередженості уваги, тоді як «легка» – розсіяного, фонового сприйняття. Ці міркування дозволяють зробити висновок, що значна кількість молоді сприймає класичну музику нормативно, а класика розглядається ними як «безликий тираж». Цього не можна сказати про попмузику, яка активізує особистісні оцінки і не сприймається ними як розвага. Зокрема, це стосується рок-музики, яка спільно із джазом формує третій напрямок у сучасній музичній культурі молоді та яку умовно називають «серйозною популярною музикою». Таким чином, ці види музичного мистецтва починають займати ті сфери свідомості молодих людей, які завжди належали високому мистецтву. Отже, на підставі матеріалів досліджень можна стверджувати, що формування і диференціація молодіжних субкультур у нашій країні здійснювалися на базі двох музичних напрямів – поп- і рок-музики, причому важко довести, на думку С. Фріта, що прихильники цих музичних напрямів чітко структуруються за статусними ознаками, адже поп- і рокмузика проникають практично в будь-яке соціальне середовище. Головне, на що звертають увагу вітчизняні дослідники, – це юнацький вік, коли молодь прагне за допомогою своїх музичних захоплень дистанціюватися від музичних традицій дорослих, до яких відносять класику, народну музику і навіть джаз. Підлітки виявилися вкрай сприйнятливими до нового звукового матеріалу сучасності – музики побуту (повсякденності). Саме вона має найбільший естетичний,

психологічний і соціальний вплив на молоде покоління, а також на утворення різноликого сучасного світу молодіжних субкультур. Проте ця тенденція була виявлена, як не дивно, не соціологами, а саме музикознавцями. Так, відомий фахівець у галузі сучасної музики В. Ж. Конен таку «вільну музичну свідомість епохи» називає «третім пластом», який існує нарівні з народною та професійною музичною творчістю. Це – урбаністичне дітище також називають міським фольклором або «легким жанром». Проте, як справедливо відзначає музикознавець, вважати «третій пласт» «легкою музикою» не можна, оскільки разом із розважальним мистецтвом у ньому наявні й серйозні проблеми сучасності. «Увійшовши в музичне життя, закони комерції, – уточнює вона, – цей «третій пласт» ділять на два диференційовані типи: комерційну естраду і міський фольклор, що виражає психологію демократичних соціальних пластів міста» [9, с. 80]. До останніх В. Ж. Конен відносить рок-музику і твори бардів, тобто комерційній поп-музиці протиставляється незалежна рок-творчість. Але чи здатна побутова музика піднятися до висот інтелекту? Чи можна надати «музиці побуту» глибинності та філософської класики? За наявної абсурдності саме такий синтез демонстрували в класичному мистецтві ХХ століття І.Ф.Стравінський, А. Г. Шнітке, а в побутовій музиці – «Бітлз», «Кінг Крімсон», Б. Гребенщиков та інші представники рокмузики. Вважаємо, що стосовно сучасної ситуації можлива також позитивна відповідь. Постмодерністська реальність змішала не лише жанри і стилі, а й змінила у свідомості людей оціночні критерії. Спочатку шлях художній еkleктиці проклав авангард, а пізніше, як пише Брайан Тернер, у цей процес втрутилися різноманітні нові групи, що асоціюються із середнім класом у сфері послуг. Змагаючись із культурною елітою, вони прагнуть зайняти провідні позиції на ринку культури. Цей підривний рух надає художньої значущості популярній культурі. Тому сучасність демонструє парадоксальність художнього буття, зіштовхуючи «високе» і «низьке». Розділяючи наукову позицію В. Є. Семенова, підкреслимо, що в даному випадку відбувається подвійна дія мистецтва на людину: функціональна і дисфункціональна. Розгляд

функціональної ролі мистецтва традиційне для естетики, соціології, мистецтвознавства, проте його дисфункціональний аспект ураховується не часто, незважаючи на те, що він є показником деструктивних процесів у системі художньої культури. Щоб побачити дисфункціональні відхилення, що відбуваються сьогодні в музиці, яка безпосередню впливає на молодь, спочатку звернемося до опису її функціональних властивостей. Ураховуючи відому наукову класифікацію соціальних функцій мистецтва М. С. Кагана [7], дієвими, з точки зору функціонування музики в молодіжному середовищі, слід вважати функції естетичного оформлення колективних дій, соціалізації індивіда й індивідуалізації соціуму, а також підфункції – просвітницьку, комунікативну, гедоністичну й сугестивну. Функція естетичного оформлення колективних дій, на наше переконання, зближує молодіжну музику із фольклором. Як наголошувалося вище, вона сприяє єднанню молоді як покоління, формує колективне «Ми», укріплює відчуття солідарності. Хотілося б також звернути увагу на дію ще однієї важливої функції музики, відкритої відомим німецьким соціологом і музичним критиком Теодором Адорно, – функції «втіхи». Її призначення – втішати і приборкувати сліпі сили природи, зокрема і «темні людські інстинкти». Проте сьогодні ця функція перетворилася на функцію «створення ілюзій». «Музика створює щось на зразок «image» (зображення), – відзначав учений, – вона паразитично присмоктується до часу, прикрашаючи його». Трансформація функції втіхи (її дисфункція) – показник всезростаючої віртуалізації сучасної культури, підвищення значення візуальності в ній. Зорові образи мають особливу силу дії на людину, оскільки психологічно найбільш адекватні сприйняттю і розумінню ним оточуючого світу, проте сила цієї дії значно зростає з появою музичного супроводу, а як наслідок – технологічне вдосконалення комп'ютера завжди спрямоване в бік створення нових візуальних і звукових ефектів, тоді як інститут ЗМІ орієнтований на екранну культуру. Відбувається новий психоделічний вибух, але вже не за допомогою рок-н-ролу і наркотиків, а завдяки відеокліпам і комп'ютерним стимуляторам. Це так приваблює

молодих людей, які соціалізуються в нових умовах, що В. Ю. Пузиревський приходиться до висновку: «Ім ближче образний, а не понятійний Ерос, музичний, а не політичний Логос». Телевізійні та комп'ютерні віртуальні маніпуляції призвели до виникнення нового музичного явища – «техно». Її матеріал – це симуляції того ж року (металу, трешу) і монтажна гра ді-джеїв із записами поп-музики. Саме поп-музика є яскравим прикладом колажної техніки мистецтва постмодернізму, реалізованої в побутовій музиці сучасності. Тяжіння до неї підлітків пояснюється насамперед новизною явища й опозиційністю до традиційної культури «епістолярного гуманізму». Таким чином, стосовно останньої, то субкультура «техно» несе деструктивний характер. Зазначене вище дозволяє вважати аналіз функціональної ролі музики актуальним для розуміння тих процесів, які відбуваються в житті сучасної молодіжної культури. Але не варто недооцінювати й інший аналітичний аспект, якому надавали неабиякого значення багато відомих дослідників у галузі мистецтва (А. Л. Вахеметс, С. Н. Плотников, А. И. Сохор, Л. Н. Коган, Ю. У. Фохт-Бабушкін та ін.) – необхідність, перш за все, вивчати людину, яка сприймає мистецтво. Як було відзначено, культурноаналітичний напрям у науці робить акцент на дослідженні суб'єктивності. Тому вся увага дослідників має бути спрямована на вивчення особистісних оцінок художньої події із подальшою їх типізацією. У музично-психологічній науці це призвело до панування аналізу слухацької аудиторії. Проте, щоб уловити характер тих тенденцій, які складаються під впливом консолідуючих властивостей музики в сучасному масовому суспільстві, потрібна більш об'ємна емпірична сукупність, але предметом наукового аналізу, на нашу думку, повинна бути саме «музична культура соціальної групи». Висновки. На сучасне функціонування мистецтва, зокрема й музичного, активно впливає соціокультурна стратифікація.

Розрізняють три основні форми **музикотерапії**: рецептивної, активну, інтегративну. **Рецептивна** музикотерапія (пасивна) відрізняється тим, що пацієнт в процесі музикотерапевтичного сеансу не приймає в ньому

активного участі, займаючи позицію простого слухача. Йому пропонують прослухати різні музичні композиції або вслухатися в різні звучання, які відповідають стану його психічного здоров'я і етапу лікування.

Активні методи музичної терапії засновані на активній роботі з музичним матеріалом: інструментальна гра, спів.

Інтеграційна музикотерапія поряд з музикою задіює можливості інших видів мистецтва: малювання під музику, музично-рухливі гри, пантоміма, пластична драматизація під музику, створення віршів, малюнків, оповідань після прослуховування музики та ін. творчі форми. Музично-терапевтичні методи, як правило, підбираються індивідуально.

ТЕХНІКИ

1. Музична біографія

- 1) Пригадайте, які музичні твори вам подобались (справили враження) у дошкільному віці.
- 2) Якими були ваші улюблені твори у молодших класах?
- 3) Що ви слухали у підлітковому віці?
- 4) Що ви найчастіше слухаєте зараз?
- 5) Що залишилось незмінним, а що змінилось під впливом дорослішання?

2. В ритмі...

1. Згадайте неприємну розмову або власні неприємні думки.
2. Знайдіть 4 різних музичних творів.
3. Повторіть ці думки в ритмі кожного з творів.
4. Який ритм максимально допомагає позбутись неприємних переживань?

3. Гидкий твір.

1. Оберіть той твір, який точно не до вподоби.
2. Яка людина може регулярно слухати другий твір?
3. Напишіть її особистісні характеристики.
4. Що з її характеристик ви хотіли б іноді використовувати?
5. Що з її характеристик викликає відразу?

4. Творець та твір.

1. Оберіть той твір, який точно до вподоби.
2. Пригадайте, або дізнайтесь, хто її автор.
3. Розкладіть на підлозі маркери, один з яких символізує музичний твір, інший – композитора.
4. Увійдіть в позицію «композитор» та максимально повно уявіть процес творчості.
5. Увійдіть в сам твір, відчуйте його ритм, настрій, як сам твір хотів би «втілитись» у життя.
6. Встаньте в центр і «зберіть» в собі сам процес творчості, те що відбувається між композитором та твором.
7. Ви зможете запам'ятати та застосовувати цей стан за потреби.

5. Вплив музики.

1. За допомогою методики САН, оцініть свій стан до та після прослуховування улюбленої музики.
2. А тепер при прослуховуванні випадкової музичної композиції.
3. На що саме впливає музика у вас?

Базові схеми



Запитання для самоперевірки

1. Які типи слухачів вам відомі?
2. Що таке музичні субкультури?
3. Чому музичні субкультури були максимально поширені у другій половині 20 сторіччя?
4. Що таке музикотерапія?

Творчі завдання

1. Знайдіть улюблений музичний твір та проаналізуйте його психологічні особливості.
2. Створіть відеопрезентацію про одну з музичних субкультур.

Тематика самостійних наукових досліджень

1. Успішність пізнавальної діяльності під впливом різних типів музичних творів.
2. Вплив толерантності до невизначеності на широту музичних смаків.
3. Вплив статі та гендеру на ставлення до музичних творів.
4. Явище сексуалізації в різних музичних жанрах.

Що почитати та подивитись?

1. Адорно Т.-В. Избранное. Социология музыки / Т.-В. Адорно. – М. : СПб. : Университетская книга, 1998. – 445 с.
2. Левчук Я.М. Масова музика як соціалізуючий чинник молодіжних субкультур України: дис... канд. мистецтв.: 26.00.01 / Левчук Яна Миколаївна. – К., 2011 – 179 с.
3. Левчук Я. М. Соціальний вимір музичних субкультур// Нова педагогічна думка. 2017. № 4 (92)
4. Левчук, Я. М. Сучасні субкультурні об'єднання як форма молодіжної культури / Я. М. Левчук // Питання культурології : збірник наукових праць. – К., 2010. – Вип. 26. – С. 200-206.
5. Михайлова Л.И. Социология культуры: Учеб. пособие для студ. гуманитар. вузов / Л.И. Михайлова. – М.: Фаин пресс, 1999. – 232 с.

6. Радзівський В.О. Сучасні музичні субкультури у контексті субкультурології// УКРАЇНСЬКА КУЛЬТУРА: минуле, сучасне, шляхи розвитку Випуск 18, 2012 Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету Том 1.
7. Brake M. The sociology of youth culture and youth subculture: Sex and drugs and rock'n'roll? / M.Brake. – Routledge; Kegan Paut, 1980. – 204 p.

І подивитись?

Богемська рапсодія <https://www.ivy.ru/watch/146388>

Амадей <https://www.ivy.ru/watch/100041>

Хейма <https://www.dokonlin.ru.com/video/heima-heima-2007.html>

Ziggy Stardust and the Spiders from Mars

<https://www.imdb.com/title/tt0086643/>

1.5. КОМП'ЮТЕРНІ ТА АЗАРТНІ ІГРИ.

Теорія. Азартна гра – будь-яка гра, умовою участі в якій є внесення гравцем ставки, що дає право на отримання виграшу (призу), імовірність отримання і розмір якого повністю або частково залежать від випадковості, а також знань і майстерності гравця.

Не вважається азартною грою будь-яка гра, в якій відсутня принаймні одна з таких ознак:

- 1) наявність ставки;
- 2) можливість отримання або неотримання виграшу (призу);
- 3) імовірність виграшу (призу) та його розмір повністю або частково залежить від випадковості.

ВАЖЛИВО! На території України забороняється проводити будь-які інші види діяльності у сфері організації та проведення азартних ігор, крім визначених Законом.

До азартних ігор не належать:

- 1) організація та проведення творчих конкурсів, спортивних змагань тощо, незважаючи на те, передбачається чи не передбачається умовами проведення грошовий або майновий виграш;
- 2) гра в більярд, гра в кеглі (боулінг) та інші ігри, що проводяться без одержання гравцем призу (виграшу);
- 3) гра на автоматах типу «кран-машина» (двокоординатні автомати), в якій як виграш (приз) гравець отримує виключно матеріальні речі (іграшки, цукерки тощо);
- 4) випуск та проведення лотерей;
- 5) організація та проведення спортивного покеру.

Органом державного регулювання у сфері організації та проведення азартних ігор є Комісія з регулювання азартних ігор та лотерей, що утворюється Кабінетом Міністрів України.

Хто може бути організатором та учасником азартної гри?

Організатором азартних ігор може бути виключно юридична особа – резидент України.

Гравцем може бути виключно фізична особа, якій на дату участі у грі виповнився 21 рік.

Гравцями не можуть бути:

- 1) недієздатні та обмежено дієздатні особи;
- 2) особи, які не досягли 21-річного віку;
- 3) особи, які відповідно до законодавства мають відповідні обмеження;
- 4) особи, які перебувають в стані наркотичного чи алкогольного сп'яніння;
- 5) особи, визнані організатором азартних ігор небажаними;
- 6) особи, внесені до Реєстру осіб, яким обмежено доступ до гральних закладів та/або участь в азартних іграх.

Азартні ігри є невід’ємною частиною нашого життя. Вони виконують розважальну роль, і при їх правильному використанні і плануванні приносять тільки користь. **Азартні ігри** можуть допомогти весело провести час в компанії друзів, допомогти відпочити від буденних проблем, зняти напругу, і це безперечно їхні позитивні якості. Але люди стають залежними від тих емоцій, які вони відчують граючи наприклад в онлайн казино, і вкладаючи туди свої гроші, вони тим самим ще додають до цього списку жагу виграшу. Також потрібно зауважити ще той факт, що граючи на гроші, люди відчують набагато яскравіші емоції, і в більшій мірі стають залежними від таких азартних ігор.

Підсівши на **азартні ігри**, люди стають більше часу проводити за грою в них, відгороджуючись від навколишнього світу. З самого початку зміни в поведінці такої людини мало помітні, але, чим більше людина стає проводити часу за своїм новим «хобі», тим більш помітними для оточуючих стають зміни в поведінці цієї людини, і зміни ці, на жаль, не в кращу сторону.

Така людина починає менше часу проводити зі своїми друзями та рідними, перестає цікавитись їхнім життям, і тим самим втрачає авторитет в компанії, а згодом і просто перестає бути її частиною. А найцікавіше в цій ситуації те, що залежному від азартних ігор все одно що він втратив друзів, його це взагалі не цікавить, бо тепер він може більше часу присвятити своєму улюбленому заняттю.

Після втрати друзів, близькі і рідні люди ігромана також сильно віддаляються від нього, а точніше кажучи, він сам віддаляє їх своєю нетиповою поведінкою і байдужістю до всього, що відбувається довкола нього. Весь світ для такої людини припиняє своє існування, всі проблеми і обов’язки реальності відходять на другий план, і азартні ігри стають, не багато не мало, сенсом життя такої людини.

Якщо ж подивитися на це запитання ще й з матеріальної сторони (тобто грошової), то ситуація стає ще гіршою. Людина починає вкладати гроші в азартні ігри, і чим далі, тим більші суми. Згодом практично вся заробітна плата

такої людини йде на ігри. Не рідко трапляється так, що ігroman йде з роботи з твердими намірами повністю віддатися азартним іграм, і заробляти граючи, і як він вважає, більше ніж він заробляє на своїй роботі. Як правило такі люди згодом починають продавати свої речі і просити або позичати гроші у своїх рідних та знайомих, щоб мати можливість продовжити грати і «відігратися», але в них знову нічого не виходить, вони знов шукають гроші, і так по колу.

Бобоха Іван, бакалавр КНУ імені Тараса Шевченка розглядав сучасний стан диференціації ігрових жанрів. Можна відзначити, що чоловічі і жіночі уявлення електронних світів, вийшли на рівень невизначеності через «гендерсвап-геймдеву», де геймдев – створення ігор, а «гендерсвап» («бодісвап» та «секссвап») – це умова, в якій двоє людей (і не тільки) обмінюються думками і опиняються в тілах один одного. Конфлікти між традиційними уявленнями про чоловічі і жіночі ролі та вимогами, які пред'являє до сучасної людини дійсність, ускладнюють власне самосприйняття, викликаючи комплекс негативних почуттів і розчарування в собі і світі. Для технологічної невизначеності, потрібні «перемикачі», які знаходяться у витворах «геймдеву»: вродливість, сексуальність, неповторність героїв віртуального світу через ігрову подачу. Сучасні ігрові можливості здатні викликати достатньо яскраві уяви ідеальної фігури, мови і дій комп'ютерного персонажа, що впливає на ототожнення з ним.

Аналіз попередніх досліджень: Комп'ютерні ігри, як і інші види медіа, насичені соціальними конструктами, через які в процесі гри транслюються культурні норми суспільства. В ігровому процесі актуалізуються і гендерні моделі поведінки. Інтерес до проблематики репрезентації гендерних моделей поведінки в комп'ютерних іграх з'явився з 90-х років ХХ століття. У той час відеоігри вважалися «хлопчакою справою». Їх зміст включало в основному теми, які традиційно визначаються як чоловічі. У перші роки аркади були заповнені фантастичними перестрілками, гонками і спортивними іграми, які в основному залучали чоловічу аудиторію. Навіть ігрові персонажі були в основному чоловіками, а рідкісні жіночі персонажі зазвичай грали пасивну

роль жертви в тяжкому становищі і зображувалися як об'єкти сексуального потягу. Ігри «для хлопчиків і дівчат» (з 90х) – це прості флеш-ігри, які в порівнянні з більш складними в сюжетному плані жанровими іграми менше «занурюють» гравця в контекст гри і вони залишились у минулому. Крім того, більшість сучасних ігор не є гендерно спеціалізованими, в них грають представники всіх гендерів [1].

Починаючи з МКХ-11, в яку увійшли нові розділи, присвячені сексуальному здоров'ю, та розлади, які раніше були віднесені до інших класів, наприклад, транссексуалізм входив в категорію психічних розладів, тепер під назвою «гендерна невідповідність» входять категорії «станів, що відносяться до сексуального здоров'я». Також з'явився новий адиктивний розлад – ігровий розлад (6C51), що описує патологічну залежність від комп'ютерних ігор. Включення ігрового розладу в МКХ є фактором, який країни беруть до уваги при плануванні стратегій у сфері охорони здоров'я і при відстежуванні тенденцій, що стосуються розладів [2].

В той же час, як справедливо зазначають Д.Р.Ільчук та А.І.Ткелюк «Комп'ютерні ігри - диво двадцятого століття і розвиток ігор триває. Чим досконаліша техніка, тим менше вона накладає обмежень - тим точніше будуть популярні ігри відображати потреби і властивості людської душі. Немає сумнівів, що нові ігри дозволять більш виразно говорити про відносини свідомості і несвідомого, про зорове сприйняття і архетипи, про неясні та неочевидні явища в психіці, на які поки просто ніхто не звертає уваги. У будь-якому разі, на сьогоднішній день комп'ютерні ігри – одне з найновіших джерел інформації психологічного характеру»[3]. А.В. Гордієнко зазначає, що сучасні комп'ютерні ігри мають позитивний вплив на розвиток психічних процесів, але в його роботі недостатньо розглянуто вплив ігор на розвиток особистості[4]. Г.В. Чайка у своїх дослідженнях звертає увагу на цінності та мотивацію гравців, але не вивчає вплив ігор на розвиток такої характеристики особистості як толерантність до невизначеності [5]. В нашій роботі ми вивчали

толерантність до невизначеності та комунікативну толерантність в різних типах гравців [6,7].

Зрозуміло, що у користувачів є власні погляди на світ, власні примхи та вподобання:

«Гендерсвап» – це знаходження протилежної статі краще своєї, адже бути жінкою або чоловіком простіше. «Бодісвап» – зміна тіла на тіло іншої статі через красиву фігуру, або сексуальну відмінність. «Секссвап» – пошук протилежної статі з демонстрацією власної переваги над нею [8].

Компанія «Valve» запустила в своєму цифровому магазині «Steam» ЛГБТ-розпродаж, яка вперше проводилася восени 2019 року. Акція «Summer of Pride» і присвячена «місяцю гордості» в США і пропонує заощадити на покупці ігор, в яких розробники тим або іншим чином торкнулися теми одностатевих відносин і сексуальних меншин.

ЛГБТ-журнал «Out Magazine» опублікував результати дослідження агентства «Nielsen Media». У дослідженні йдеться про переваги в іграх представників різних сексуальних орієнтацій: «В опитуванні брали участь понад 20 тисяч гравців, 10% з них назвали себе представниками ЛГБТ. За даними опитування, сексуальні меншини вибирають консолі, з них 77% є власниками приставок і лише 29% - власники ПК».

ЛГБТ-організація «GLAAD» номінувала «The Last of Us Part II» в категорії «Видатна гра» на церемонії «Media Awards». «GLAAD» займається захистом інтересів ЛГБТ спільнот і забезпечення їх репрезентативності в медіа. На думку організаторів церемонії, номінант премії «Media Awards» найбільш точно і чесно зображують представників спільноти та проблеми, з якими вони стикаються [9, 10].

Мета: Дослідити рівень толерантності до невизначеності гравців та вплив «гендерсвапу» (тілесного обміну) у комп'ютерних іграх на цей параметр.

Методи. Для вирішення поставлених завдань та перевірки гіпотези було використано такі методи:

а) теоретичні – аналіз, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно проблеми невизначеності гравців в комп'ютерних іграх;

б) емпіричні – методика Баднера, методика діагностики комунікативної установки за В.В. Бойком (визначення загальної комунікативної толерантності)

біографічний метод.

Організація дослідження. Дослідження було проведено в два етапи. На першому було проведено опитування за методикою Баднера та «Загальної комунікативної толерантності» трьох груп респондентів: осіб, що не грають у комп'ютерні ігри (36 досліджуваних), гравців в «стратегічні» ігри (25 респондентів), гравців у ігри типу «Real Life Role Play» (33 респонденти). Всього було досліджено 94 респонденти у віці 19-27 років, з яких 63 хлопці, 31 дівчина. На другому етапі дослідження було застосовано біографічний метод, поглиблене інтерв'ю щодо впливу ігор з «бодісвап». Опитано 16 респондентів.

Результати.

При дослідженні комунікативної толерантності ми вирішили звернути увагу не лише на загальний показник, а й на окремі шкали. Це дало можливість оцінити, які саме змінні більшою мірою пов'язані з ігровою рекреаційною діяльністю.

При обрахунку за критерієм Краскала – Уолліса для трьох незв'язаних вибірок було виявлено достовірність розбіжностей сумарного показника комунікативної інтолерантності (на $p \leq 0,05$): у групі гравців з бодісвап він був найменшим, але й гравці у стратегічні ігри були більш комунікативно толерантними ніж особи, які взагалі не мають досвіду комп'ютерних ігор. При дослідженні толерантності до невизначеності не було виявлено достовірних розбіжностей щодо толерантності до нерозв'язності, виявлені розбіжності за критерієм Краскала – Уолліса для трьох незв'язаних вибірок було виявлено достовірність розбіжностей за критеріями складності та новизни (на $p \leq 0,05$). Найбільшою була толерантність до складності та новизни в гравців у

стратегічні ігри, найменшою – в не гравців. Але залишається проблема – чи то високий рівень толерантності розвивається в процесі гри, чи, навпаки, інтолерантність до невизначеності перешкоджає участі в ігровій діяльності? Для цього було використано біографічне інтерв'ю.

Біографічний метод дає значимість трьох моментів:

«Гендерсвап» - оцінка процесу привикання до розвитку героя.

«Бодісвап» - вивчає становлення гендерної ідентичності, незважаючи на відзнаки особистості (грає чоловік жіночим персонажем, чи навпаки).

«Секссвап» - народження нових стереотипних термінів пов'язаних з тим, що інші герої, на перший погляд, не мають місця у світі гри, вони лише ускладнюють його розуміння, оскільки численні ігрові компанії робили ці ігри під конкретний гендер («Battlefield V»). Наведемо приклади висловлювань гравців.

Гравець 1: «Дуже нервова гра, хоча б можна створювати персонажа і краще дівчину, на неї більше нарядів... Мені подобається сама гра, і не дуже важливо, хто саме є моїм персонажем в ній. Спочатку мені було важко грати, коли персонаж – дівчина, але потім призвичаївся і став досліджувати можливості»

Гравець 2: «Що вражає в цій грі, в цьому світі – вибір. В житті: спочатку зароби гроші, потім знайди те що тобі пасує, а в грі на будь-яку текстуру все налізатиме і все підійде... Перемістилася в цю гру тільки заради речей, може тому мені подобається наряджати персонажів, а не грати ними. Мені подобається «приміряти» різні варіанти.» («Sims 4»). Такі висловлювання притаманні особам, яким подобається «бодісвап».

Гравець 3: «Після прочитаної книги, переглянутого серіалу, ігровий всесвіт Відьмака стає метою помилуватися цим світом. Його «привабливість» полягає в життєвих ситуаціях: брехливі політики, жадібні люди, руйнівні війни... Але «Геральт з Рівії» змінює все, він або вбиває, або залякує. Також на гру впливають пропоновані досягнення, особливо «закохати в себе дам», граючи за чоловіка («мутанта») бордель і кабаре стають привабливішим...».

Висловлювання можна оцінити з кількома критеріями. Критерій здатності до здобуття радості. Як серед чоловіків, так і серед жінок є більш і менш здібні до отримання задоволення від гри. Насамперед – це старанність і швидкість засвоєння ігрового світу, але в той же час і відсутність здатності відчувати щастя.

Критерій досягнень («ачівки») – висока мотивованість зробити щось за рамками нормального («старання» компаній розробників «Saint's Row», коли в грі є салон пластичної операції).

Гравці відбирали персонажів за такими критеріями: зовнішність, сексуальність та здібностями (воїн, чаклун, крадій).

У чоловіків ідентифікація з персонажем повніша – конструкти представляють собою деталізацію практично від першої особи (з приміркою на себе). У жінок такого завдання не поставало, їх є кому захистити (або їм хочеться в це вірити). Це говорить про те, що в даному випадку гендерні стереотипи, присутні в повсякденній свідомості гравців, реалізуються комплексно – одні доповнюють інших. Можливо, жінки грають тому, що:

- Хочеться зануритися в архаїку, відіграти свої страхи.
- Тому що в грі для них реалізуються дослідницькі та творчі стратегії, які компенсують початкову орієнтацію на силу в суспільстві, які більшою мірою використовують чоловіки.
- У чоловіків помітна явна опозиція сучасних стратегій поведінки (пізнання, творчості) і архаїчних (тікати, переслідувати).
- Агресія і сила асоціюються з дурістю, їм протиставляється раціональність.
- Виражений конструкт з морально-етичної дилемою: підлий і злий протиставляється герою – чесному і справедливому.

В цілому, ігрових чинників у чоловіків більше, ніж у жінок і більше відповідають за ціннісно-сміслову наповнення гри (прокачування героя, обирання «перків», вибір квестів), тоді як дівчат приваблює спілкування з іншими гравцями та можливість «примірити» різні іміджі персонажів.

Обговорення: Зараз практично не зустріти людину, у якої немає в особистому користуванні ноутбука, ПК або консолі. Сучасні смартфони пропонують не менший спектр можливостей, щоб зайняти вільний час. Всупереч, широко поширеній думці про шкodu комп'ютерних ігор (МКХ-11), які ґрунтуються на віртуальній реальності, їм знаходиться застосування в психології, наприклад як метод діагностики індивідуальних особливостей саморегуляції. Ігри зменшують гендерні відмінності в розподілі просторової уваги і в просторовому орієнтуванні. Гендерні відмінності почали проявлятися тільки після навчання грі, при цьому для жінок просторова увага і здатність просторового орієнтування виявилися кориснішою в грі, ніж для чоловіків.

Окремим напрямком біографічного методу було дослідження агресивності: зв'язок рівня агресивності з частотою гри за ПК, та типами бажаних ігор. Комп'ютерна гра може підвищувати рівень агресивності гравця лише в залежності від обставин: особистої життєвої ситуації, емоційного стану, властивостей характеру.

В більшості випадків гравці мають стійку і адекватну самооцінку. Ідеальні і реальні компоненти структури «Я» зливаються і переносяться в структуру «Я в комп'ютерній грі». Таким чином, комп'ютерна гра дає можливість відчувати себе, як свій ідеал «тут і тепер».

В ході формування залежності (розладу) загострюються протиріччя між потребою в грі і неможливістю повного задоволення цієї потреби, усвідомленням власної непотрібності (марності гри) і неможливістю її припинити, протиріччям між «Я» реальним і «Я» віртуальним.

Розглядати особистість геймерів і їх психологічні особливості лише в площині індивідуально-психологічних або стереотипних чинників, недоцільно, оскільки тільки в своїй сукупності вони дозволяють скласти уявлення про сучасний вибір гравця, як представника субкультури геймерів, його внутрішній світ, достоїнства і недоліки. Портрет особистості в цілому включає дві складові: статево-гендерну і психологічну. Чому ж відбувається «гендерсвап» невизначеність?

Як і в реальному світі, віртуальні жителі рольових ігор можуть майже нескінченно розвиватися, ставати сильнішими, розумнішими, витривалими і впливовими. Цей процес може розтягнутися на невизначено довгий час. Для того щоб їх персонажі підняли свій рівень, гравці повинні присвятити грі значну кількість часу. Мотивація: «просто отримати собі рівень, надати герою форми, якої не буде у звичайних NPC («Non-Player Character»), та заради конкуренції з іншими гравцями». Геймери часто хочуть бути кращими в грі. Гравці «полюють» за пунктами досвіду («experience»), добуваючи ресурси, на що витрачається багато годин, днів, щоб закінчити пошуки. Геймери, стають залежними потребою бути в цій грі кращими, бути в центрі уваги, настає відчуття – «бодісвапу» (це зробив не герой, а «Я»).

Не всі розуміють, що геймдев компанії не грають у власні ігри, вони лише створюють та програмують.

Сучасні ігри включають людей в віртуальний простір («бодісвап», «гендерсвап», «сексвап») дозволяючи природно вписатися в соціокультурні реалії. Віртуальна культура наповнює ігрові форми новим функціоналом: інноваційним, віртуально-навчальним, креативним. Все більше часу проводячи в віртуально-ігровому просторі, створюється інший формат комунікації, в якому акцентується увага на самому собі, свідомому демонструванні іншим свого настрою, стану, з бажанням ділитися миттєвими почуттями і настроями.

Висновки. Комп'ютерні ігри із зміною гендерної ролі гравця сприяють розвитку комунікативної толерантності та толерантності до невизначеності.

Перспектива подальших досліджень. У подальших дослідженнях буде проведено вивчення впливу інших видів рекреаційної діяльності на розвиток толерантності до невизначеності.

Кіберспорт, або eSports — це загальна назва для змагань з відеоігор. Змагання проводяться з різних дисциплін: League of Legends, Dota 2, Overwatch, Counter-Strike: Global Offensive та ін. За даними аналітичної компанії ігрової індустрії Newzoo, у 2019 р. глобальний дохід кіберспорту сягне 1,1 млрд доларів США,

а загальний обсяг аудиторії зросте до 454 млн глядачів. Один лише призовий фонд найбільшого турніру з Dota 2, The International 2019, що відбудеться у серпні цього року в Шанхаї, складатиме близько 25 млн доларів. Звичайно, порівнюючи з тогорічним призовим фондом для чемпіонату світу з футболу (400 млн доларів від FIFA), це не виглядає приголомшливо. Однак потенціал розвитку цієї сфери побачити можна.

Зрозуміти, як все це функціонує, можна порівнявши кіберспорт з іншими видами спорту. Наприклад, з футболом. Тут так само є гравці, які тренуються і відшліфовують свої навички, щоб брати участь у змаганнях. Є клуби, які шукають талановитих гравців, навчають їх, об'єднують у команди, від імені яких ці гравці виступають. Є федерації та асоціації, які намагаються популяризувати кіберспорт у різних регіонах, надаючи гравцям підтримку. Є такі платформи як Panda.tv, YouTube та Twitch, які транслюють ці змагання. Є фанати, які дивляться все це дійство і вболівають. Є рекламодавці та спонсори, які своїми внесками надають поштовх для розвитку цієї галузі.

Водночас, на відміну від інших видів спорту, в кожній кіберспортивній дисципліні, тобто в кожній грі, є свій розробник та правовласник. Правовласник контролює процес використання його гри. За словами Іларіона Томарова, радника ЮФ «Василь Кісіль і Партнери», видавець комп'ютерної гри обирає один із двох варіантів ставлення до кіберспортивних турнірів. Він або дозволяє всім охочим безоплатно проводити чемпіонати з дотриманням мінімальних формальностей, або контролює проведення ігор і дохід від змагань. Контроль полягає в тому, що видавець самостійно влаштовує турніри або продає право (ліцензію) на їх проведення за винагороду.

Таким чином, правовласники своїми діями можуть або сприяти розвитку якоїсь дисципліни, або її стримувати, обмеживши доступ. Ні футбол, ні інші види спорту не мають правовласника, а отже, ніхто не може заборонити людям

грати в такі ігри. Така особливість кіберспорту (наявність правовласника) призводить до того, що наразі є певні труднощі з визнанням кіберспортивних дисциплін видами спорту.

Водночас проблемою є те, що наразі немає якоїсь єдиної міжнародної організації/асоціації, авторитет якої дозволив би встановлювати (єдині) правила проведення турнірів та контролювати цей ринок. Наприклад, як футбол на міжнародному рівні регулюється Міжнародною федерацією футбольних асоціацій (FIFA).

Очима юристів

Ігри іграми, але вже зрозуміло, що кіберспорт — це сфера, де заробляють реальні гроші. На кожному етапі юридична допомога — *it's a must*. Укладення контракту зі спортсменом (який це має бути контракт, а якщо спортсмен неповнолітній, то які мають бути умови buyout), проведення турніру (як отримати ліцензію, як не порушити права інтелектуальної власності), врегулювання спорів, якщо хтось порушив якісь умови — все це моменти, де необхідна кваліфікована юридична підтримка.

До того ж у цій сфері немає єдиного регулювання, тому потрібно розуміти, що не кожен юрист дійсно зможе допомогти. «Оскільки в кіберспорті майже відсутнє регулювання з боку спортивних федерацій як на міжнародному, так і на локальному рівні, більшість юридичних питань регулюються національним правом, залежно від того, де знаходиться організація та яке право обрали сторони контракту», — прокоментував Антон Сотір, юрист ЮФ Kellerhals Carrard.

Застаріле законодавство як перепона для кіберспорту

Якщо більшість юридичних аспектів регулюються національним правом, то постає питання, чи буде хтось обирати право України для врегулювання цих відносин. Експерти одноголосно відзначають, що наразі українське право потребує суттєвих змін, щоб привернути увагу кіберспільноти. «Важко уявити

застосування Кодексу законів про працю 1971 р. до спору між гравцем та клубом з приводу застосування гравцем забороненого програмного забезпечення під час змагань», — зазначив Олександр Волков, старший юрист ЮФ Asters.

Іларіон Томаров наголосив, що через застарілі норми щодо регулювання праці українська юрисдикція видається зовсім непривабливою, тому лідери українського кіберспорту обирають іноземні юрисдикції для юридичного оформлення. Натомість якщо наша юрисдикція запропонує більш гнучкі та вигідні умови, це створить базу для розвитку кіберспорту в Україні, а отже, потрібно буде більше юристів у цій сфері.

Однак для того щоб законодавець був зацікавлений у регулюванні цих відносин, необхідно визнати кіберспортивні дисципліни видами спорту. Це зможе змінити ставлення українського суспільства до кіберспорту, збільшити кількість аудиторії, покращити монетизацію цього процесу. Також є додаткові «плюшки» від визнання кіберспорту спортом на рівні держави, а саме: проведення турнірів на державному рівні, додаткове фінансування, отримання спортсменами таких звань як «майстер спорту України» тощо.

Натомість Антон Сотір відзначає, що за відсутності в Україні деталізованого та збалансованого законодавства про спорт, яке регулювало б юридичні питання, враховуючи спортивну специфіку, визнання кіберспорту спортом в Україні, в аспекті регулювання, не матиме значної практичної користі.

ТЕХНІКИ.

Улюблена гра.

1. Згадайте свій досвід ігрової діяльності.
2. Які ігри вам знайомі: азартні, настільні, комп'ютерні?
3. Яка з них максимально подобається?
4. Що саме робить гру настільки привабливою?
5. Якщо саме це впровадити в свою повсякденне життя, як вона зміниться?

Гра для релаксації

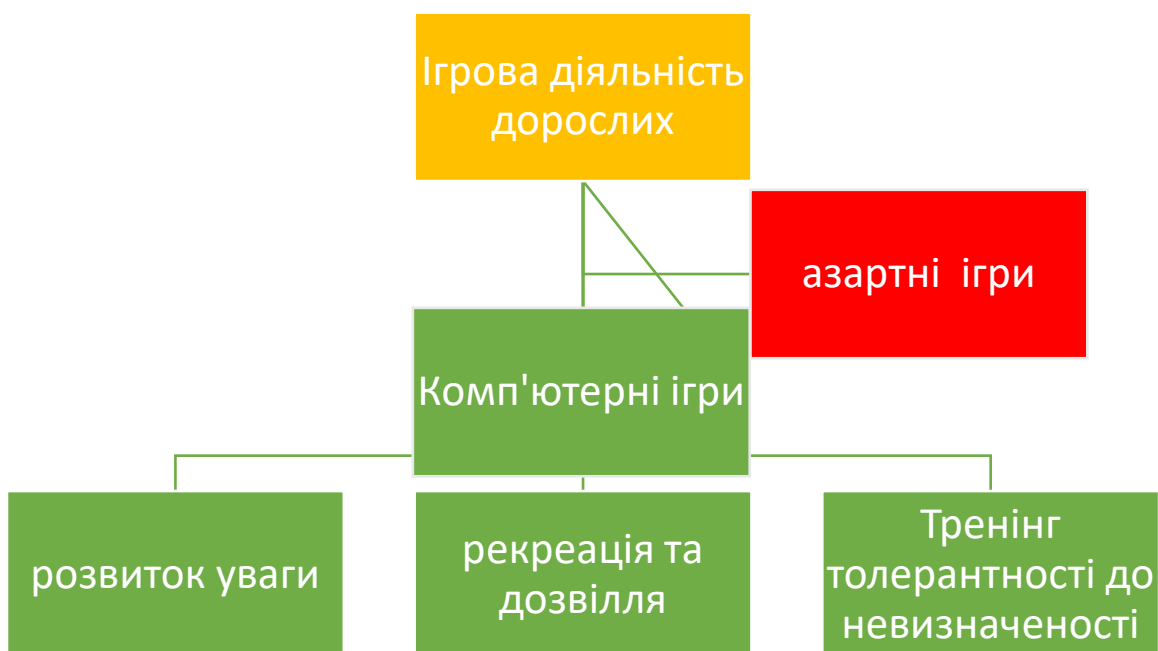
1. Використовуйте методуку САН і ШДЕ.
2. Заповніть їх перед тим, як почати грати в улюблену гру.
3. Повторно заповните через 30 хвилин гри.
4. Ще раз заповніть після закінчення гри.
5. Подивіться динаміку свого стану протягом гри.
6. Це сприяє поліпшенню психоемоційного стану?

Мої персонажі гри.

1. Чи є у вас досвід гри в РПГ?
2. Яких персонажів ви вибираєте?
3. Якими психологічними характеристиками ви схожі зі своїм персонажем?
4. Якими характеристиками ви відрізняєтеся?
5. Які нові навички та нові риси характеру ви отримуєте за допомогою цих персонажів?

Гра як комунікація

1. Чи є у вас досвід командних комп'ютерних ігор?
2. Які у вас враження від них?
3. Яке місце в команді ви зазвичай займаєте?
4. Переходить спілкування з іншими гравцями в спілкування за межами гри?



Запитання для самоперевірки.

1. За якими ознаками можна розпізнати азартні ігри?
2. Чому від них виникає залежність?
3. Чи всі комп'ютерні ігри азартні?
4. Якими є ознаки рекреаційної гри?
5. Чи треба «боротися» з комп'ютерними іграми?
6. Яким законодавством регулюється кіберспорт?

Тематика наукових досліджень.

1. Вплив комп'ютерних ігор на розвиток особистості дитини.
2. Вплив комп'ютерних ігор на психоемоційний стан дорослого.
3. Вплив комп'ютерних ігор на стан онкохворих та хворих з хронічним больовим синдромом.
4. Рекреаційний потенціал кіберспорту.
5. Вплив розладів особистості на ігрову залежність.

Що почитати?

1. Девид Кушнер «Потрачено. Беспредельная история GTA» / Серия издательства Легендарные компьютерные игры,- 352 с.
2. Игровое расстройство Разработка и включение в МКБ-11 / [Электронный ресурс] https://ru.wikipedia.org/wiki/Игровое_расстройство
3. Ільчук, Д.Р. Теклюк, А.І. (2018). Філософія комп'ютерних ігор// Матеріали XLVII науково-технічної конференції підрозділів Вінницького національного технічного університету (НТКП ВНТУ–2018) [Електронне мережне наукове видання] : збірник доповідей. – Вінниця : ВНТУ, 2018, с.16-21
4. Гордієнко А.В. /Комп'ютерні ігри та їхні позитивні психологічні ефекти / А. В. Гордієнко // Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. - 2017. - Т. 199. - С. 58-62
5. Чайка Г. В. Огляд особливостей ціннісних орієнтацій користувачів комп'ютерної техніки / Г. В. Чайка // Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології Г. С. Костюка Національної АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2013. – Т. X. – Ч.1. – С. 302–311.
6. Кузікова, С. Б. (2018). Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 1(3), С.67-72.
<https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/326>
7. Барко В. І., Остапович В. П. Українськомовна адаптація опитувальника Баднера для використання в Національній поліції. Психологічний часопис. 2019. № 8. С. 249–263. 39.
8. En L.Q., Lan S.S., Tay C.S., Ng G.K. Understanding users by their D.I.S.C. personality through interactive gaming / Proceedings of HCI. 2011. 22. 312–316.
9. Schutter B.D. Never too old to play: The appeal of digital games to an older audience // Games and Culture. 2011. 6. 2. С.155–170.

10. Коло К. та Баур Т. Життя віртуальним життям: Соціальна динаміка онлайн-ігор.// Міжнародний журнал досліджень комп'ютерних ігор. 2004 рік. V. 4. с. 1–10. Пименов М. Влияние видеоигр на психику: мифы и научные исследования.
- IGNРоссия. 1 марта 2019. URL: <https://ru.ign.com/grand-theft-auto-v/90754/feature/vliianie-videoigrna-psikhiku-mify-i-nauchnye-issledovaniia?p=5>
11. Попов О.А. Влияние компьютерных игр на когнитивные установки подростков. //Статистика в педагогике и психологи. 2008. URL: psystat.at.ua/publ/4-1-0-9
- № 1(9). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2010n1-9/283-prikhozhan9.html>
12. Филатова А. Стрельба, гонки и насилие. Повышают ли компьютерные игры уровень агрессии. Эволюция. 2019. URL: <https://e.yuga.ru/habits/232.html>.
13. Фомичева, Ю.В. Шмелев А.Г., Бурмистров И.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми. Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 1991. № 3. С. 27-39.
13. Anguera J.A. Video game training enhances cognitive control in older adults. Nature. 2013. Vol. 501. P. 97-101. doi:10.1038/nature124863
15. Bavelier D., Green C.Sh., Dye M.W.G. Children, wired: For better and for worse. Neuron. 2010. Vol. 67. P. 692—701.
16. Bediou B., Adams D.M., Mayer R., Tipton E. Meta-Analysis of Action Video Gam Impact on Perceptual, Attentional, and Cognitive Skills. Psychological Bulletin. November 2017. №144(1). DOI: 10.1037/bul0000130
17. Boot W.R., Kramer A.F., Simons D.J. et al. The effects of video game playing on attention, memory and executive control. Acta Psychologica. 2008. Vol. 129. P. 387—398.
18. Donohue S.E., Woldorff M.G., Mitroff S.R. Video game players show more precis multisensory temporal processing abilities. Attention, Perception and Psychophysics. 2010. Vol. 72, No 4. P. 1120—1129.

І подивитись?

«Геймер» (2009)

«На грі» (2009, 2010)

«Безплатна гра» (2014)

«Виробник ігор» (2014)

«Пікселі» (2015)

«Нерв» (2016)

2. ДОЗВІЛЛЯ ТВОРЧЕ

Важливою складовою дозвілевої діяльності є створення творчого продукту чи сам процес творчості. Творчість є потужним інструментом зміни свого психоемоційного стану, але дослідження психологічного змісту творчої рекреаційної активності проведено недостатньо і чекає ваших наукових розвідок.

2.1. ТВОРЧІСТЬ В ІНТЕРНЕТ МЕРЕЖІ.

Інтернет мережа створює простір для творчості та самореалізації у створенні різноформатного візуального контенту. Дослідженням візуальної складової інтернет спілкування займалася Л..М. Найдьонова. Вона виокремлює наступні види візуальної інформації які можна трактувати як певну компенсацію відсутності звичайних невербальних сигналів, що обов'язково присутні при безпосередньому спілкуванні. З таких зображень можна виділити аватари, смайлики, макроси. Один з видів опосередкованої візуальної інформації, яка

зазвичай дуже рідко стає безпосереднім предметом спілкування, це так звані аватари (юзерпіки) тобто невеличке зображення, яке використовується для персоналізації користувача Інтернету і яке він обирає як частину власного Інтернет-образу. Зараз існує досить багато досліджень, зосереджених саме на питанні Інтернет-образів та засобів які використовуються при їхньому створенні, але ми не будемо у них детально заглиблюватись. Одним з найпростіших зображень, що залучаються до соціальної взаємодії є макрос (макро, image macro, thread bomb) – картинка (наприклад, кіт у смішній позі) с текстом, яку використовують в «онлайн»-дискусіях для більш наочного і дотепного вираження своєї думки. Вважається більш досконалим графічним аналогом смайликів. Але макроси, як і смайлики виконують зазвичай допоміжну роль в спілкуванні. Причому переважна більшість Інтернет-користувачів послуговується вже готовими зображеннями. Якщо говорити про домінування візуальної інформації у спілкуванні не можна обійти увагою таке явище як Іміджборди. Іміджборд (англ. imageboard, «дошка для зображень») – різновид веб-форуму, орієнтований на анонімний обмін повідомленнями, до яких прикріплено графічні файли. Більшість іміджбордів побудовано за стандартною схемою та складаються з декількох тематичних розділів, які містять треди (теми), що складаються з постів (повідомлень) від різних користувачів. На іміджбордах проходить своєрідне спілкування між користувачами Інтернету за допомогою розміщення різноманітних зображень як власного виробництва так і просто знайдених у мережі. Проте, іміджборди це не єдиний майданчик в Інтернеті, де йде спілкування при участі візуальної інформації. Найбільш популярними видами візуальної творчості в Інтернеті є фотомонтажі або фотоколажі. Найчастіше вони робляться за допомогою редактора Photoshop, через що подібні колажі отримали сленгову назву «фотожаби». Приблизно п'ять років тому один з Інтернет користувачів запропонував цю назву для використання, і сьогодні в російськомовному та українськомовному середовищі практично не використовується жодна інша назва для позначення цього явища. В англомовному Інтернет-середовищі це

явище називають photoshopping чи photoshop contest (в деяких інших мовах photoshop tennis). «Фотожаби» є звичайним наповненням іміджбордів. Отже, «фотожаба» – результат творчої переробки користувачами Інтернету (учасниками форуму, блогу, іміджборду) певного зображення за допомогою графічного реактору. Зазвичай, створювані зображення носять карикатурний характер. Вони можуть виникати стихійно чи цілеспрямовано. Стихійні «фотожаби» можуть базуватися на популярних фотографіях з новин, частіше за все вони засновані просто на забавних випадкових фотографіях, іноді можуть носити ідеологічне забарвлення. Мішенню фотомонтажів також часто стають кадри з фільмів, художні картини, рекламні плакати тощо.

«Фотожабою» можуть також називати підбірку різних тематичних картинок, кожна з яких карикатурно змінена. Існують популярні Інтернетспільноти, присвячені «фотожабам». Найбільш вдалі «фотожаби» стають контентом розважальних сайтів. Своєрідним підвидом фотомонтажів є так звані «демотиватори». «Демотиватори» вже не є виключно візуальною творчістю. Демотиватор (демотиваційний постер) — зображення-макрос, що складається з картинки в рамці і напису-слогану, що коментує її, складене по достатньо строгому канону. Спочатку демотиватори з'явилися як пародія на мотиваційні постери або мотиватори – популярний в США від наочної агітації, призначений створити відповідний настрій в школах, університетах і на робочих місцях. У обох варіантах (мотиватор, демотиватор) постер будується за досить жорсткими правилами. Практично завжди він є плакатом чорного кольору, на якому розміщені наступні елементи: – Зображення в рамці, що ілюструє ідею постера. – Гасло, набране великим шрифтом. – Набране дрібнішим шрифтом уточнення, пояснення або цитата, що висвітлюють ідею детальніше.



Рис. 2.1 «Гості завітали»

Мотиваційні постери дуже часто бували нудні, тому широко розповсюдилася практика їх пародіювання. Зазвичай вона полягала в складанні постерів за таким же стандартом, але при цьому вони мали викликати замість позитивних емоцій відчай, смуток. Подібні пародії і отримали назву демотиваційних постерів чи демотиваторів. Хоча згодом тематика «демотиваторів» розширилася і до просто комічної вона не зводиться до неї повністю. Досить часто з'являються дійсно варті уваги демотиватори на гостросоціальні теми. Сьогодні демотиватори як і «фотожаби» є широко розповсюдженим і відомим явищем. «Фотожаби» та демотиватори можуть ставати основою Інтернет-мемів. Інтернет-мем – явище спонтанного розповсюдження певної інформації по Інтернету усіма можливими способами (по електронній пошті, в месенджерах, форумах, блогах тощо). Поняття почало використовуватись в середині першого десятиліття XXI століття. мем є структурною одиницею значимої соціокультурної інформації, яка здатна видозмінюватись,

еволюціонувати, адаптуватись та перетворюватись. Поняття ж «інтернет-мем» має деякі відмінності від класичного розуміння мему:

- 1) інтернет-мем має значно коротше життя, яке наразі вимірюється декількома тижнями;
- 2) інтернет-мем має більшу кількість «мутацій», тобто є більш варіативним та адаптується під різні ситуації та носіїв;
- 3) інтернет-мем розповсюджується швидше та має значну меншу кількість кордонів, максимальні обмеження мають локальні меми, які поширюються в групах за конкретною ознакою;
- 4) більша популярність визначення, а тому «мемом» зараз вважають частіше суто «інтернет-меми».

Встановлено, що більшість респондентів дивиться меми щодня, незалежно статі. Регулярно самостійно роблять меми лише чоловіки. Жінки роблять інтернет-меми всього декілька разів в житті чи на рік.

В ході аналізу даних було виявлено, що улюблений тип мемів пов'язаний зі всіма факторами п'ятифакторної моделі, крім «Відкритості новому досвіду». Але цей чинник має неоднозначний зв'язок з частотою перегляду мемів. Також сильний зв'язок з частотою переглядів був виявлений у фактору «Доброчесність». Було визначено в ході емпіричного аналізу, що є слабка негативна залежність між емоційним інтелектом та улюбленим типом інтернет-мемів респондентів. Водночас, також є статистично значуща різниця й між групами респондентів, що робили меми власноруч та ні, за рівнем емоційного інтелекту.

В ході емпіричного дослідження було з'ясовано, що толерантність до невизначеності та мемні вподобання не мають жодних зв'язків.



Рис. 2.1.1. Приклад локального мему.

Спонтанному неконтрольованому розповсюдженню від одного Інтернет-користувача до іншого схильна не будь-яка інформація, а тільки та, яка яким-небудь чином залишає багато користувачів небайдужими до неї. Традиційно так само розповсюджувалися анекдоти, жарти і посилання на медіаоб'єкти розважального характеру, але спеціальну увагу на явище, назване потім «Інтернет-мемами», звернули тоді, коли за тим самим принципом стали розповсюджуватися речі, на традиційні анекдоти і розваги не схожі. При цьому розповсюдженні часто задана тема отримує розвиток. Так, «фотожаба» майже ніколи не стає знаменитою на одинці. Під кожним Інтернет-мемом-фотомонтажем ховається цілий комплекс зображень, пов'язаних з першим. Отже цікавими, на нашу думку, є групові ефекти колективної творчості, які зазвичай виникають спонтанно, коли, одна людина публікує якийсь свій доробок, чи пропозицію, заявляючи тему, і це настільки подобається аудиторії, що вони приєднуються і продовжують справу публікуючи в коментарях свої варіанти, розповсюджуючи при цьому інформацію і закликаючи якомога більшу аудиторію.



Рис. 2.1.2. Продукт сумісної творчості психологів в Інтернеті

Таким чином, відбувається своєрідне спілкування за допомогою візуальної інформації, яке, водночас, є співавторством і співтворчістю. Традиційні форми візуальної творчості, такі як художня фотографія, картини (створені як за допомогою комп'ютерних засобів так і звичайних) також розповсюджені в Інтернеті. Певною популярністю користуються ресурси (від звичайних Інтернет-щоденників до художніх галерей), на яких викладаються художні картини різного жанрового наповнення. Проте, хоча вони часто виступають предметом на якому концентрується спілкування, певної діалогічності в реальному часі досягти досить складно, хоча б тому, що створити художню картину у відповідь в коротких проміжках часу практично неможливо. Тим не менше існують сайти, зайшовши на які користувач отримує можливість малювати.

Від звичайних графічних редакторів, які присутні в кожному комп'ютері ця можливість відрізняється тим, що доступ до цього зображення і його створення отримує не одна людина. Картинка, яка на папері виглядає як мінімум безглуздо, в Мережі багатьох може позабавити, спровокувати

бурхливе обговорення на форумі, а то і зовсім потрапити в який-небудь чарт «чарівних» замальовок. Навіть Пабло Пікассо не раз говорив своїм замовникам: «Я закінчую ваш портрет. А тепер постарайтеся бути схожим на нього». До речі, про Пікассо. З нього і почнемо. Цей іспанський художник (а за сумісництвом - архітектор, скульптор і кераміст) писав в абсолютно неповторному стилі. Легкі недбалі мазки, що чергуються з чіткими, графічно вивіреними лініями. Повторити стиль Пабло, незважаючи на всю його позірну простоту, насилу виходить навіть у кращих сучасних художників. Начебто куди простому смертному до них? Однак на сайті Mr. Picasso Head (www.mrpicassohead.com) можна помалювати портрети в стилі Пікассо, просто збираючи їх з елементів робіт великого майстра. Окремо носи, роти, губи, очі, овали особи та інші елементи. Вийшов своєрідний фоторобот імені Пікассо на флеші. Що найприємніше, процес портретирования приносить справжнє естетичне задоволення. Кожну деталь картини можна повертати, масштабувати, і все це відбувається дуже м'яко і плавно - настільки ретельне опрацювання деталей абсолютно не властива флеш, таке зазвичай буває у великих графічних пакетах типу Photoshop. У Сальвадора Далі було зовсім інше ставлення до образотворчого мистецтва. Ось його власні слова, які ідеально точно визначають, що це був за художник: «Коли я пишу картини, то відчуваю себе божевільним. Єдина відмінність між мною і божевільним в тому, що я не божевільний». Деякі роботи Сальвадор Далі створював як колажі. Брав кілька своїх окремих малюнків, наклеював їх на полотно, комбінував, підбирав найбільш вдалі комбінації, а потім ставив поруч другий мольберт і перемальовував колаж, перетворюючи його в закінчений твір мистецтва. На сайті <http://800x600.ru/dali> можна спробувати себе в ролі великого майстра, вдавшись до тій же техніці. З окремих елементів робіт Сальвадора вам пропонується скласти свою власну. Берете, наприклад, тигрів з картини «Сон, викликаний польотом бджоли навколо граната за секунду до пробудження», ставите їх на полотно «гиперкубической тіло» і додаєте кілька «м'яких» годин з «Постійність пам'яті». Завантаживши з цього ж сайту

невелику програмку, можна з власних колажів зробити якісний скрінсейвер (щоб він не показував рекламу сайту, доведеться розщедритися на \$ 5).

Роботи американського художника Джексона Поллока породили собою зовсім новий напрямок образотворчого мистецтва - абстрактний експресіонізм. Спочатку його навіть не хотіли визнавати в якості мистецтва. Ще б пак, будь-яка робота являє собою якийсь абсолютно неймовірне переплетення ліній, плям, хаотично розкиданих по полотну плям і штрихів. Іноді в усьому цьому вгадується якийсь портрет або натюрморт, але частіше за все картина - це, як висловився свого часу Кузьма Петров-Водкін, «нагромадження нездорового свідомості автора». На сайті www.jacksonpollock.org у вас є можливість «нагромадити» свою свідомість в найхімернішої формі. Сальвадор Далі нерідко користувався технікою колажу. Звичайно, до його робіт нам далеко, але дещо цікаве скласти цілком можна. Імітація чужого живопису - це добре, але пора проявити і свої власні художні задатки. Почати краще всього з сайту Vonces.com (або як варіант - з японського Noughts.jp, він мало чим відрізняється), це найпростіший онлайнвий аналог Paint з Windows. З однією поправкою: тут чіткіше зроблена імітація олівцевих штрихів, а якщо ви малюєте мишкою, то більшість нерівностей згладжуються, картинка виходить більш красивою. Отримане зображення, до речі, можна тут же, не відходячи від каси, відправити електронною поштою.

Imaginationcubed.com за функціями мало чим відрізняється від Vonces.com, але є в ньому одна дуже важлива дрібниця, яка робить його корисним навіть професійним художникам. Весь процес малювання записується в окремий файл, який зберігається на сервері і в будь-який момент може бути переданий іншому користувачеві. Хочете ви, скажімо, пояснити, як малювати анімешні піки своєму другові, швиденько намалювали, в файлик записали і ссилочку в ICQ кинули. Деякі таким способом навіть розважаються. Малюють якусь

страшну каракатиці, в останній момент пишуть під нею що-небудь в дусі «а це наш Вася» і цим самим Васі посилають.

Значно більше можливостей надає сервіс

<http://flashcards.territory.ru/vec/new.phtml>. Тут вже є найпростіший редактор форм (квадрати, прямокутники, кола, ламані лінії) і повноцінна палітра (як в Photoshop). При необхідності можна відредагувати набір кистей і виконати заливку кольором. Ще більш просунутий сервіс проживає за адресою www.queeku.com. Тут і згладжування майже як в Corel Draw, і набір кистей, як в ранніх версіях Photoshop, і навіть можливість спільного малювання з ким-небудь на одному полотні. Якщо ж є бажання схрестити кисті відразу з декількома художниками-опонентами, то краще за все зазирнути за посиланням <http://web.okaygo.co.uk/apps/scratchpad/flashcom>, тут на одному екрані одночасно можуть «творити прекрасне» (в основному непристойності ні картинки і написи) до 30 осіб. Дуже схожий сервіс проживає за адресою <http://swarmsketch.com/draw> (тут одномоментно можуть малювати до 40 осіб).

Картини, виконані в стилі абстрактного експресіонізму, виглядають немов хтось пролив на папір кілька відерцець фарби. Але малювати їх захоплює.

Втім, 30 осіб - далеко не межа, на сайті Webcanvas.com масштаб ще більше, адже це один нескінченний білий аркуш, на якому будь-яка людина може створити свій малюнок або пам'ятний напис. Чи не загубитися в хитросплетінні картинок допоможе власна система координат Webcanvas.com (як на географічних картах), так що свою роботу нескладно знайти, якщо попередньо запам'ятати, де вона знаходиться. Дуже забавно подорожувати по сайту. У центрі щільність малюнків найвища, вони буквально нашаровуються один на одного і, судячи з усього, модеруються адміністрацією - по крайній мере, ніяких вульгарних написів та зображень в центрі немає. А ось на краях ситуація змінюється. По-перше, картинки тут нанесені вже не так часто, по-друге, з'являється всяке паскудство. Все як в

житті: центр міста підтримується в чистоті, а на всяку Троїщину сил у віртуальній мерії вже не залишається. А ось найоригінальнішим онлайнним полотном є www.odopod.com/sketch/Shell.swf. Цей сервіс імітує малювання сильно розведеною гуашшю або тушшю за старою шорсткою папері. Такі делікатні плавні мазки непросто отримати навіть в Corel Painter, а тут це робиться одним рухом мишки. На сайті Strip Generator можна малювати невеликі комікси. До речі, це один з небагатьох комікс-генераторів, який адекватно відображає кирилицю. Сайт <http://windowseat.ca/viscosity/create.php> спочатку теж викликає легкий острах. Тут не можна малювати в звичному сенсі цього слова. Зате можна користуватися спеціальними кистями-лінзами, які найбільш незвичайним чином модифікують вихідну картинку (кілька смужок різних квітів). Повозившись кілька хвилин, нескладно отримати цілком осмислену і при цьому об'ємну картинку. Загалом, словами цього не поясниш, треба один раз спробувати. За схожим принципом працює і сайт Qbesq.com, тільки рухи мишки створюють не абстрактну картинку, а візерунок, дуже схожий на той, що можна отримати на спірографі. Якщо в дитинстві ви їм не користувалися, пояснимо: спірограф - це така хитра іграшка, в кругле вікно вставляється пластикове зубчасте коліщатко з отворами, в один з отворів пропускається стрижень ручки або гостро відточений олівець, вся ця конструкція поміщається на папір, і коліщатко за допомогою олівця возиться всередині круглого отвору - в результаті виходять дуже красиві геометрично правильні візерунки.

На сайті www.zewall.com в ваше розпорядження надходить величезний набір поверхонь (від банальної цегляної стіни до стелі нью-йоркської підземки) і спеціально підібрані для графіті набори кистей і розпилювачів. Твори - не хочу. Одне засмучує: онлайнна майстерня нормально вантажиться тільки в деяких версіях Internet Explorer (в Opera і Firefox редактор у нас так і не завантажився, які б плагіни ми не ставили).

Хто не вмiє малювати, в хоче просто розважитись, для вас створений сайт www.zefrank.com/scribbler. Просто намалюйте на онлайнному полотни саме безглузде поєднання лiнiй, точок, плям i натиснiть на кнопчку Start Scribbler. У перекладi з англiйської scribble значить «каракулі», а scribbler - «писака». Але незважаючи на назву, система робить з вашими карлочками таке, що вони перетворюються мало не в оливцевi начерки професiйного художника. Кожна рисочка фiлiгранно обводиться, додаються якiсь дрiбнi штрихи, одночасно малюнку надається обсяг. I все це в режимi реального часу виводиться на екран.

Для любителiв побавитися i подивитися, як це роблять iншi, створений сайт Sketchcast.com. Тут можна зробити свiй власний скетч-каст. Скетч-каст найбiльше схожий на презентацiю, зроблену в якомусь PowerPoint. Ось тiльки все картинки, коментарi до них i, якщо потрiбно, голосовий супровiд створюються прямо на сайтi. Берете в руки виртуальний оливець (є ще кiлька видiв кистей, аерограф та заливка), пiдключаєте мiкрофон - i вперед. Навiть якщо немає бажання малювати, можна отримати масу задоволення, переглядаючи скетч-касти iнших людей.

Для початкiвцiв карикатуристiв iдеально пiдiйде сайт www.magix1.com - тут за лiченi хвилини можна з вже готових частин зiбрати карикатурний фоторобот знайомого, друга, родича або колеги по роботi. Якщо не хочете малювати, то довантажити фотографiю i видозмiнити її (можливостей поменше, нiж в Photoshop, але для початкiвцiв шаржистiв цiлком вистачить). А коли зовсiм втомитесь, можете пограти у веселi загадки - вам пропонується шарж на якусь вiдому особистiсть, потрiбно вiдгадати, на кого саме. Ще рокiв двадцять тому мультиплiкацiя була справою професiоналiв. Але справжнiй бум аматорської аналмацiї почався з появою в 1995 році пакету Macromedia Flash. Практично будь-якому стало можливо, тижнiв зо три покопавшись в налаштуваннях i менюшках, зробити свiй власний мультфiльм. За 13 рокiв програма зробила колосальний стрибок у розвитку

(один з найбільш серйозних стрибків стався після покупки Macromedia компанією Adobe Systems - тоді Macromedia Flash перейменували в Adobe Flash), але до сих пір досить складною для невідготовленої людини.

City Creator гордо іменується архітектурним симулятором, хоча більше нагадує дитячий конструктор «Лего».

А ось в інтернеті мультфільми за допомогою технології Flash (помітно полегшеної і доопрацьованій, але все ж) можна створювати буквально за 10-15 хвилин. Взяти, наприклад, сайт Digital Films (<http://digitalfilms.com>). Його творці взяли звичайний Adobe Flash, обрізали всі «зайві» функції, переписали код і в результаті отримали найпростіший конструктор мультфільмів.

Вибираєте фон, персонажів (при бажанні можна намалювати своїх), кожному персонажу задаєте одну зі стандартних анімацій, пишете діалоги - і можна розміщувати мультфільм на сайті або завантажувати до себе в блог. Ну а коли поднаберетесь досвіду, можна буде доопрацювати вийшла анімацію в оригінальному Adobe Flash - формат файлів один і той же.

Для початківців аніматорів куди більше підійде сайт Kerproof.com (точна посилання - www.kerproof.com/create). Робити мультфільми тут настільки просто, що розбереться навіть немовля. Вам потрібно лише створити ключові кадри вашого анімаційного кіно, все інше сервіс зробить за вас - прорахує анімацію, вибере найбільш логічні траєкторії руху персонажів. Залишиться лише вписати діалоги і, якщо потрібно, накласти голос. До речі, тут же можна помалювати картинки і навіть написати свою розповідь з ілюстраціями по заздалегідь створеному шаблону.

Але це все були сервіси досить серйозні, на сайті ж <http://roxik.com/pictaps> твориться саме справжнє божевілля. Тут можна створювати танцюючих персонажів на основі статичної картинки. Робите невеликий нарис (головне - вписати його в заздалегідь окреслену форму), тисніть на кнопку Go! і спостерігаєте, як ваша картинка починає скакати, пританцьовувати і виробляти найдивовижніші па під ритмічну музику. Тут же розташована

галерея з роботами інших користувачів - там ТАКЕ зустрічається, що вперу притримувати щелепу і як слід фіксувати живіт, щоб не надірвати його від сміху.

Але не тільки. Програма під назвою Garage Band дозволяє створювати в кіберпросторі музику. Інша програма дає можливість монтувати фільм.

Джонатан Каєтт зробив на комп'ютері документальну стрічку про взаємини підлітка з матір'ю, хворий на шизофренію. Бюджет цієї кінопродукції склав рівно 218 доларів, підкреслює автор: «Якщо ви вмієте читати і писати, ви цілком здатні зняти свій фільм. В результаті вдалося показати людей, яких ви раніше ніколи б не побачили». Комп'ютерна короткометражка Каєтта під назвою «Прокляття» попала на очі відомому режисерові Гасу Ван Зантен, який включив її в показ кінофестивалю Sundance, де вона була відзначена премією. Критики пророкують Каєтту майбутнє в кінематографі.

Професор кафедри комунікацій університету Буффало Алекс Халівайс придумав для цієї тенденції парадоксальний термін: «масова індивідуалізація».

Аналізуючи Інтернет-творчість відповідно з концепцією стратегіальної організації творчої діяльності В. О. Моляко, ми можемо сказати, що творці фото і відео монтажів в Інтернеті послуговуються найчастіше стратегіями комбінування та іноді аналогізування. Найпростішою сходинкою є зміна зображення за аналогією. Часто використовується при пародіюванні різноманітної реклами. Також можлива заміна смисловими аналогами певних частин зображення. Наприклад заміна в кадрі фільму чи в його афіші акторів на інших. Для підсилення комічного ефекту використовується контраст – відомі радянські фільми з зарубіжними акторами чи навпаки. В демотиваторах також можна відстежити стратегію аналогізування, коли в написі відмічається схожість ситуацій чи подій тощо. Одним з прийомів, який часто використовується в межах стратегії комбінування є додавання певного

елементу відомого більшості учасників. Є певний перелік «героїв», фактично вже Інтернет-мемів, яких частенько можна побачити на нових колажах. Це так звані «свідок з Фрязіно», «китайський хлопчик», «медвед», «чумазик» та багато інших. Для демотиваторів іноді характерна стратегія реконструювання, оскільки відбувається певне «конструювання навпаки» проникнення в головну ідею зображення і перевернення її з «ніг на голову». Часто ми можемо прослідкувати наявність кількох стратегій при створенні того чи іншого «твору». Зміна зображення за аналогією, сполучення різних елементів, додавання якогось одного всім відомого елемента до зображення підсилює головну ідею зображення, надає йому іншого акценту або повністю змінює смисл зображення. Таким чином у більшості випадків ми можемо говорити про певну реконструкцію візуального образу, головним чином через реконструювання смислів якими наповнене зображення.

Отже, в Інтернеті розвиваються нові форми візуальної творчості, які часто залучаються до спілкування. При цьому вони мають ознаки діалогічності. Заклик до спільної творчості також звичайна річ в мережі Інтернет, і, хоча, така спільна творчість носить переважно розважальний характер, на ціннісному рівні в Інтернет-спілкуванні творчість дуже цінується і є престижною. Повсякчас користувачі Інтернету залучаються до спілкування з використанням візуальної творчості. Навіть такі, в певному сенсі, споживацькі Інтернет-спільноти, як, наприклад, спільноти шанувальників певного серіалу чи фільму зазвичай обов'язково мають простір для творчості – там учасниками робляться переклади супутніх матеріалів (субтитри, інтерв'ю тощо), різноманітні відео кліпи та інше. Таким чином звичайне навіть розважальне спілкування в Інтернеті легко може в будь-який момент отримати ознак творчого спілкування.



Рис. 2.1.3. Карта для настільної гри створена в комп'ютерному редакторі.

Віртуальне середовище інтернет ідеально підходить для колективної творчості, оскільки не має обмежень для самовираження і пошуку своєї аудиторії. Інтернет не тільки дає можливість працювати над проектом з людьми, що живуть в інших містах і країнах, але і допомагає знайти однодумців для подальшої співпраці поза віртуального середовища. Також значущим фактором популярності творчості в інтернет є доступність даного виду діяльності для кожного, незалежно від соціального стану, професії і рівня навичок.

ТЕХНІКИ

1. Відеоблог мрії.

1. Уявіть собі, що у вас є 1 хвилина, щоб сказати всьому світові дещо найважливіше.

2. Від якого героя (персонажа) це точно буде почуто?
3. Зніміть від імені цього героя відео (або зробіть мультфільм) на цю тему.
4. Передивіться, та оцініть наскільки ця цінність стає зрозумілою для глядачів.

2. Мій мем.

1. Пригадайте своє переконання, яке заважає вам у житті. Наприклад «В мене нічого не вийде!», «Я нікому не потрібна.» тощо.
2. Поєднайте його не менш як з 10 картинками мемами.
3. Передивіться та оцініть своє ставлення до цього переконання.

3. Моя сторінка і я.

1. Напишіть 10 слів, які вас характеризують.
2. Напишіть 10 слів, які ви б хотіли, щоб про вас казали знайомі.
3. Передивіться свою сторінку у соціальних мережах і выпишіть 10 слів, які зустрічаються найчастіше.
4. Наскільки ваша сторінка відображає вас або те враження, яке б ви хотіли справляти на інших?

4. Я малюю.

1. Оцініть свій актуальний психоемоційний стан.
2. Якщо він незадовільний, спробуйте малювання в будь-якому комп'ютерному редакторі з вище перелічених.
3. Оцініть динаміку власного емоційного стану.
4. За наступного погіршення емоційного стану, малюйте на папері олівцем або фарбами.
5. Який варіант малювання допомагає вам краще?

5. «Гра в бісер» на просторі Інтернету

1. Об'єднайтесь у групу з 3-4 осіб.
2. Оберіть цікаву для вас тему та ресурс для спілкування (Телеграм, Фейсбук тощо).

3. По черзі, спираючись лише на асоціації, скидайте туди музику, малюнки, меми, висловлювання, вірші, фрагменти відео...
4. Продовжуйте цей процес протягом визначеного часу.
5. Передивіться отриманий контент через тиждень.
6. Які емоції та думки в ньому переважають?

А зараз не схеми, а меми))





Запитання для самоперевірки

1. Що є засобами візуальної комунікації в Інтернеті?
2. Як конструюється мем?
3. Що таке фотожаба?
4. На яких сайтах можна малювати не маючи спеціальних навичок?
5. Які методи творчої діяльності переважають в Інтернеті?

Творчі завдання

1. Спробуйте зробити мультфільм на тему «Психологічна консультація».
2. Зніміть серію відео для Тік-ток на тему «Навчання на психологічному факультеті».
3. Подивіться книжкові огляди Ю.Волкодав та спробуйте зробити аналогічні огляди психологічної літератури.

Тематика самостійних наукових досліджень

1. Психологічний зміст мемів 2020 року, як засобу подолання тривоги.
2. Образ чоловіка (жінки, подружжя) в соціальних мережах.
3. Психологічні чинники популярності відеоблогів.
4. Імідж сучасного психолога в Інстаграмі.

Що почитати?

1. Найдьонова Л. М. Візуальна творчість в інтернет-спілкуванні//АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ. Т. 12. Проблеми психології творчості. Вип. 10, Ч. I
2. Пасешникова Л.А. Особенности подготовки режиссеров мультимедиа в высшей школе // Проблемы подготовки режиссеров мультимедиа: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 2015. С. 8-10.
3. Сошников В.Д., Шадхан И.А. Искусство мультимедиа в диалоге классических традиций режиссуры и современной творческой практики // Международный научно-исследовательский журнал. 2014. № 4-3 (23). С. 114-116.
4. Югай И.И. Медиа-арт: предпосылки возникновения, художественные основания / И.И. Югай. СПб., 2013. 216 с.
5. Югай И.И. Медийное искусство как форма коммуникативной деятельности // Вопросы культурологии. 2011. № 12. С. 28-32.
6. Югай И.И. Понятие медиа в искусстве // Вопросы культурологии. 2013. №7. С. 93-97.

I подивитись?

<https://www.youtube.com/user/KRASNY5555>

2.2. Ігрова, реконструкторська діяльність, косплей.

У багатьох країнах світу, у тому числі в Україні, отримала поширення субкультура рольового та реконструкторського руху. Перші полігонні рольові ігри на території України відбулися на початку 90-х років. Це були так звані «ХІ-шки» (Хоббітські Ігрища) на основі сюжетів книг Дж. Р. Р. Толкіна. До цього часу в Україні наукових публікацій, присвячених аналізу цих субкультур, не було. Зрідка матеріали на цю тематику траплялися в

різноманітних ЗМІ та Інтернеті. О.С. Петренко у своїй статті спробував висвітлити особливості рольової та реконструкторської субкультур.

Він розглядав переважно так звані рольові ігри живої дії (РІЖД). Наведемо їх визначення: *масовий вид рольової гри, у якій гравці діють за вигаданих чи реальних персонажів у різних сюжетних обставинах, розігрують їх у формі вільної імпровізації та спільно створюють сюжет гри.*



Рис. 2.2.1. Рольовик

Головна риса РІЖД - жива/фізична взаємодія (а не лише вербальне спілкування як у настільно-словесних іграх або текстове - у форумних рольових), театральний тип відігрівання ролей, наявність ігрової атрибутики (костюмів, зброї, обладунків, фортець та інших об'єктів матеріальної культури гри). Визначимо деякі поняття, що застосовуються для опису означеної субкультури. Толкієністи - у початковому значенні слова - люди, що захоплюються творчістю Дж. Р. Р. Толкіна, знають зміст трилогії «Володар Кілець», «Квента Сільмаріліон» та ін., аж до вивчення вигаданих мов Середзем'я квенья та синдарин. Хоча таке захоплення зовсім не обов'язково супроводжувалося участю у РІЖД, перші ігри на території СРСР розпочалися якраз з постановок за Дж. Р. Р. Толкіном. Власне рольовики можуть брати участь в іграх, в основі яких лежать ідеї світів, створених різними авторами. Це можуть бути світи класичного фентезі, стім- та кіберпанку, світи постапокаліпсису чи ігри, в основі яких лежать

певні історичні події, світи комп'ютерних ігор тощо. Реконструктори ж займаються відтворенням певної історичної епохи в історії конкретних країн. Ця течія передбачає серйозні знання відповідного історичного періоду та всебічне відтворення костюмів, зброї, побуту, танців певного часу. Загалом, на пострадянському просторі реконструкторський рух виділився з рольового не так давно. А учасники субкультури, судячи з усього, можуть брати участь як у рольових, так і в реконструкторських заходах. Дещо окремий напрям утворюють анімешники, що займаються рольовими іграми за мотивами японської анімації та косплеєм.

Представники субкультур рольовиків та реконструкторів мають власний сленг. Приклади:

Квента - опис гравцем свого персонажа майстру, тобто передісторія персонажа у грі;

Майстер - людина, що задумує, організовує та проводить РІ;

Відіграш (рос. отыгрыш) - дії гравця, що адекватні внутрішньому світу персонажа, ігровій ситуації, правилам гри, реаліям ігрового світу.

Члени субкультури мають подібний життєвий досвід, що здобувається через участь у рольових іграх, конвентах, фестивалях. Звідти ж походить безліч анекдотів, жартів та розповідей, розуміння яких часто вимагає якоюсь мірою включеності у субкультуру. Серед членів субкультури помітна прихильність до певних музичних стилів (фольк, фольк-рок, бард-фолк, менестрель, рок и т. д.).

Наведемо певні поняття, необхідні для розуміння субкультури. Виділяють такі види рольових ігор. Настільна рольова гра - вид рольової гри, у якій гравці лише описують словами дії своїх персонажів; антураж використовується мінімально; такі ігри характеризуються безперервною участю майстра та активним використанням дайсів. Кабінетні/кухонні ігри/лангедоки, а також павільйонні ігри - РІЖД, що відбуваються у квартирі, кімнаті, закритому приміщенні. Зазвичай вони роблять акцент на театральній, інформаційній, детективній складовій, включають невелику

кількість осіб (10 - 50) і тривають менше доби. Міські ігри характеризуються тим, що дії розгортаються у місті або певних його районах. Полігонна або польова гра, полігонка - рольова гра на спеціальній території (полігоні), де найбільш реалістично моделюються історичні події, події художніх творів, де гравці «відіграють» різних персонажів за допомогою ігрових костюмів, зброї, предметів антуражу тощо. Кількість гравців коливається від 100 учасників у малих іграх, 300 - 400 у середніх, до декількох тисяч у найбільших. Тривалість - від 2 - 3 днів до 1 тижня. Окрім того, ще існують такі рольові заходи як конвенти, фестивалі, турніри. Конвент - планове зібрання членів рольового руху для обміну досвідом проведення рольових ігор та дружнього спілкування. Прикладом є щорічний «Чугункон» у Харківській області. Фестивалі включають турніри, змагання лучників, конкурси, танці, виступи музикантів, роботу ремісників тощо. Окремо варто сказати про форумні рольові ігри. Зазвичай їх немає в переліку типів ігор, участь у яких формує основні сутнісні риси субкультури. Це ігри, засновані на текстовому спілкуванні. Майстри та гравці виявляють одне одного на просторах Інтернету, об'єднуючись довкола гри за мотивами певного літературного твору, комп'ютерної гри, історичного періоду. Ігри текстового характеру можуть бути перенесені в Інтернет настільно-словесними іграми або іграми літературного плану, що створюються шляхом почергового обміну постами, часто між абсолютно незнайомими людьми. Ігри літературного типу можуть тривати роками і бути своєрідною спільною творчістю. Хоча будь-яка рольова гра є продуктом складної співтворчості майстрів та гравців.

Для отримання уявлення про полігонні рольові ігри як одного з найбільш видовищних феноменів рольової та реконструкторської субкультури розглянемо механізм їх реалізації. РІ починається з появи у майстра чи майстерської групи (МГ) ідеї/концепції гри. На її продумування та організацію може витратитися від декількох місяців до року. У великих майстерських групах, зазвичай, можна помітити приблизно такий розподіл

ролей. Головний майстер займається координацією зусиль групи, визначенням концепції гри. Майстер сюжету розробляє сюжетні лінії для гри, зв'язки між персонажами. Майстер з першоджерел займається відповідністю стилістики гри літературній основі чи епосі. Майстри функцій (майстри з бойових взаємодій («боївці»), економіки, магії, алхімії, медицини тощо) пишуть правила відповідної сфери ігрового життя, а потім відстежують їх функціонування на грі. Регіональні майстри або майстри за певними «локаціями» (містами і місцями ігрового світу) відповідають за гру у певному наборі місць та персонажів у них. Майстер «мертв'ятника» займається організацією роботи з гравцями після можливої смерті їхнього персонажа. Майстер з організаційних питань здійснює взаємодію з органами влади, закупівлю та доставку всього необхідного на полігон, підтримку сайту гри тощо. «Ігротехніками іменують гравців, чий персонажі безпосередньо підпорядковані майстрам і використовуються як службові для просування сюжету». Подекуди це слово також означає майстра певної «локації». Полігонна команда складається з людей, що виконують функції з технічного забезпечення гри (охорону, медзабезпечення), але не входять до складу майстрів гри.

Як бачимо, подібні заходи вимагають серйозних організаційних зусиль для їх підготовки і проведення. Проте, за сприятливих умов, складні правила, що регулюють різні сфери ігрового світу, закладені в гру конфлікти та сюжетні зав'язки, організована система ролей здатні розгортати інформаційний пласт гри (добування, оперування інформацією), політичну та дипломатичну гру, «відіграш» культурної специфіки реальних чи вигаданих груп на мікро- та макрорівнях гри.

Безумовно, далеко не завжди всі закладені у гру «механізми дії» (правила, сюжетні лінії та зав'язки) працюють, не завжди майстрам вдається вдало спрямовувати хід подій, динаміку гри, залученість гравців. Але сам факт моделювання різноманітних ситуацій без жорсткого сценарію у режимі

реального часу на основі внутрішньо заданих правил ситуації і самоорганізації гравців досить цікавий.

Проте повернемося на рівень окремих представників субкультури.

Підготовка до участі у будь-якому заході передбачає певні зусилля.

Зазвичай це вивчення першоджерел (художніх книг чи матеріалів, присвячених певній епосі), пошиття чи купівля костюма, ігрової зброї, тренування з нею, виготовлення «антуражних» предметів згідно з роллю (трави-зілля для знахарів, «книги заклять» та посохи магів), також кожен гравець пише власну історію життя персонажа («квенту»), що узгоджується з майстрами гри. Участь у цій субкультурі характерна для людей, що отримують чи отримали вищу освіту і мають відповідні фінансові можливості (поїздки, костюми, обладунки, зброя потребують коштів).

Що ж дає своїм учасникам рольовий рух? Чим він привабливий?

Нерідко пояснюють рольовий рух з позиції ескапізму, тобто як втечу від реального життя у свій вигаданий світ. Цей елемент безумовно наявний, що визнають і самі рольовики, проте додають, що це не втеча від реальності, а її доповнення. Спроби осмислити питання участі в рольових іграх можна помітити у фільмах і статтях, створених членами самого рольового руху. Тут є спроби пояснити мотивації до гри за допомогою піраміди А. Маслоу. Так, за М. Фрідом, якщо перші два рівні (фізіологічні та потреби безпеки) у світі гри симулюються та моделюються, то для задоволення вищих (потреби спілкування та приналежності, влади та поваги від оточення, самовираження) якраз і служить гра. К. Тулінов доповнює список того, що вабить у РІ, відчуттям ризику («Після пережитої небезпеки і повітря солодше, і небо блакитніше...» [7]), творчості, задоволенням естетичних потреб («Це може бути і краса речі, і краса дійства.» [7]), потребою в «іншому» досвіді тощо. За аналогією з іграми та тренінгами у психології, РІЖД можуть містити певний терапевтичний та соціально-адаптуєчий момент. Можна додати, що участь у РІЖД можна вважати видом активного відпочинку та спілкування з природою.

Різні люди беруть участь у РІ з різною метою. Так, є люди, для яких основне задоволення у тому, аби «повоювати», взяти участь у штурмах, «бугуртах» (групових битвах). Їх називають «файтерами» (від англ. fight - битися). Можливого травматизму на РІ намагаються запобігти застосуванням спеціальних правил, суворим контролем за обладунками та ігровою «зброєю». А є люди, яким цікавіше «грати», занурюватися в атмосферу певного світу чи епохи, взаємодіяти з іншими персонажами тощо [5]. Ставлення у суспільстві та ЗМІ до рольовиків і реконструкторів часто неоднозначне. Так, у Європі РІ часто наближаються до своєрідного жанру мистецтва (враховуючи значну кількість вкладених у них коштів). Учасників РІ часто характеризують як людей творчих. У цілому, можна сказати, що участь у рольовках та реконструкціях - хобі не гірше від інших. Воно не асоціальне, дозволяє формувати певні позитивні якості особистості. РІ можуть навіть використовуватися як соціально-педагогічна технологія. Певною мірою рольові клуби та ігри у цьому плані можуть становити альтернативу вулиці нарівні зі спортивними секціями. Реконструкторські фестивалі стають туристичними принадами, можуть використовуватися для привертання уваги до того чи іншого історичного періоду, події. Проте часто члени цієї субкультури сприймаються оточенням як дещо «чудернацькі» люди, яким нічого робити, окрім як витратити сили, час і кошти на життя у вигаданих світах. Далі йдуть звинувачення в ескапізмі тощо. Надмірне вживання алкоголю - актуальна проблема основної маси молоді, тож це не є характерною рисою саме рольовиків. Тим паче, що на багатьох РІ вводиться повний або частковий сухий закон, зумовлений вимогами безпеки, порушення якого може каратися видаленням з полігону. Отже, рольова та реконструкторська субкультура вже сформована на території України. При цьому вона має певні організаційні форми: творчі та майстерські групи, клуби та команди рольового й реконструкторського моделювання, щорічні фестивалі та конвенти, ігри різного масштабу. Треба відзначити велику роль Інтернет-комунікацій у підтримці та розвитку

субкультури. Частина учасників руху робить спроби для самоусвідомлення субкультури, створюючи сайти з історією руху, словниками сленгу, осмисленням прийомів створення ігор тощо.



Рис. 2.2.2. Реконструктори

Косплей (eng. Costumeplay-костюмована гра) - форма втілення дії, що здійснюється на екрані. У широкому сенсі це поєднання багатьох відомих нам форм прикладної творчості і сценічного мистецтва (танець, пантоміма), які освоює людина для досягнення максимальної схожості з реальним персонажем або героєм з фільму, мультфільму, книги і іншого джерела, наявного візуальне втілення. Косплей виник в Японії в кінці ХХ століття серед фанатів субкультури аніме і манги і до початку ХХІвека набув широкого розповсюдження по всьому світу як форма нової молодіжної субкультури. На фестивалях молодіжної культури традиційно формою представлення костюма є дефіле. У класичному розумінні це демонстрація моделей одягу в процесі руху манекенщиків по подіуму. У мистецтві косплей, демонстрація давно переросла в невелике театральне уявлення або шоу,

проте термін, яким називають ви-ступление, залишився той же. Л. М. Еррера вважає за можливе розрізнити 3 групи молодіжних субкультур: музично орієнтовані, художньо іміджеві і філософсько-світоглядні [Еррера, 2011 року, з. 64]. Субкультура аніме відноситься до другої групи, оскільки основні її ознаки - захопленість представників субкультури певними образами персонажів бажаних медіатекстів. Можливо також копіювання і використання в повсякденному житті характерних рухів або реплік персонажів. Однак слід зазначити, що медійний репертуар представників досліджуваної субкультури не обмежується тільки мангою і аніме: останнім часом збільшується інтерес до східних музичних напрямків (К-поп, J-поп, J-rock та ін.) і дорама (східним - японським, китайським, корейським - багатосерійним художніх фільмів). Субкультура аніме є просоціальною, тобто спрямованої на розвиток суспільства через вчинення соціально схвалюваних дій, так як творча самореалізація визнається цінністю серед представників даної субкультури. Більш того, широкі коло їх інтересів, які не пов'язані з субкультурними особливостями, серед яких можна назвати читання книг, заняття спортом, походи в театри і кіно, саморозвиток і творчість, що знаходить реалізацію в організації, проведенні заходів різної тематичної спрямованості або участі в них.



Рис. 2.2.3. Косплей

Говорячи про перспективи дозвільної сфери потрібно згадати, що даний напрямок молодіжної субкультури продовжує активно розвиватися. З кожним роком збільшується кількість проведених заходів, що в свою чергу передбачає пошук нових форм роботи, які будуть спрямовані, з одного боку, на зміцнення соціальних зв'язків в цій спільноті, а з іншого - на підвищення соціальної і творчої активності представників даної субкультури. Косплей поступово перестає бути культурою для обраних представників субкультури фанатів і стрімкими темпами трансформується у загальнодоступний вид дозвілля, про що зазначає І. Тацумі. Дане твердження підкріплюється статистикою зростання популярності косплей-фестивалів та ілюструється кількістю учасників подібних заходів, яка в деяких випадках перевищує 500 тис. осіб. Потік туристів складається не тільки з представників косплей-субкультури, а й здебільшого з туристів-спостерігачів, які отримують туристичну атракцію та досягають мету рекреації за рахунок видовищності дійства. Як стверджує О. А. Артем'єва, провокація штучної атракції являє собою фізичне втілення концептуального туристично-рекреаційного ресурсу у вигляді об'єкта. В контексті досліджуваної теми таким об'єктом виступає костюм для костюмованої гри як самостійна одиниця туристичного продукту. З огляду на вище сказане можна стверджувати, що підхід до костюму як до елементу провокації атракції в туристично-рекреаційній діяльності є доцільним та потребує всебічного дослідження. На сьогодні питанню костюму в туризмі в науковій літературі увага майже не приділяється, хоча є низька заходів, для втілення концепції яких костюм відіграє провідну роль. Косплей-фестивалі, як приклад таких туристичних рекреацій, збирають тисячі прихильників по всьому світові, а з позицій мистецтвознавства та дизайну залишаються недостатньо опрацьованими. Зокрема, відкриті до досліджень художньо-образні особливості героїв косплею, їх специфіка в залежності від культурних традицій. Аналіз попередніх досліджень. Серед вітчизняної наукової літератури є поодинокі випадки розгляду косплею, проте в площині далекій від мистецтва та дизайну. Зокрема, О.Улітіна та Є.Якуш досліджують

косплей з позицій авторського права відповідно до особливостей Українського законодавства. Дослідження має на меті систематизацію художньо-образних особливостей героїв косплею в контексті досягнення туристичної атракції з урахуванням культурних традицій східного (японського) та західного (американоєвропейського) напрямку даної субкультури. Вибір художнього образу косплеєром тісно пов'язаний з процесом самоконструювання особистості, зазначає П. Ханова [9]. Приміряючи на себе ролі різних героїв, людина отримує можливість вивчити способи конструювання особистості на основі досвіду різних персонажів. Зрозуміти, з яких елементів вибудовується образ, як він впливає на самовідчуття і поведінку, а потім освоєні інструменти використовуються для побудови себе і пошуку власного унікального місця в світі. В побудові художнього образу і полягає сенс костюмованої гри та її атракційні можливості як засобу рекреації. На першому етапі дослідження художніх образів героїв косплей-заходів проведено відповідно до їх походження. Традиційно косплеєри черпають натхнення та відтворюють образи персонажів з коміксів, анімаційних роликів, комп'ютерних ігор, фантастичної літератури та кіно. В окрему категорію доцільно винести специфічний різновид коміксів та анімації, що виділяються як за візуальними характеристиками своїх героїв так і за іншими особливостями, японські аніме та манга. Відмінність в образах героїв східної (японської) та західної (американоєвропейської) костюмованої гри обумовила необхідність проведення подальшого детального аналізу художніх образів окремо для кожного напрямку субкультури косплею. Як вже зазначалося вище, в середовищі західних косплеєрів є більш популярними герої американських коміксів, фантастичних фільмів, історичні особистості, а також персонажі з фільмів на історичну тему. Наступним кроком в даному дослідженні стала класифікація низки отриманих образів на групи за їх характерними ознаками. Так було сформовано 12 основних груп образів для костюмованої гри західного спрямування: супергерої, суперлиходії, воїни та лицарі, королі та принцеси, приведи та мерці, прибульці та мутанти, роботи та кіборги, чародії,

фантазійні герої, етнічні та історичні, формено-професійні, а також зооморфні. В основних концептуальних тенденціях художніх образів костюмованої гри, що локалізована в Америці та Європі, простежуються споконвічні питання боротьби добра і зла відображені в супергероях та суперлиходіях, ера яких почалась ще 30–40-х рр. ХХ ст. Герой, який має фантастичні магічні здібності – може літати, бачити предмети наскрізь, володіє суперсилою і супершвидкістю – відображає певні соціальні очікування, і в цьому сенсі вбудовується в картину світу, яка є у людей. І, як символ інтегрований в реальний соціокультурний простір, супергерой втілює утопічні очікування людства від майбутнього. Також можна спостерігати і класичну тему потойбічного життя в привидах та оживих мерцях. Цікавлять косплеєрів і теми пов'язані з чарами та надприродними магічними можливостями. Всі зазначені категорії мають цілком зрозумілі для українського менталітету візуальні характеристики художніх образів та дають змогу прогнозувати зовнішній вигляд решти героїв даного ряду. На відміну від західного напрямку косплею в Японії більшу кількість учасників збирають заходи, що пов'язані з комп'ютерними іграми, аніме та манга. Крім того серед загальних відмінних рис японського косплею проявляється вільне використання фашистської амуніції, вона є одягом багатьох персонажів, що на Заході є недоречним. Також популярним в створенні художніх образів персонажів японського аніме та манга є використання в якості творчого джерела представників сімейства котячих, про що згадується в публікаціях, в результаті більшість героїв мають значну кількість деталей, які запозичені у представників даного виду тварин (вухка, хвосту тощо). Відповідні тенденції відображаються і в художніх образах костюмів для косплею. Явище, коли праобразами персонажів для косплею є герої з тваринними рисами, отримало назву кігурумі (Kigurumi). Наприклад, термін «ксплей» передбачає, що гравець вибрав для відіграшу «невідповідного» персонажа (наприклад, коли жінка в літах косплеїть молоденьку школярку) або ж економію на створенні костюма, що не опрацювання аксесуарів та інше. Подібні косплеєри стають персонажами

інтернет-мемів, висміюються на фестивалях, і в подібному способі виключення можна побачити прояви як ейджизму, так і фетшеймінга. Хоча дискурсивно позиціонується, що у учасників косплея є необмежена можливість для вибору ролі, яку вони будуть відігравати. Дівчата можуть вибрати для себе чоловічі ролі, і навпаки. Е.А. Вигінний в зв'язку з цим передбачає, що, можливо, психологічним сенсом такого роду «повернення» є наближення свого реального Я до ідеального, оскільки образ для косплея вибирається виключно виходячи з власних уподобань. В дійсності косплей - це в першу чергу молодіжна субкультура, і більшість як західних, так і східних персонажів молоді та стрункі.

Проте, дискурсивно косплеєри відстоюють демократичність і відкритість своєї культурної практики для всіх верств населення, адже існують образи різного віку і комплекцій. Інша справа, що подібні персонажі рідко бувають титульними і зазвичай створюються мангаки або аніматорами для відтінення головного героя. Тому, з одного боку, ми бачимо демонстративну відкритість цієї спільноти для людей різного віку, національностей і фізичних даних, а з іншого боку, найбільш популярні персонажі - це молоді, стрункі юнаки та дівчата, вони отримують як матеріальну винагороду від організаторів косплей-фестивалів, так і заохочення у вигляді кількості лайків під своїми фотографіями в соціальних мережах. У той час як неавтентичний косплей в кращому випадку ігнорується, а в гіршому - висміюється іншими учасниками і відвідувачами фестивалю.

Таким чином, дана культурна практика неявно виробляє дискурс успішності для молодих і струнких, а для індивідів, які не відповідають цим критеріям, відводиться роль другорядних персонажів. Тому вибір «ролі» в цих фестивалях досить умовний. Чи не індивід вибирає з нескінченної кількості персонажів, як це постулюють учасники фестивалю

(«Ти можеш бути ким завгодно: хлопчиком, дівчинкою ... навіть сексуальним прибульцем»), а їх «вибір» спочатку обмежений невидимими рамками фізіологічних даних. Треба зауважити, що західний косплей-рух вже помітив це структурне протиріччя і намагається рухатися всупереч, але поки це швидше виняток, ніж правило. Були виділені три інструменти включення / виключення в культурну практику косплей-фестивалів.

Перший інструмент - це гра чи, точніше, відіграш обраної ролі: косплеєри з досвідом стверджують, що саме так вони можуть довести свою справжню любов до окремого персонажу або декільком персонажам по окремо. Вони не просто одягаються в зшиті костюми, демонструючи свою красу або свій костюм. Досвідчені і переконані косплеєри уявляють свого персонажа, відіграють його манери та поведінку, занурюються у світ свого персонажа і навколишню обстановку. Багато хто бачить сенс косплея саме в грі, активній дії і поданні себе обраним персонажем. Дехто схильний вважати відіграш різних вигаданих ролей дитячим розвагою, «відходом від реальності» і навіть небезпечним для психіки заняттям. Проте в ХХІ столітті таких практик стає все більше: це і «хоббітки», і історичні реконструкції різних часових періодів, і ті ж косплей і аніме фестивалі. Причому варто відзначити, що подібні захоплення популярні не тільки серед молоді, а й у людей середнього віку. Таке зростання популярності практик «Відходу від реальності» або ж «ліній зісковзування» може бути викликано тиском «бажаючих машин» на сучасного індивіда, якщо говорити в термінології Ж. Дельоза і Ф. Гваттарі. Середньостатистичний індивід знаходиться під постійним тиском глобалізованого світу з усіма його ризиками, потенційними можливостями, викликами і темпом, але «велике значення мають не лінії тиску несвідомого, а, навпаки, його лінії вислизання». Через ці «лінії вислизання» (будь то відверті девіації на кшталт наркоманії та алкоголізму або, наприклад, рольові та комп'ютерні ігри)

індивід несвідомо намагається впоратися з логікою «бажаючих машин». Подібний догляд в уявній світі НЕ вирішує вихідні соціальні, економічні або екзистенційні проблеми, які спочатку сформували потребу в подібних інструментах «вислизання», але дозволяє в якійсь мірі «зняти» зайву напругу, яке в іншому випадку могло б перерости і в якусь форму протесту. Тому громадські інститути в принципі «зацікавлені» в існуванні і виробництві подібних засобів «розвантаження» психіки від перенапруги, адже кожна з цих «ліній», крім усього іншого, формує нові споживчі ринки товарів і послуг.

Другий інструмент - це (само) реалізація. На зорі зародження руху коспеєрів для багатьох респондентів створення костюма було значущим мотивом для включення в дане співтовариство. Від продуманості і опрацьованості костюма залежало ставлення оточуючих до коспеєрів. Деякі коспеєри, які свого часу досягли успіху в створенні складних костюмів, навіть створили свої інтернет-магазини, а на фестивалі приходять в першу чергу, щоб прорекламувати свій товар. Хоча в цілому відзначається, що чим більше індивід вкладає ресурсів і часу в створення персонажа і відіграш ролі, тим більше він асоціює себе з цим співтовариством.

Третій інструмент включення / виключення в досліджуване співтовариство - це фотографія. Багато респондентів відзначають, що всебільшого значення на сучасних фестивалях набуває не відіграш якийсь ролі, НЕ костюм, а фотографії, які потім можна розмістити в Інтернеті. У мотивації відвідування фестивалів на перше місце виходить не спільна діяльність, і навіть не споживання, а фотофетішізм - бажання обзавестися яскравими фотографіями матеріальними доказами участі в даному «івенті».

Існують навіть спеціальні фотографи, які спеціалізуються саме на фотографуванні коспеєрів: вони по-іншому працюють зі світлом і спецефектами, а також всіляко підкреслюють свою внутрішню вузьку

спеціалізацію. На думку косплеєрів, яскраві та оригінальні образи, збережені на фотографіях, допомагають їм «виділитися», «підкреслити свою індивідуальність», «створити барвисті спогади».

ТЕХНІКИ (ДЛЯ ГРУПОВОЇ РОБОТИ).

1. Інсценізація.

1. Учасники обирають казку або фентези.
2. Розповідають одне одному її зміст, та називають тренеру її героїв.
3. Тренер записує героїв в порядку називання поки їхня кількість не співпаде з кількістю учасників групи або підгрупи.
4. Учасники самостійно обирають свої ролі (починаючи з останньої у переліку).
5. Учасники програють сюжет обраної історії.
6. Спектакль можна записати на відео та передивитись.
7. Учасники відповідають на запитання:
 - Якою була мета персонажа, та яким чином він її досягав?
 - Що я думаю про свого персонажа?
 - За яких обставин я поведжусь схоже на свого персонажа?
8. Запитання для глядачів або при перегляді:
 - Хто головний герой цієї історії?
 - Про що була ця історія?
 - Якою є головна ідея цієї історії?

2. Рольова гра за мотивами.

1. Оберіть якусь історію.
2. Створіть схему взаємодії персонажів.
3. Після того як зроблено схему взаємодії персонажів, запишемо ролі і ігрові задачі кожного героя.

№	Персонаж	Роль	Ігрова задача
1	Коломбіна	"справжня" дівчина. Вона переконана, що є найвродливішою і всі чоловіки повинні бути закохані в неї, а всі жінки їй заздрять. Сміється, кокетує, маніпулює, не висловлює своєї думки прямо. Прагне до шлюбу з Арлекіно, П'єро використовує, побоюється, але намагається кокетувати з Тарталья.	вийти заміж за Арлекіна і зберегти обожнювання шанувальників
2	Арлекін	"справжній" мачо. Він переконаний, що є найвродливішим, що всі дівчата повинні бути закохані в нього, а всі чоловіки йому заздрять. Сміється, кокетує, маніпулює, не висловлює своєї думки прямо. Прагне до "вільних стосунків" з Коломбіною, використовує П'єро, побоюється, але намагається співпрацювати з Тарталья.	домогтися міністерського крісла у Дворі, спокусити Коломбіну
3	Тарталья	прагне до влади, намагається образити і принизити оточуючих, провокує їх конфлікти між собою. Хочє підпорядкувати собі і взяти на переляк Коломбіну і Арлекіна. Використовує П'єро і миротворця. Переконаний в тому, що всі йому повинні підкорятися, його бояться, так як є особами слабкими і дурними. Принцесу і Королеву вважає дурними.	стати Королем будь-яким способом
4	Миротворець	переконаний, що про все можна домовитися, що люди прагнуть до чогось хорошого, і треба лише зрозуміти і пробачити один одного. Прагне припинити будь-який спір, при цьому співчуючи всім учасникам подій.	не допустити сварок у Дворі

5	П'єро	переконаний, що про нього повинні турбуватися через те, що він страждає. Прагне викликати любов Коломбіни і співчуття усіх інших. Боїться чоловіків і не суперечить їм, лише скаржитися на незадовільне ставлення.	викликати інтерес Коломбіни і співчуття оточуючих
6	Принцеса	переконана, що Земля обертається за її наказом. Любить командувати. Терпіти не може Коломбіну. Закохана в Тарталью. Вважає його своїм героєм і хоче за нього заміж. Зовсім не розуміє Миротворця, а П'єро викликає у неї печію. Білошвачка викликає у неї презирство і роздратування з приводу і без приводу.	стати Королевою і закохати в себе Тарталью
7	Білошвачка	мріє вийти заміж за принца. Змушена весь час шити принцесі і вислуховувати від неї всяку маячню. Помітила, що принцеса закохана у Тарталью і побоюється за королівство. Терпляча. Добре ставиться до Коломбіни і миротворця. Єдина співчуває П'єро.	сподобатися Принцу и не допустити об'єднання Принцеси и Тартальї
8	Принц	дуже приємний молодий чоловік з комплексом неповноцінності. Упевнений, що він недостойний любові і дружби. Відчуває провину за сам факт свого народження. Йому подобається швачка, але він впевнений, що вона його засміє. Сторониться Тартальї і не збирається піддаватися його впливу в повній впевненості, що в іншому випадку може нашкодити з-за своєї	домогтися розташування Білошвачки і не потрапити під вплив Тартальї

		ущербності. Красивий і абсолютно здоровий.	
9	Королева	мати - владна жінка. Обождноє Принцесу і терпіти не може Принца. Вважає його розмазною і шалено схожим на тата Короля. Мріє про такого сина як Тарталья або про такого же коханця. Не приховує своїх думок від Тартальї, але намагається не говорити про це з Принцесою	закохати в себе Тарталью і не посваритися з Принцесою
10	Міс Марпл	страждає параноєю. Їй здається, що навколо неї виникає змова. Вона намагається бути в курсі всіх справ і мати інформаторів серед мешканців Двору. Особливо на цю роль їй підходить вічно пхикаючий П'єро і недолуга Принцеса.	отримати інформаторів

3. Тренер знайомить учасників з власними ігровими завданнями та не дозволяє їм дізнатись ігрові завдання інших.
4. Учасники вступають у взаємодію у відповідності з ігровими завданнями.
5. Через 30—40 хвилин гра припиняється та учасники аналізують способи досягнення поставленої мети.

3. Зустріч героїв.

1. Учасники мовчки та самостійно обирають для себе роль будь-якого персонажа літературного твору.
2. Тренер задає контекст у якому відбуватиметься взаємодія: чарівний ліс, космопорт, таверна тощо.
3. Учасники «знайомляться» та починають спонтанну взаємодію у запропонованих обставинах.
4. Через 30—40 хвилин гра припиняється та учасники аналізують способи стилів міжособистісної взаємодії.

5. Історична реконструкція (павільйонний варіант)

Типовим прикладом розгорнутої міждисциплінарної гри є гра, запропонована М. Кожариновим, та модифікована нами «Міграція столиць»

Міграція столиць.

Гра інтегрує знання з історії, географії, економіки, аналізує наслідки Великих Географічних Відкриттів.

Учасники. Шкільний клас або студентська група.

Обладнання. Запаси монет – «золото» та «срібло». Запаси об'єктів торгівлі: прянощі, шматки тканини 30 на 20, зброя (іграшкові пістолети), їжа (мішечки з гречкою та вівсянкою), посуд (іграшковий посуд), кораблі (іграшкові моделі вітрильників), індульгенції (папірці з написом «Гріхи відпущено»). За дуже скрутних обставин, об'єкти торгівлі можна просто прописати на картках, але з реальними об'єктами грати приємніше. Дошка або фліпчарт. Легенда гри. У далекі часи жили собі чотири королівства, кожне з яких виробляло щось своє. Між ними вітрильники з купцями вели торгівлю, збагачуючи свої королівства... Метою кожного королівства було збагатитися та отримати найбільшу владу. Крім цього у цьому світі були ще три «сили»: церква, пірати, лихварі.

Перший етап. Учасники об'єднуються по кутках класу у свої «Королівства», також є Лурд (місце розташування священства), Острів скарбів (база піратів), вільне місто Раффайз (притулок лихварів). Кожна з груп отримує свою інструкцію:

- Еспада має 18 золотих та 18 срібних монет, 2 кораблі з купцями, продає посуд та зброю.
- Ундія має 13 срібних монет, жодного корабля, продає прянощі.
- Каріба має 20 золотих монет, один корабель з купцями, продає кораблі та їжу.
- Бремен має 20 золотих та 20 срібних монет, 2 кораблі з купцями, продає тканини.
- Лурд має 12 золотих та 12 срібних монети, продає індульгенції.

- Острів Скарбів має один корабель з піратами, 15 срібних монет.
- Раффайз має 30 золотих та 30 срібних монет.

Інструкція – купці з кораблями можуть вільно вести торгівлю у відповідності до таблиці цін на дошці. За сигналом ведучого вони повертаються з товарами та грошима до своїх «країн». Будь хто може купити індульгенцію, та взяти гроші в лихварів залишивши щось у заставу. Якщо протягом 10 хвилин гроші (більше на 1 монету) не повернуться, застава залишається в лихварів і вони можуть її продати. Пограбувати когось (країну або корабель, крім Лурду та Раффайзу), можна при наявності водночас більшої кількості зброї в нападника ніж в пограбованих та індульгенції в нападника.

Кожні 10 хвилин ведучий дає сигнал «повернення» та виставляє на аукціон картку «Влада». Володар «Влади» може на свій розсуд змінювати співвідношення цін. Гроші заплачені за «Владу», залишаються у ведучого.

Поки групи знайомляться зі своїми інструкціями ведучий малює на дошці таблицю початкового співвідношення цін. Курс оцінюється в умовних одиницях та розраховується пропорційно: так, якщо золото в Еспаді 10, а срібло 5, та за одну золоту монету мають дати дві срібні. Можлива не лише покупка за гроші, а й «бартер» у відповідності до курсу: в Ундії корабель можна придбати за 5 пакетиків прянощів, а в Еспаді – за 1 пакетик!

	Еспада	Ундія	Каріба	Бремен	Лурд	Раффайз	О.С.
Зброя	3	5	5	4	1	3	8
Іжа	4	2	1	5	6	3	4
Прянощі	8	2	4	10	4	5	3
Золото	10	10	6	10	10	10	10
Срібло	5	3	6	5	5	4	4
Корабель	8	10	5	8	1	6	10
Посуд	2	4	5	5	3	3	6
Тканини	6	8	8	3	6	6	4
Індульгенції	-	-	-	-	5	-	-

Другий етап. «Країни» приймають рішення щодо своєї стратегії, купці виходять у плавання, здійснюють торгові операції, прагнучи збагатити свою країну. Через кожні 10 хвилин відбувається аукціон з продажу «Влади». Загальний час проведення цього етапу гри - 40 хвилин.

За бажанням тренера (елемент гри НЕ ОБОВ'ЯЗКОВИЙ!), можна вводити «Чорну віспу», що може з'являтися в одній з країн. Наявність там інфекції маркується чорним прапорцем на 10 хвилин. За рішенням купців, вони можуть не припиняти торгівлю, але тоді поширюють хворобу на свій корабель та, якщо пустять, у інші країни. Якщо зберігається карантин – то «епідемія» в окремій країні проходить за 10 хвилин. Якщо карантин не збережено і уражено більше 3 країн або осередків гра припиняється у зв'язку з пандемією та масовою загибеллю населення.

Третій етап. Обговорення.

- Який період всесвітньої історії змодельовано у даній грі?
- Чому та яким чином відбувався підйом та занепад країн?
- Чому почалися грабунки та військові дії?
- Які почуття викликав Лурд, та чому в реальній історії Європи настала реформація?
- Як та завдяки чому пірати стали важливим фактором у розвитку та занепаді країн?

Рольові ігри	Історична реконструкція	Косплей
<ul style="list-style-type: none"> • Художній твір • Сценарій та тип гри • Ролі • Костюми та обладнання • Гра 	<ul style="list-style-type: none"> • Вивчення культури і технології • Виготовлення обладнання • Турнір або відтворення історичної події 	<ul style="list-style-type: none"> • Художній твір • Вибір ролі • Створення костюму • Фестивалі • Фото • Поширення в соціальних мережах

Запитання для самоперевірки.

1. Чим відрізняються та чим схожі «рольовики» та реконструктори?
2. Які варіанти ігор існують?
3. Якими є психологічні чинники участі в реконструкторських фестивалях?
4. Дайте визначення поняття «Косплей»?
5. Що спільного та відмінного є у косплеї та рольовому русі?

Творчі завдання

1. Створіть «психологічний портрет» улюбленого героя фентезі або манги.
2. Заплануйте рольову гру по якомусь літературному твору з метою командоутворення компанії з 15 IT спеціалістів.
3. Оцініть рекреаційний потенціал настільних ігор: «Мафія», «Каркасон», «Манчкін».

Тематика самостійних наукових досліджень

1. Особливості архетипових образів в культурі косплею.
2. Психолінгвістичний аналіз бардівської та рольової пісні.
3. Особливості групової динаміки в процесі гри в «Мафію», «Каркасон», «Еволюція»

Що почитати та подивитись?

1. Петренко О. С. Субкультури рольовиків і реконструкторів в Україні / О. С. Петренко // Вісн. Луган. нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Соціол. науки. - 2012. - № 2. - С. 126-133.
2. Тацумі Інуї. Бушующая культура косплея. Современный взгляд на Японию URL: <https://www.nippon.com/ru/column/g00255/> (дата звернення 12.05.2018).
3. Ксенда ОГ. Основные потребности игроков косплея с разным стажем участия в игре. Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. 2019; 2 с.122–128.
4. Габдуллина А.Х. Язык и субкультура аниме в контексте глобализации. Челябинский гуманитарий. 2012. № 1 (18). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yazyk-i-subkultura-anime-v-kontekste-globalizatsii>.
5. Карпук В. Изучение особенностей образа Я у представителей субкультур ролевиков и косплееров. Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2018. № 2 (12). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenieosobennostey-obraza-ya-u-predstaviteley-subkulturolevikov-i-kospleerov>.
6. Кулагина Н.В., Овчинникова М.А. Мотивация игроков косплея с разным стажем участия в ролевой игре. Концепт. 2014. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-igrokov-kospleya-s-raznymstazhem-uchastiya-v-rolevoy-igre>.
7. Выгинная Е.А. Субкультура аниме: форма субъектности или мораторий? Психология образования в XXI веке: теория и практика. Волгоград : Изд-во ВГСПУ «Перемена», 2011. С. 82–85. 11. Ramirez M. From the Panels to the Margins: Identity, Marginalization, and Subversion in Cosplay. Published by ProQuest LLC, 2017. P. 82.
8. Делез Ж., Гваттари Ф. Капитализм и шизофрения: Тысяча плато / перевод Я.И. Свирский. Издательства : У-Фактория, Астрель. 2010. 895 с.

2.3. Психологія літературної творчості (фан-арту).

Хоча саме явище аматорської (самодіяльної) культури не є новим, останнє десятиліття надало йому нових рис завдяки поширенню Інтернету. Всесвітня Мережа переповнена непрофесійними творами юних і не зовсім юних авторів – літературними, образотворчими, трохи меншою мірою – музичними і кінематографічними (здебільшого у формі аматорських відеокліпів). Серед цих творів вирізняється масив текстів (у широкому розумінні), розрахованих не на широку аудиторію, а на досить вузьке коло – шанувальників (фанатів) певного художнього твору, який набув у певному середовищі статус «культового» і створений професіоналом. Цей масив текстів отримав назву фан-арт. Характерною рисою цих аматорських текстів є, з однієї сторони, художня і смислова вторинність – їх автори не просто орієнтувалися на «культовий» твір, без знання цього твору аматорські тексти часто елементарно не зрозумілі; з другої – некомерційна спрямованість. «Вторинна» є ключовою характеристикою: мова не йде про слабкі у художньому плані, але оригінальні твори, автори яких намагаються створити свій світ. Усі світи вже створені професіоналами, а юні митці лише продовжують, переосмислюють чуже: ця самодіяльна творчість завжди має під собою основу, без якої вона не може існувати. На жаль, це явище досліджене в Україні явно недостатньо, хоча воно є цікавим не лише через свою новизну, але й через те, що до нього причетна найбільш соціально і культурно активна частина української молоді – городяни, які вільно орієнтуються у віртуальному світі і активно залучаються до провідних світових тенденцій. Аналіз самодіяльної творчості фанатів в Мережі Інтернет (та й за її межами) в українській науці на рівні серйозних наукових розвідок практично відсутній. Зі статей українських авторів варто згадати роботи Д.Ю. Березіної, яка розглядає явище з літературознавчих позицій як частину мережевої літератури, Н. Дев'ятко, К.Паньо. До пов'язаного з об'єктом дослідження феномену – фанзінів, аматорських журналів, - звертається В. К. Пузій. У Росії 2009 року К.А. Прасоловою була

захищена перша кандидатська дисертація, присвячена проблемі аматорської літератури. Досить ґрунтовним є підхід Ізраїльської авторки Л.Горалик у вже давній статті «Як розмножуються Малфої. Жанр «фенфік»: споживач масової культури у діалозі з медіа-контентом». Характерно, що спорадичні спроби самодослідження присутні на сайтах самих самодіяльних авторів – хоча б на рівні упорядкування термінологічного апарату. Перше питання, яке постає перед дослідником: чому мова йде саме про субкультури? Адже юнацькі і тим більше дитячі спроби висловити враження від певного твору існували з давніх-давен: діти малювали казкових героїв, підлітки уявляли себе юними Вертерами і Печорініми. Серед культурологів тривають дискусії, чи є фендом – спільнота фанатів певного твору чи автора – різновидом субкультури. Безумовно, між цими явищами існує тісний взаємозв'язок, який набуває різних форм, у тому числі і поступового переходу фендому у субкультуру (напр., фендом аніме – прихильників японської мультиплікації – переріс у субкультуру отаку). На думку окремих дослідників, фан-арт і його невід'ємна частина – фанфікшн, тобто літературні твори (фанфіки) за мотивами «культового тексту», у багатьох випадках мають усі ознаки субкультури. Зокрема, на цьому наголошує Л.Горалик: «активне залучення до субкультури фанатства зазвичай передбачає взаємодію з іншими фанатами: обговорення улюбленого феномена, витлумачення його перевтілень, обмін чутками і думками, ігри у персонажів книги чи серіалу, участь у конкурсах двійників і, врешті, організаційну діяльність у просторі самої субкультури, як-то: організація фанатських з'їздів чи створення сайтів, присвячених улюбленій темі [2]. Кооперація з іншими фанатами є характерною рисою авторів фан-арту; більш за те – це необхідна умова його існування, оскільки, як вже зазначалося вище, за межами цього кола самодіяльна художня продукція є не лише нецікавою, але й елементарно не зрозумілою. (В якості прикладу пропонуємо уривок з «типового» фанфіку зі збереженням авторської орфографії, пунктуації та стилістики: «Герміона йшла, здригаючись всім тілом. Перед нею стояв той самий будинок – будинок Реддлів. Вони пройшли

хатинку садівника. Згадка про смерть її власника наштовхнула на думку, що вийдуть живими не всі... Двері відкрилися підозріло легко, що дуже не сподобалось Гаррі. Він чекав, що зараз доведеться добряче помучитись... В будинку було надзвичайно тихо. Звуки кроків заглушав товстий шар пилу на підлозі. - Думаю, нам варто розділитись і перевірити перший поверх, - сказав чоловік справа від дівчини. Він відкинув капелюх і всі побачили численні шрами і чарівне око, що як божевільне вертілося в зіниці. Вони обшукали всі кімнати, але не знайшли нічого підозрілого. Те саме було і в інших кімнатах. Залишався горище і підвал» (<http://harrypotterfan.ucoz.ru/forum/10-147-1>)).

Іншою характерною для субкультур рисою є кодифікація самого фан-арту і наявність якщо не сленгу, то близького до нього мовного феномену. Самодіяльна творчість фанатів аж ніяк не є вільною: вона підпорядковується досить жорстким правилам і описується у запозичених з англійської мови термінах. Так, автор фанфіку зветься альфа; до нього у більшості випадків приєднується бета (бета-рідер), який виправляє мовні помилки і часом доопрацьовує твір. Дуже рідко до альфи і бети додається третій співавтор – гамма, який редагує твір після бети. Кожний фанфік має свій рейтинг, побудований за принципом американської кінематографічної системи: від G (General) – читати можуть усі без вікових обмежень до N-17 (читати дозволяється особам від 17 років). Важливими характеристиками фанфіків є категорія, яка визначає тип стосунків між головними персонажами – гет (гетеросексуальні стосунки), слеш (гомосексуальні), фемслеш (лесбійські) та джен (дружні), та жанр (у специфічному значенні) – від romance – любовної історії з хепі-ендом до deathfic, у якому автор безжально вбиває всіх героїв – одночасно чи по чергово. Взагалі система термінів фан-арту є досить розгалуженою, але характерно, що всі її складові є запозиченими з інших мов, переважно з англійської. Висхідний твір, довкола якого обертається фанатський всесвіт, називається «каноном». Слід зазначити, що серед «канонів» майже відсутні твори української (та й будь-якої іншої слов'янської) високої чи навіть масової культури. Фан-арт сконцентрований на «культових»

творах англійської, американської, японської масових культур, а пальму першості протягом останніх років стабільно утримує англійська письменниця Дж.Роулінг з серією книг про Гаррі Поттера.

Таким чином, можна з упевненістю стверджувати, що «розвинений» фан-арт, безумовно, належить до субкультур за рядом параметрів. Це замкнений світ, де спілкуються своєю мовою на теми, незрозумілі зовнішньому світу; світ зі своєю системою цінностей, яка протистоїть офіційній естетичній шкалі: адже у всесвіті фан-арту значущість тексту не залежить від його художнього рівня, скоріш від оригінальності та здатності задовольнити смаки спільноти. І так само, як у випадках з іншими субкультурами, авторами і аудиторією вторинної самодіяльної творчості виступають не лише діти й підлітки, але й дорослі люди, об'єднані у фендом. У більш широкому культурному плані явище фан-арту ідеально вписується у парадигму Постмодерну – не лише через свою ігрову суть. Фан-арт є симулякром справжньої творчості, типовим для світу, у якому «всі слова вже сказані», де культура – компіляція вже готових форм. Може виникнути питання: чому фанфікшн – симулякр творчості? Адже навіть Шекспір використовував чужі сюжети. Але у цьому випадку справа не в сюжеті, а в меті. Мета умовного Шекспіра (справжнього творця) – збагнути реальність; мета автора фанфіку – від неї втекти. Тому у смисловому плані фанфіки набагато цікавіші для психологів, ніж для літературознавців. Це особливо слушно для юні. «Автор фанфіків, часто ще школяр, дитина, закохана у вигаданий світ тому, що нею нехтує світ звичайний. Книга для такої людини стає справжнішою за реальний світ, а герої, хай злі і жорстокі, але вірні своїй подобі, замінюють друзів. Автор вступає в контакт з текстом і героями, намагається зрозуміти їх і вписати власний образ у чужий світ» [3]. Інша постмодерна риса досліджуваного явища – це його глобальний характер. Українські сайти з текстами «за мотивами» «Гаррі Поттера» мають аналоги у всіх національних сегментах Інтернету, та й сам канон перекладений на більшість мов світу. Очевидно, що за таких умов висхідний твір повинен мати риси, які роблять його близьким і зрозумілим представникам різних

культур. Водночас він не може бути «надскладним» у естетичному і філософському плані. І хоча ідея «запропонувати школярам писати не твори, а фанфіки за мотивами хрестоматійних творів» видається спокусливою на перший погляд, вона є нежиттєздатною (принаймні на рівні звичайної школи): субкультурний фан-арт може існувати лише поза межами офіційної культури. Творчий потенціал фан-арту розкривається у іншій площині – активного споживання культури, інтеракції. Відомі професійні письменники, які починали з фанфіків, отже, стосовно певного відсотка юних авторів є надія, що їх самодіяльна творчість колись переросте у щось більше. Глобалізація сучасного світу вимагає пошуку нових шляхів формування особистості. Завдяки культурним світоглядним кодам людина пізнає себе та інтегрується у суспільство. З одного боку, медіа-творчість сприяє глобалізації, бо медіа-технології не мають кордонів. З іншого боку, будь-яка справжня творчість звертається до енергетичних джерел у колективному несвідомому та національного світоглядного міфу, що, навпаки, суперечить глобалізаційним процесам і сприяє національному самоусвідомленню.

Одна з головних умов існування фанфікшену – його подальше оприлюднення. Фанфікшен публічний за своєю природою, бо всі ці тексти згодом викладаються у мережу інтернет та обговорюються іншими фанами. По-суті, вони є різновидом медіа-творчості і мають навчальне значення для молодих авторів, які на базі чужого світу навчаються письменницькій майстерності. Перші тексти фанфікшен з'являються у 30-х роках ХХ ст., на сьогодні фанфікшен має величезну розгалужену структуру і вражає різноманітністю жанрових форм, яких нині нараховують понад 20 різновидів фанфіків, а також специфічних тегів, що полегшують для читачів орієнтацію у великому корпусі вже існуючих текстів. З розвитком мережі інтернет фанфікшен переходить у віртуальний простір, створюються міжнародні читацькі спільноти-фендами, проводяться конкурси тощо. У 2013-му році одна з найпотужніших інтернет-платформ Amazon надала можливість офіційної публікації фанфіків з відповідними ліцензійними угодами.

Переважає більшість наукових робіт на тему фанфікшену оприлюднені у ЄС та США. Аналіз праць показує, що закордонна наукова спільнота зацікавилася фанфікшеном через 20-25 років після того, як він отримав популярність у суспільстві. На пострадянському просторі фанфікшен фіксується наприкінці ХХ – початку ХХІ століття одразу у мережі інтернет вже з готовими жанровою і теговими структурами та фендомними законами, що зумовило швидке проникнення фанфікшену у молодіжне середовище.

Це значно збільшує актуальність наукового осмислення цих феноменів, які потужно діють на суспільство. Однак і нині дослідження фанфікшену на пострадянському просторі досить фрагментарні. Бачення фанфіків науковою спільнотою здебільшого зводиться до уявлення про фанфікшен як вторинної творчості, яка взагалі не має літературної цінності і тому не може стати цікавим об'єктом дослідження. Спостерігаємо також і не подолання дискримінаційного поділу літератури на «варту уваги» (елітарну, якісну) і «не варту» (масову, до якої, окрім фанфікшену, часто зараховуються і цілком оригінальні масові жанри, такі як фантастика, детективи, любовні романи тощо), хоча подібний поділ є цілком не актуальним для сучасності і вкрай шкідливим для літературознавства в цілому. На сьогодні на пострадянському просторі захищено дві дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук, у яких досліджуються фанфікшен за мотивами творчості Дж. Р. Р. Толкієна (С. Н. Попова) і Дж. К. Роулінг (К. А. Прасолова). Дослідників насамперед цікавили англійські автори, чиї тексти впливають на вітчизняні молодіжні аудиторії, а не соціокультурний феномен фанфікшену в цілому.

Фанфіки створюються не лише на основі книг, а й на основі фільмів, серіалів, мультиплікації та анімації. Зокрема, нині дуже популярні фанфіки за мотивами аніме. Особливої уваги заслуговує явище фан-арту, де об'єктом творчості для художника може стати як книга, так і фільм, анімація, пісня або малюнок іншого автора. Ця творчість синкретична, тому за мотивами фільму можна створити анімаційний твір або художній текст, намалювати ілюстрацію.

Окремо потрібно розібратися у головних мотиваціях авторів фанфікшен, щоб зрозуміти причини його популярності серед молоді і проаналізувати потенційні переваги і небезпеки. Після прочитання великої кількості фанфіків, оприлюднених на спеціалізованих сайтах, можливо виділити три основні мотивації: а) любов до оригінального твору і бажання розвивати його; б) заздрість до популярності автора чи його оригінального світу, протиставлення себе цьому світу (ця мотивація більше властива дорослим авторам); в) реалізація себе за рахунок чужого світу, покликана жагою до творчості. Цей тип дуже легко ідентифікується по введенню в оригінальний світ (канон) персонажа, який психологічно (а часто і візуально) повторює образ самого автора і згодом відіграватиме у новому тексті роль головного героя.

Остання мотивація розкриває також секрет прагнення більшості молодих авторів до роботи з чужим світом не лише у форматі фанфіку, але й у всіх варіантах медіа-творчості. Спочатку дитина виступає в ролі читача, максимально заглибленого у текст, а після сама стає автором, який творить нове, а не лише реагує на вже створене, як це, наприклад, буває при написанні творів-роздумів. Звертаємо увагу також на додаткову особливість такої творчості, бо вона потребує не лише володіння словом, але і професійно орієнтує молоде покоління. Наприклад, у варіанті написання фанфіку молодий автор чітко усвідомлює, чи може бути оригінальним письменником, і знаходить у тому своє покликання. Він проходить психологічне випробування при переході від чужого світу до власного, що також має ініціальне значення. Творчо обдарована особистість починає краще розуміти себе і свої таланти, завдяки публічності своєї творчості навчається комунікації з аудиторією тощо. Є певні застороги щодо надто великого захоплення такою творчістю. Якщо юний письменник надто довго пише виключно фанфіки, то згодом він може так і не наважитися або не змогти створити власні оригінальні світи, перестає мислити і фантазувати самостійно. Для творчості йому потрібен не внутрішній поштовх або ідея, а чужа основа, від якої він може відштовхнутися.

Дуже часто автор фанфіків потрапляє у психологічну пастку, з якої важко вийти. Завдяки приналежності до спільноти такий письменник завжди має читачів. При цьому не має значення, будуть його хвалити або критикувати і не погоджуватися з прочитанням канону. Головне – емоційна реакція на прочитане. Твори автора фанфіків після оприлюднення будуть гарантовано прочитані, твори автора, що працює зі своїми світами, – ні. Автор оригінальних творів вирішує цю проблему за рахунок комунікації з іншими письменниками і потенційними читачами. Автор фанфіків таких методів пошуку читачів не потребує, але у разі переходу на оригінальну творчість може серйозно постраждати від неуваги до своїх нових творів. Це також може спонукати авторів залишатися у полі фанфікшену, який гарантує увагу читачів. На сьогодні існують як великі тематичні розділи для фанфіків на літературних сайтах, так і цілі різномовні портали для авторів фанфікшен та окремі групи у соціальних мережах, які користуються великою популярністю. Через негативне ставлення з боку професійної письменницької спільноти автори фанфіків швидко починають тяжіти до самоізоляції, об'єднуються у замкнуті віртуальні спільноти (замкнуті часто для тих, хто створює оригінальні тексти), так захищаючись від необдуманого і грубого критики та кепкування. За останні 20 років на пострадянському просторі відбувся серйозний розкол серед «оригінальних» письменників і «фанрітерів», що особливо добре видно у російськомовному секторі інтернету. Здебільшого ці «світи» не перетинаються навіть на рівні аудиторій. Ще однією психологічною пасткою, актуальною для автора, який оприлюднює у мережі інтернет незавершені твори, є поступове формування залежності від думки читачів, які прагнуть, щоб він «писав далі». Якщо ця емоційна підтримка зникає, такий автор зазвичай перестає писати, бо перелаштуватися на інший режим йому надзвичайно непросто.

Коротка характеристика фанрітерів відповідно до озвучених мотивацій.

Авторами творів, які керуються «любов'ю» до канону, найчастіше стають школярі або студенти, але майже завжди до 30 років. Їхні оповідання, вірші і,

зрідка, романи повністю витримані в дусі оригінальних творів. Автори імітують картину світу, часто наслідують образи головних героїв, дотримуються законів канону. Ніщо у «продовженні» не суперечить оригіналу. Автор занурюється у чужий світ, у міру свого таланту і майстерності намагається «дописати» або «розширити» твір, відповісти на запитання, на які не дає відповіді автор оригіналу, уточнити деякі моменти, краще описати образи героїв, зрозуміти їхні вчинки і почуття. Ці твори написані з ніжністю, любовно і часто талановито. При читанні цих текстів часто виникає запитання: «Чому настільки талановитий автор витрачає час на фанфіки замість того, щоб створювати власні оригінальні світи?» Насправді причиною подібної втечі від самого себе у чужий світ є самотність і гіркота нерозуміння, що часто трапляється з творчими підлітками. Автор таких фанфіків – часто ще школяр, закоханий у вигаданий світ, бо ним нехтує світ звичайний. Книга для такої людини стає справжнішою за реальність, а герої, хай злі і жорстокі, але вірні собі, замінюють друзів. Автор вступає у контакт із текстом і героями, намагається зрозуміти їх і вписати власний образ у чужий світ. Він не бажає розлучатися з книгою, яка йому полюбилася, дала найяскравіші емоції, тому обережно продовжує сюжет або «розмовляє» з героями, намагаючись побачити в них більшу глибину, чим бачив, коли був читачем, виправдовує негідників й описує переживання позитивних героїв. Такий молодий автор фанфіків постійно відчуває страх. Він боїться порушити рівновагу чужого світу, але разом із тим усвідомлює, що в якусь мить світ може його більше не прийняти. Не автор створює і продовжує життя чужого світу, а світ, до якого автор ставиться, мов до живої істоти, вростає у психіку, підкорюючи людину собі, все більше відрізаючи від ворожої і сірої реальності. Але більш за все такий автор боїться написати щось своє. Він хоче мандрувати з власними героями, але невідомість власного світу лякає його не менше за нашу реальність. Власний світ сприймається вороже, бо він непередбачуваний, невідомий, а тому небезпечний. Досить невеликій кількості авторів, коли вони досягають високого рівня майстерності, вдається

переступити через цей страх. Бо вони бояться знову стати самотніми, незрозумілими і непотрібними, бояться, що любов, яку вони відчують до чужого твору (а твір натомість захищає їх), зникне. Знаходячись під заступництвом чужого світу і спілкуючись здебільшого з такими самими авторами фанфіків, людина губить контакт із вже існуючими друзями, хай і не такими яскравими і цікавими, як герої улюбленого твору, і часто взагалі втрачає здатність до повноцінного спілкування. Інтернет, що дає можливість приходити у спільноту під різними іменами, змінювати маски, раптово зникати, уникаючи проблем, стає домом для таких самотніх авторів. Ілюзія повноцінного життя колись все одно розіб'ється, але повернути втрачений час уже буде неможливо. На жаль, цю психологічну проблему зазвичай не бачать дорослі, які б могли пояснити, що фанфікшен – лише сходинка до справжньої, своєї літератури, а старші письменники лише спостерігають за тим, що відбувається, в кращому випадку не втручаючись у ситуацію.

Група авторів, які керуються «заздрістю», досить чисельна, оскільки бере свій початок у постмодерних світоглядних традиціях, які дозволяють гратися зі смислами і формою. Проте, найчастіше автори з цієї групи звертаються до канону не для того, щоб подивитися на нього з іншого боку і тим самим розвинути світ або ідею, а щоб перевернути все «з ніг на голову», посміятися над відомим автором, його героями і проблемами, піднятими у творі. Фанфіки у цій групі часто пишуть у стилі пародій і стьобу. Через негативні енергії, які кодуються у таких текстах на підсвідомих рівнях, навіть гумор у цих творах є злим, у тексті зустрічаємо багато агресії, принижень і знущань. Найчастіше авторами таких фанфіків стають люди, не задоволені життям, що так реалізують жагу до влади й успіху. Їх можуть ображати або принижувати в реальності, чи просто не помічати серед «сірої маси», тому підсвідомо вони хочуть «відігратися» хоча б на творах, а разом і на прихильниках популярних книг і фільмів, які щиро закохані у канон. Найчастіше до цієї групи входять не підлітки та юнацтво, а дорослі, які не змогли реалізувати себе в реальному житті, не є успішними і втратили віру у своє творче начало.

Однак, якщо таку творчість уподобав підліток, то це чіткий маркер серйозних психологічних проблем, які терміново потрібно вирішувати.

Як не прикро, але твори цієї групи авторів є поцінованими серед професійних письменників. На те є кілька причин. По-перше, ще радянська установка, що стала надзвичайно потужним інформаційним вірусом, – неприйняття всього «західного» і потреба «нашої відповіді». Тому стьоб над світовими бестселерами підсвідомо викликає захоплення вітчизняних письменників, які часто менш успішні, ніж їхні закордонні колеги. По-друге, будь-який фанфік, навіть такої форми, написаний на твір вітчизняного автора, хоча і є дошкульним для самого письменника, приваблює потенційних читачів до оригіналу. За відсутності адекватно функціонуючого книжкового ринку і проблем із системою реклами цінною стає навіть така увага. По-третє, професійні письменники не бояться конкуренції з боку авторів фанфіків через їхню залежність від чужих світів та ідей, а заздрість як руйнівне почуття робить авторів фанфіків ще менш конкурентними для оригінальних письменників, оскільки негативно впливає на творче начало в цілому.

Група авторів, які бажають творити, та починають навчатися письменництву через фанфіки, є найцікавішою і найбільш перспективною для літературного процесу і ціною для суспільства. Якщо для першої групи (любов) у діалозі з улюбленою книгою сторонній читач може бути зайвим, а друга (заздрість) не мислить себе без великої кількості читачів й обурених прихильників оригіналу, то автори третьої групи не одразу усвідомлюють потребу в аудиторії. Вони, як і в першому випадку, захоплюються чужим світом, та не мають від нього залежності. Цим авторам хочеться творити, але творити своє, а досвіду і сміливості поки немає. У них теж помітний страх нерозуміння, хоча не такий сильний, як в авторів з першої групи. Вони лякаються самих себе, власної фантазії і вигадки, побоюються зробити помилку, якщо підуть за покликом серця, але проти законів шаблонного жанру, наче ця помилка буде коштувати їм майбутньої популярності (популярні твори швидко формують свій шаблон, як, наприклад, «чарівна школа», «супергерой»).

Автори з цієї групи не цінують закони світу оригінального тексту. Сюжет і герої потрібні як засіб для досягнення мети, якою в даному випадку є самореалізація. Використовуючи образи героїв як лялькові фігурки, а прописаний чужий світ як тло та декорації, молодий автор творить власний сюжет. Часто вводиться власний персонаж, зазвичай підсвідомо психологічно скопійований з образу автора, з ким він або вона збігаються навіть у зовнішності і віці. Цей герой (він же автор, що подорожує в чужому світі) починає конкурувати зі справжніми героями оригінального твору. Поступово новий герой займає місце головного, а оригінальні герої стають фоновими, помічниками або супротивниками. Тому, наприклад, можна прочитати у фанфіку про те, як у Гаррі Поттера з'явилася подружка, так сильно схожа на авторку альтернативної історії. Для авторів цієї групи не може бути й мови про глибинне розуміння авторського оригінального тексту. Чужий твір грає роль трампліну до власного світу, і чим швидше це відбудеться, тим краще.

Сучасна ситуація на книжковому ринку і в самому суспільстві на пострадянському просторі сильно деформована, що не йде на користь оригінальній творчості і різноманіттю читацьких запитів. Серед видавців існує великий попит на молодих авторів-одноденків, в яких не потрібно вкладати додаткові рекламні кошти, оскільки мінімальний прибуток буде зароблений і так (на протипагу кільком десяткам «зіркових імен», що здебільшого отримали свою відомість на 10-20 років раніше). Багато молодих українських авторів працюють для російських серій «Армада», в різноманітних гумористично-фантастичних серіях (особливо у «гумористичному фентезі»), «S.T.A.L.K.E.R.», у циклах на кшталт «Ричард – довгі руки» як «літературні негри» та ін. Переважно у минулому це автори фанфіків, які набули мінімальної письменницької майстерності, але на час «вербовки» у серії в якості «літературних негрів» або під видавничі проекти залишалися не достатньо впевненими в собі і своїй оригінальності (або були надто самовпевненими, що теж є різновидом внутрішнього страху бути не почутим). Для подібного «книжкового бізнесу» (а згодом бачимо тих самих людей і в

ідеологічних проектах) автори фанфіків є найбільш корисним матеріалом завдяки їхньому специфічному ставленню до чужого тексту і можливості писати на замовлення і на заздальгідь сформульовані теми тощо. На власній творчості автора, який спробував себе у такій роботі, майже завжди залишається відбиток вторинності.

Письменницька спільнота у цьому випадку не прагне вирішити проблему, хоча та вже вийшла за межі культурного поля і набула ідеологічних, політичних і світоглядних характеристик. Натомість письменницька спільнота продовжує спонукати молодих авторів користуватися вже існуючими образами і шаблонами, коли маєш повну свободу (за постмодерним принципом) тільки у роботі з формою і стилістикою. Оригінальна творчість, оскільки є для них конкурентною, часто залишається «непоміченою» або нещадно і беззмістовно критикується. У той самий час професійні письменники, які вже відбулися у професії, цілком можуть використовувати у своїй творчості фанфіки та будь-які постмодерні ігри взагалі без потенційної шкоди для себе і свого іміджу.

Хоча фанфіки можуть використовуватися як самими авторами для тренування і висловлення своїх емоцій, так і в освіті як різновид творчого завдання, що дає можливість поєднати творчість та аналітику, й, окрім того, свідомо дозволяє перевтілюватися у персонажів, надмірне захоплення творчістю такого типу є вкрай небезпечним. Фанфіки можна використовувати в рамках психологічної діагностики через текст, оскільки молодий автор підсвідомо вписує себе у твір і може надавати для аналізу набагато більше інформації, ніж це можливо навіть в особистій розмові з психологом або однолітками. Спеціально продумані творчі завдання у форматі фанфіку і психологічної гри можуть допомогти у вирішенні багатьох психологічних проблем за рахунок перевтілення і проведення дитини через відповідні ситуації та життєві сценарії за допомогою книги. Також при поєднанні з іншими різновидами мистецтва і творчістю фанфіки можуть допомагати у розкритті творчого потенціалу, прихованих здібностей і професійній орієнтації молоді.

ТЕХНІКИ (ІНДИВІДУАЛЬНІ)

Навиворіт

1. Оберіть знайомий вам літературний твір.
2. Хто його герой?
3. Хто його супротивник.
4. Перекажіть цю історію «очима» супротивника.
5. Про що вона зараз?

Попаданець

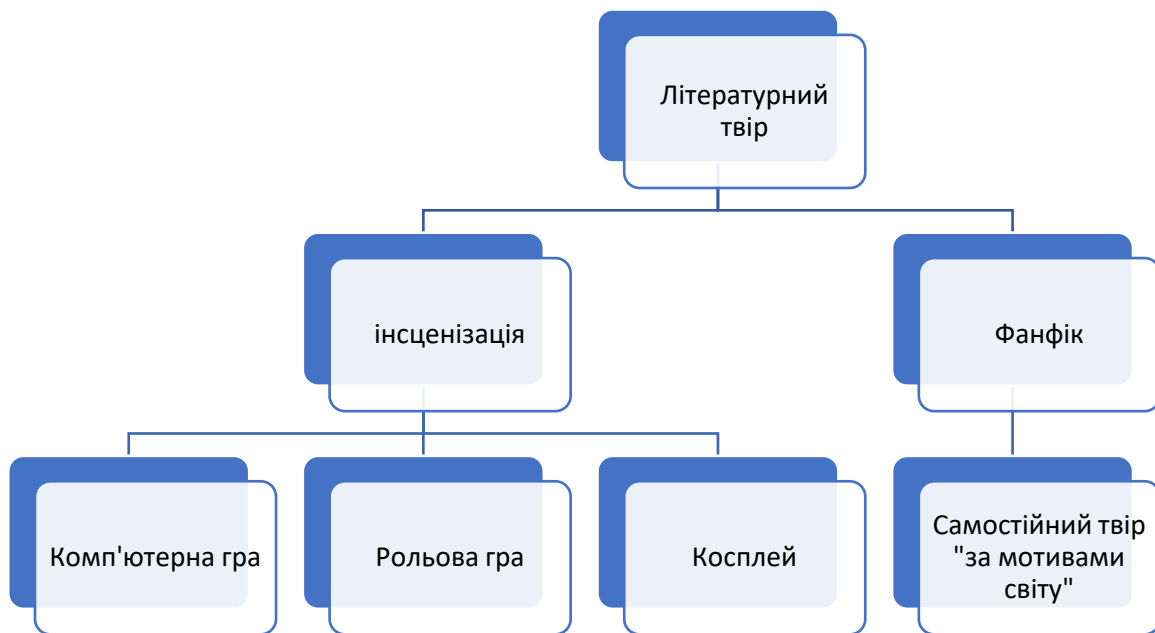
1. Оберіть знайомий вам літературний твір.
2. Якби ви опинились у цьому всесвіті, то що б там з вами відбувалось?
3. Які риси характеру, що недостатньо проявляються зараз, знайшли б свою реалізацію у тому всесвіті?
4. Як можна їх проявляти в актуальних умовах життя?

В чужому тілі

1. Оберіть знайомий вам літературний твір.
2. Якби ви опинились у цьому всесвіті, то в тілі якого персонажа?
3. Які риси характеру, що недостатньо проявляються у вас, притаманні цьому герою?
4. Що б ви робили в тому всесвіті з урахуванням цих рис характеру?
5. Як можна їх проявляти в актуальних умовах життя?

По три речення (групова)

1. Оберіть знайомий вам літературний твір.
2. Візьміть довгий аркуш факсового паперу.
3. Кожен з учасників групи пише по черзі три речення, розгортаючи даний сюжет.
4. Коли перший написав, то він згортає аркуш таким чином, щоб було видно лише останнє речення з трьох, і передає наступному учаснику групи.
5. Коли всі допишуть свої фрагменти тексту тренер читає, що вийшло.



Запитання для самоперевірки.

1. Що таке фанфікшн?
2. Чи можна вважати «Енеїду» Котляревського фанфіком?
3. Якою є мотивація осіб, які їх пишуть?
4. Які типи фанфіків ви знаєте?

Творчі завдання

1. Працюючи групою, напишіть всі типи фанфіків, використовуючи в якості «канону» «Лісову пісню» Лесі Українки.
2. Створіть власний фанфік обсягом 2-3 сторінки за мотивами улюбленого літературного твору.

Тематика самостійних наукових досліджень

1. Порівняльний психолінгвістичний аналіз фанфіків на твори американських та японських авторів.
2. Типи мотивацій, та копінг стратегій, які представлені у популярних та не популярних фанфіках.

Що почитати та подивитись?

1. Всеукраїнський круглий стіл «Роль фанфікшн у розвитку пізнавальних інтересів школярів до літератури» //Зарубіжна література в школах України. – 2013. - № 3. – С. 2–4.
2. Тихоненко С., Маньківська Д. Створення фанфіків на уроках літератури як один із засобів розширення читацької свідомості учнів // Зарубіжна література в школах України. – 2013. – № 3. – С. 8–11. 3. Інтернетресурс: Режим доступу: urnitin.com
3. Березіна Д. Ю. Феномен fanfiction: правила гри без правил / Д. Ю. Березіна // Наукові праці. Серія: Філологія. Літературознавство. – Літератури світу: поетика, ментальність і духовність. – 2014. – Вип. 4. –С. 8-13.
4. Горалик Л. Откуда взялись Малфо и Фэнфик : потребитель масскультуры в диалоге с медиа-контентом / Линор Горалик // Новый мир. – 2003. – № 12. – С. 45-50.
5. Дженкинс Г. Школа фан-фикшн [Електронний ресурс] / Генри Дженкинс. – Режим доступу : <http://old.russ.ru/culture/network/20040208-pr.html>
6. Кузьміна І. Фанфікшн: подвійне життя творів мистецтва : [Електронний ресурс] / Ірина Кузьміна // Львівська газета. – 2008. – 19 вересня. – Режим доступу : <http://www.gazeta.lviv.ua/articles/2008/09/18/34378/>
7. Попова С. Н. Лингвостилистика фанфикшн (на матери але англоязычных сайтов, посвященных творчеству ДЖ. Р. Р. Толкина) : автореф. дис. на соискание ученой степени кандидата филологических наук : 10.02.04 – германские языки / С. Н. Попова. – Москва, 2009. – 24 с.
8. Прасолова К. А. Фанфикшн : литературный феномен конца XX - начала XXI века (творчество поклонников Дж. К. Ролинг) : автореф. дис. на соискание ученой степени кандидата филологических наук. – Калининград, 2009. – 24 с.

9. Телішевська Л. Фанфіки: форми і методи роботи / Дивослово. – 2013. – №7-8. – С. 26-27.

2.4. Спорт, соціальні танці, хореографія.

Сьогодні тисячі людей по всьому світу займаються фітнесом. Навряд чи можна проігнорувати це явище нашого життя або недооцінити ту роль, яку відіграє фітнес у сучасному суспільстві. Парадокс полягає в тому, що у цього явища досі немає точного визначення. Термін «фітнес» є полісемантичною лексемою, що обумовлено як поліфункціональністю поняття, так і відносною новизною відповідного феномену. Фітнес (англ. fitness, від дієслова «to fit» – відповідати, бути в хорошій формі) у широкому значенні поняття – це загальна фізична підготовленість організму людини (мова йде про гарне самопочуття і здоров'я людини в цілому). У вузькому сенсі **фітнес – це оздоровча методика, що дозволяє змінити форми тіла та його вагу і надовго закріпити досягнутий результат.** Вона включає в себе фізичні тренування у поєднанні з правильно підбраною дієтою (вправи та дієта підбираються індивідуально). Сьогодні все частіше говорять про фітнес як про спосіб і стиль життя, що дозволяє зберігати та зміцнювати здоров'я, врівноваженість емоційного стану, удосконалювати фізичну форму й самопочуття людей. Він неодмінно асоціюється з успіхом у житті й молодістю, постійним прагненням до досконалості. Тобто фітнес, з точки зору фахівців, – це не просто фізичне навантаження (постійне або періодичне), це система, яка включає фізичну активність, збалансоване харчування, відмову від шкідливих звичок, здоровий спосіб життя, дбайливе і продумане ставлення до свого здоров'я, емоційного стану та зовнішності повсякденно (на роботі, вдома, на відпочинку тощо), це життя «в стилі фітнес». Конкретний спосіб життя вимагає певних форм і умов індивідуальної та колективної життєдіяльності людини, типових для конкретно-історичних соціально-економічних відносин. Сьогодні таке поняття, як «фітнес» знайоме багатьом, але в соціології воно майже не

вивчене. Спосіб життя «в стилі фітнес» – це також малодосліджене соціальне явище, яке представляє інтерес для наукового вивчення та аналізу. Фітнес тільки починає досліджуватись, щоправда переважно іноземними фахівцями, на думку яких, за темпами розвитку фітнес-рух займає друге місце у світі, поступаючись лише сфері високих технологій, а кількість людей, що займаються фітнесом у світі в 2010 році за прогнозами мало бути 100 млн. [10]. Проблема розвитку фітнес-руху та фітнесу-стилю набуває актуальності й в Україні, що особливо важливо в контексті демографічної кризи та погіршення здоров'я населення. Порівнюючи підходи до цього соціального явища і тенденції його розвитку у світі та в Україні, можна побачити суттєві розбіжності. Головна проблема полягає в тому, що, на жаль, сьогодні у нас перевага віддається формуванню та поширенню викривленого образу «життя в стилі фітнес», а не класичним стандартам способу життя «в стилі фітнес», який реально сприяє збереженню та поліпшенню здоров'я та гарного самопочуття. Фітнес «по-українськи» не завжди відповідає соціальним потребам, не виконує свою основну функцію – залучення якомога більшої кількості людей до ведення фізично активного та здорового способу життя. Соціальну роль фітнесу в соціологічному ракурсі перспективно розглядати на перетині соціології способу та стилю життя, психології споживчої поведінки та психології спорту. Саме в цих галузях соціології і психології вже накопичені певні знання та досвід дослідження з означеної проблеми.

Серед різноманіття стилів життя, яке фіксують сьогодні дослідники, особливої уваги заслуговує такий феномен як образ життя «в стилі фітнес». У сучасних умовах його вивчення найбільше сконцентровано на аспектах споживання та споживчої поведінки, але хотілося привернути увагу саме до соціальної ролі фітнесу та його зв'язку зі здоровим способом життя. Модний в наш час фітнес існував та процвітав уже сотні років тому. Феномен фітнесу тісно пов'язаний з фізичною культурою і спортом, які беруть свій початок у V ст. до н.е. в Стародавній Греції. Античні спортсмени багатогодинними тренуваннями домагалися внутрішньої гармонії духу і зовнішньої краси тіла. Їхньою

головною метою була перемога на Олімпійських іграх. Пізніше мистецтво атлетизму досягло Риму, і стародавні спортивні змагання стали там улюбленим народним видовищем. Варто згадати й про існування терм – перших давньоримських «фітнес-клубів», які слугували не тільки для санітарно-гігієнічних процедур, але також й для фізичних вправ і культурних розваг. Сучасні фітнес-клуби, тобто комплекси, що поєднують в собі гімнастичні зали, салони краси і сауни, з'явилися тільки на рубежі XX та XXI століть. У 1983 році американець Марк Мастров створив систему «24 години фітнесу», ідеологічною основою якої була доступність у всіх сенсах цього слова: від цінової політики залів до режиму їхньої роботи. Втім, повністю втілити подібну систему в життя так і не вдалося. Тим не менше, робота М. Мастрова позитивно впливала на американців, доводячи необхідність постійно займатися своїм тілом, а фітнес, нарешті, знайшов велику популярність як серед процвітаючих бізнесменів, так і пересічних громадян. У 90-х рр. минулого століття фітнес потрапив до СРСР, тим самим накресливши в історії радянський етап свого розвитку, за яким послідував пострадянський етап. З такими ж проблемами Україна стикнулася зараз. До початку історичних змін у 1980-і роки в колишньому Радянському Союзі існували тільки спорт і фізична культура переважно в аспекті фізичного навантаження. Саме фізична культура і є прообразом сучасного фітнесу. Перший спортивно-оздоровчий клуб на теренах СРСР був відкритий у Ленінграді (1990 р.) [2]. В Україні перші фітнес-центри почали з'являтися лише після здобуття нею статусу незалежної держави. Популярність занять фітнесом має секрет, який криється в тому, що метою всіх фітнес-програм є не досягнення високих спортивних результатів, а прагнення надати допомогу людям у залученні до здорового способу життя. На основі принципу безпеки будуються всі фітнес-програми. В їхній основі лежить максимальна користь для здоров'я людини. Фітнес синтезував у собі багаторічний досвід тих, хто повинен піклуватися про людське здоров'я. Основне завдання фітнесу полягає в прищепленні смаку до повноцінного життя, в якому панує радість, енергія, рух, молодість, краса і

вміння відкривати для себе все нове і прекрасне. Фітнес є також й певною естетикою. Музика, творчість, гра злилися гармонійно в єдиний сплав, перетворюючи заняття фітнесом на свято. Про фітнес також говорять як про вид спорту, що дозволяє людині розвивати свої потенційні фізичні можливості, робити професійну кар'єру. Існує ряд змагальних спортивних дисциплін (фітнес, атлетичний фітнес, боді-фітнес і т.д.), що мають загальну назву фітнес і є різновидами (категоріями) змагального бодібілдингу. У зв'язку із зростанням популярності нових, так званих екстремальних видів спорту, деякі методики підготовки, що використовуються в них, застосовуються в якості одного з видів фітнесу. Виникли фітнес-асоціації: ENFA (European Health & Fitness Association), Українська Фітнес Асоціація (УФА, 2008 р.), Асоціація Професіоналів Фітнесу Росії (FPA, 2001 р.) і т.п. Проводяться чемпіонати Європи та світу з фітнесу та бодібілдингу тощо. Окремий напрям, який чинить істотний вплив на розвиток фітнесу і його популярність, – це фітнес-індустрія. В сучасному світі фітнес став не просто способом зробити своє тіло красивим. Фітнес став модним і комерційним явищем. Люди, які йдуть у фітнес працювати, шукають сучасні шляхи та способи до споживачів фітнес-послуг. Так само, як і на будь-якому іншому модному явищі, на фітнесі відбилися соціальні зміни, в тому числі нові тенденції в споживчій поведінці. Місця, де надаються відповідні послуги (фітнес-клуби), «демонструють» соціальне становище людей, які їх відвідують. Розширюється професійна мережа та навчальні центри з підготовки і сертифікації фітнес-інструкторів та персональних тренерів; розвивається фітнесконсалтинг (проекування, організація та управління фітнес-клубами); кадрові центри займаються набором необхідного персоналу; з'явилися програми MBA «Менеджмент в індустрії фітнесу» (керуючий фітнесклубом, фітнес-директор). Виробляється та просувається на ринок фітнес-харчування, фітнес-одяг (взуття), фітнес-косметика, фітнес-література (журнали, газети і т.п.), інші супутні товари; формується відповідний стиль споживання та аудиторія споживачів фітнес-продукту з урахуванням її

соціально-демографічних характеристик, виду фітнесу, форм тренування тощо. У світі фітнесу спостерігаються тенденції відходу від класичного поняття «тренування», тобто заняття фітнесом все менше будуються за принципом підпорядкування тренеру і методиці тренувань. Популярність набирають такі екзотичні стилі, як тай-бо (поєднання комплексу вправ тай-чи та боксу), баффі-йога (йога із застосуванням гантелей), кога (поєднання йоги та кікбоксингу), йогалатес (поєднання йоги і пілатесу), boing with kengoo (біг в роликівих черевиках з пружинами), barefoot running (біг у взутті, яке імітує відчуття босої ноги), зумбі (поєднання різних танцювальних стилів, що перетворює тренування з виконання фізичних вправ у «радість»), змішані бойові мистецтва та ін. Популярність таких традиційних видів фітнесу, як, наприклад, аквааеробіка, аеробіка, бодіфлекс, пілатес, степ-аеробіка, калланетика, шейпінг, корекція танцем, силове тренування поступово зменшується. При цьому починають набирати популярність види фітнесу, які не обмежуються спортзалом, наприклад, триатлон, «вуличний фітнес» або bootcamp. Фітнес перетворюється з ранкової або великої вечірньої зарядки для офісних працівників у спосіб самовираження, розслаблення після робочого дня, у час для відпочинку, спілкування. Фітнесом можна займатися і вдома (на дачі, у парку). Найоптимальнішим місцем для занять фітнесом є фітнес-клуб. У країнах Західної Європи розвинена величезна й дедалі зростаюча мережа спортивних клубів, які є фактично центрами здорового способу життя. Кількість українців, які бажають придбати клубні карти, постійно збільшується. В Україні фітнес-клуби працюють в чотирьох форматах: «люкс», «преміум», «бізнес» і «експрес». Власники клубів вважають, що сьогодні потрібно розвивати сегмент для людей із середнім рівнем доходів. Найближчим часом ринок буде розвиватися за рахунок середніх прошарків нашого суспільства. Це фітнес-клуби з тренажерним залом, студіями для групових занять, басейном та додатковими послугами (солярій, масаж та багато іншого). Але більше шансів для розвитку мають як українські («Sport Life», «InterFit», «Малібу» та ін.), так і іноземні фітнес-мережі («FitCurves»

(США). Конкуренція зростає, і, як наслідок, поліпшується якість послуг та зменшується їхня вартість, хоча не дуже значно. Маркетингові та соціологічні дослідження, які проводили великі фітнес-компанії, показують, що розвиток фітнес-руху пов'язаний з ростом середнього класу і формуванням цивілізованого ринку праці, при якому фізична форма та працездатність стають невід'ємними вимогами до професійної придатності працівника [4]. В умовах сучасної України фітнес як особливий стиль життя зорієнтований на ззовні, має переважно демонстративний характер (як у відповідній поведінці людей, так і в їхніх цінностях), асоціюється перш за все не із здоровим способом життя, а з досягненням «ідеальних» фізичних параметрів тіла. Головними бар'єрами, які стримують розвиток фітнес-руху в Україні, є матеріальні можливості людей, рівень та напрямок розвитку фітнес-індустрії та недостатність, популяризації відповідного стилю життя в контексті здорового способу життя. Відвідувачі фітнес-клубів, – це переважно молоді, освічені, забезпечені люди, більшість з яких займаються спортом, ведуть активний спосіб життя, мають різнобічні інтереси, добре здоров'я та соціальне самопочуття. На думку 85% українських респондентів, фітнес є популярним видом проведення вільного часу в нашій країні. Це можна вважати одним із важливих чинників занять фітнесом, свідчить про прагнення опитаних слідування моді, насамперед, на «ідеальні» форми тіла. При визначенні еталону краси форм тіла більшість, особливо серед жінок, відмічали не спортсменів, а голлівудських зірок, зокрема тих, які знаходяться на піку слави, наприклад, Анджеліна Джолі, Дженніфер Лопез, Дженніфер Аністон та інші. Тобто на етапі вибору певного «зразка» (еталона) краси тіла (форм) з метою подальшого наслідування їм більшість відвідувачів фітнес-клубів мають певний приклад ідеального тіла і саме його намагаються досягнути. На процес формування, вибору еталону та критерії оцінки результатів впливають, насамперед, ЗМІ, масова культура, в тому числі й Інтернет. Здійснене нами дослідження показало, що основними каналами отримання необхідної та корисної інформації є: 1) професійні контакти в клубі; 2) Інтернет; 3)

міжособистісні контакти. що «стиль життя фітнес» є необхідною умовою життя сучасної людини. самопочуття. Фітнес-рух набуває популярності і в Україні, але, на жаль, його динаміка нашій країні дуже повільна. З огляду на врахування поведінкової та ціннісної складових життя людей, які залучені у фітнес-рух, життя «у стилі фітнес» в Україні можна віднести, за класифікацією А. Мітчел, до групи «стилів, зорієнтованих на ззовні», до якої входять три з дев'яти виділених ним стилів життя («ті, що приналежать до певного класу» – сконцентровані на схваленні, прийнятті їх іншими; «ті, що змагаються» – сконцентровані на зрівнянні з іншими (успіхом, багатством); «люди успіху» – сконцентровані на успіху, владі, прибутку); на рівень споживчої поведінки стосовно фітнес-послуг найбільше впливають глобалізаційні процеси та масова культура, тому фітнес у нас сприймається переважно у вузькому значенні – як практика досягнення ідеальних форм тіла, вдосконалення фізичної форми; раціональні цінності (зокрема, здоров'я, здоровий спосіб життя, гарне самопочуття) витісняються ірраціональними (зовнішня привабливість форм, відповідність «стандартам») під впливом новітніх інформаційних медіа-технологій, маркетингових та шоубізнес-технологій; стан та розвиток конкретного суспільства, рівень і якість життя визначають матеріальні ресурси та інші можливості, які у випадку України суттєво обмежують доступ людей до фітнесу; зацікавленість держави у розвитку фізичної активності мас, розвитку фітнесруху повинна проявлятися в конкретних формах, механізмах підтримки. Якщо боротьба з палінням, вживання алкоголю, реформи в медичній сфері – це практика у боротьбі за здоров'я нації, то фізична активність, здорове та правильне харчування, психологічна гармонія – лише концепції. Соціокультурно обумовлений привабливий образ фітнесу як спорту не кореспондується однозначно зі здоровим способом життя.

Соціальні танці як досугова практика.

Серед західних досліджень виділяються

роботи по танго терапії. При цьому терапевтичний потенціал парних танців мало вивчений, не систематизований досвід застосування різних методів і технік. Метою даної статті є аналіз ефективності використання в терапії занять соціальними парними танцями в форматі досугово-танцювальних практик. Завданнями дослідження стають: 1) розкриття суті феноменів «соціальні парні танці» і «досугово-танцювальні практики»; 2) визначення механізмів досугово-танцювальних практик як способу лікування депресії в рамках методу (підходу) інтерперсональної психотерапії; 3) аналіз застосування танго-терапії в західній психотерапевтичній практиці.

Протягом останніх десятиліть абсолютна більшість досліджень психотерапевтичних можливостей танцю було сфокусовано на відокремленому (single) спонтанному танці, що необгрунтовано вивело з поля уваги інші різновиди танцювальної активності, також володіють істотним терапевтичним ефектом. В даному дослідженні ми розглядаємо парні танці, засновані на стильовій імпровізації - соціальні танці.



Рис. 2.4.1. Соціальні танці

Соціальні парні танці (Social couple dance) - категорія танцювальних стилів різних народів світу, при виконанні яких основний акцент робиться не на змагальння або перформанс, а на стильову імпровізаційну і рольову взаємодію. Досугово-танцювальні практики (ДТП) - це спілкування і взаємодія між людьми за допомогою танцю. Людина, що займається даними практиками (соціальними танцями), взаємодіє як в діаді під час створення самого танцю,

так і в групах (малих і великих) у вигляді клубів і співтовариств однодумців (за інтересами).

Едуард Ізотов виділяє наступні компоненти психотерапевтичної суті соціальних парних танців: готовність «Зустрітися з постійно змінюється

фізичною реальністю» (прийняти несподіване, невідоме, і внести це в повсякденне життя), можливість «розширювати наше розуміння самих себе, виходячи з досвіду комунікацій з різними партнерами в танці», «Зворотний зв'язок миттєвий, безпосередній і тілесний» (відгук у режимі «тут і зараз»), відчуття «я рухаюся» і «мною рухають», дотик «як основний засіб комунікації» (базова потреба людини), можливість краще усвідомити «себе, усвідомивши межі свого тіла», відчуття фізичної довіри «Самому собі, партнеру, простору», «чутливість одночасно у фізичній і емоційній сферах», «активна відкритість ... до нескінченного різноманіття варіантів, способів вираження і творчості», здатність дозволити «своєму тілу рухатися без твоєї вольової участі», партнерські взаємини, як «модель буття» або «модель відносин», готовність нести відповідальність за те, що відбувається, «емоційно підтримувати», вміння «відпускати непотрібні речі і відкриватися новому досвіду», танець як «практика починання і завершення».

На думку Т.А. Шкурко, танець як вид невербального спілкування виконує такі психологічні, психотерапевтичні і психофізіологічні функції: функція катарсического вивільнення стримуваних почуттів, в тому числі соціально-небажаних; функція зменшення тривожності, опору, напруги, агресії; функція моторно-ритмічного вираження, розрядки і перерозподілу надлишкової енергії; функція активізації, енергетизації організму; оздоровча функція (функція психофізичної профілактики); функція саморегуляції.



Рис. 2.4.2. Бачата

Необхідно підкреслити важливість таких психотерапевтичних факторів ДТП як «співпраця» і «взаємодія» на основі розвинутої партнерської позиції, що забезпечує реалізацію взаємного прагнення до самовираження і розвитку творчих здібностей. Партнерська позиція має на увазі, перш за все, вміння тримати баланс, стояти «на своїх ногах» не спираючись на партнера. Це суть партнерського танцю, танцю двох рівноправних самостійних автономних суб'єктів, цілком здатних функціонувати поодиноці, але добровільно і усвідомлено прийняли рішення бути (танцювати, творити) разом з метою більш ефективного використання свого особистісного потенціалу, на відміну від пошуку «точки опори» (Об'єкта для маніпуляцій). На перше місце тут виходить встановлення довірчих відносин, як умова продуктивного творчого взаємодії, вершиною якого є вироблення власного автентичного танцювального стилю, підкресленого використанням індивідуальних «па», що виникли в результаті цього спільної творчості. Можливість мінятися ролями, дозволяє краще відчувати партнера, емоційно з ним співналаштуватися.

Успішний досвід спільної діяльності не тільки збагачує дозвілля, а й переноситься на інші життєві ситуації. «Те, що відреаговано і засвоєно тілом, набагато швидше і легше втілюється в життя». Можна говорити, що терапевтичний ефект, який досягається навіть на звичайних рутинних заняттях (без необхідності організації психотерапевтичних груп, як це прийнято в танцювальній і танцювально-рухової терапії), обумовлений інтенсивним включенням в процес різних структур людської психіки (когнітивних, емоційних, регуляторних).

Одна з класиків танцювальної терапії, що базувалася на передумові про взаємозв'язок тіла і психіки, Хелен Пейн підтвердила численними дослідженнями, що зменшення тривожності в танцювальних групах було значніше, ніж в спортивних і музичних групах.

Досугово-танцювальні практики дозволяють приділити увагу розгляду спотворень в області соціального сприйняття.

Незважаючи на істотне психотерапевтичний вплив багатьох парних соціальних танців, на думку Мариси Марагліано (Marisa Maragliano), лідируюча роль танго полягає в тому, що цей танець є одним з небагатьох, де партнери заблоковані в інтимній, що охоплює (обіймає) позиції, створюючи стимулюючий фізичний контакт з терапевтичними властивістю. На її думку це більш духовний і ментальний феномен, який робить танго настільки ефективним - «обійми зцілюють». Одне з пояснень цього феномену дає Д.А. Жуков, характеризує обійми як одну з різновидів аллогрумінга. На його думку, «через аллогрумінг демонструється аффіліативна поведінка і зміцнюється взаємна прихильність членів спільноти. Біологічний сенс аллогрумінга не тільки в тому, що через нього реалізується енергія мотивації в стані невизначеності, а й в тому, що посилюється секреція ендорфінів, які викликають ейфоричний стан».

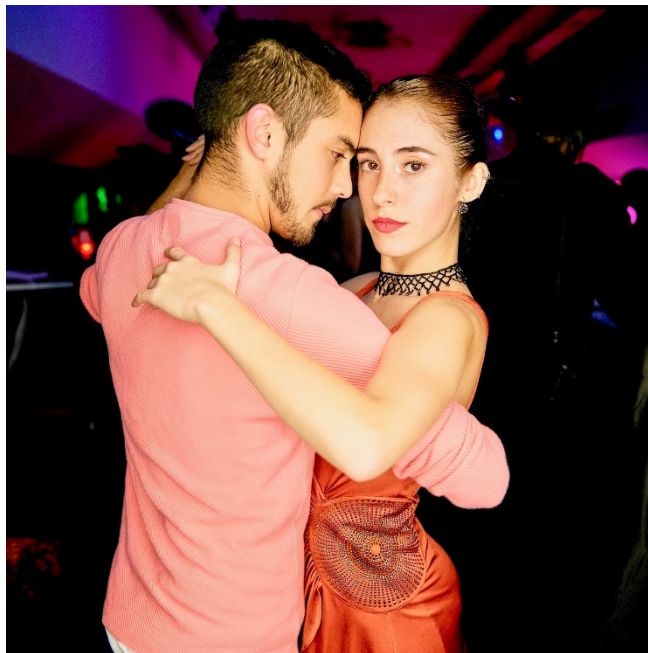


Рис. 2.4.3. Танго. Обійми.

У тому числі тим, що потреба в грумінгу у людини велика, Жуков пояснює відвідування танцмайданчиків соціальних парних танців, говорячи про це в контексті подолання труднощів у формуванні соціальних контактів. «Люди, відвідують клуби отримують свою порцію грумінгу і не обтяжують себе зайвими соціальними зв'язками. Однак цього цілком достатньо для

полегшення стресу, що накопичується у кожного городянина. Зрозуміло, багато хто з тих, хто відвідує танці, задовольняють цією формою поведінки і інші свої потреби, але потреба в грумінгу задовольняють все».

Крім профілактики депресії, танго, як один з найважливіших танців, що входять в ДТП, виступає ефективним діючим засобом і при її лікуванні, а також є паліативним по суті своїй, але дієвим заходом при терапії таких захворювань як хвороби Паркінсона і Альцгеймера. Вивчається ефективність використання танго методик в сімейної терапії. Танцювання аргентинського танго стало багатообіцяючим нетрадиційним підходом до поліпшення балансу і проблем ходи літніх людей, що є життєво важливим з огляду на те, що падіння - це основна причина ушкоджень, що мають летальний результат у людей похилого віку, і вони можуть привести до страху падіння, зниження якості життя, відмови від фізичної активності і каліцтва як таким. Під час наукової конференції по Танго-терапії в Аргентині було заявлено про успіхи даного методу також при профілактиці і лікуванні цукрового діабету, синдрому Дауна, різного роду серцево-судинних захворювань.



2.4.4. Соціальні танці для осіб у літньому віці.

На думку Мартіна Сотелано (Martin Sotelano), голови Міжнародної асоціації танго-терапії: «У танго є та перевага, що всередині нього існує багато різних стилів танцювання, що дозволяє знайти відповідний варіант кожному конкретному пацієнту».

На сьогоднішній день терапевтичний вплив танго найбільш ґрунтовно досліджено при захворюваннях Паркінсона і Альцгеймера. Головним чином

підкреслюються три специфічні особливості танцю: необхідність стійко стояти на ногах, виключаючи будь-якого роду підтримки та опори на партнера, обов'язковість близьких обіймів для виконання танго, а також музика, з усіма її складовими: ритм, мелодія, тексти пісень (якщо є). Крім даних специфічних особливостей танцю відзначається терапевтичний ефект від форми проведення занять, заснованої на формуванні та підтримці соціально-дозвіллевого спільноти.

Другим типом досугової діяльності із застосуванням танцю є: contemporary (термін, запропонований для обзначення європейського сучасного танцю) і постмодерн (термін, запропонований І. Райнер для позначення американського напрямки). Хореографічна мова contemporary dance ґрунтується одночасно і на західному (класичний танець, джаз-модерн), і на східному (цигун, тай цзи цюань, йога) мистецтвах руху. Витоки виникнення цих двох підходів різні. Західне мистецтво руху виникло як мистецтво танцю, а східне - як мистецтво самооборони або духовних практик. Об'єднує їх те, що вони використовують принцип сенсорного і кінетичного усвідомлення себе. А. Архангельський так пише про contemporary dance: «Сучасний танець - це плавильний котел, в якому зібрані всі пластичні прийоми, які накопичило людство (елементи різних видів танцю - класичного, народного, естрадного, а також пантоміми, йоги, тай-чи), плюс відео, театр, музика, малюнок».

Contemporary - інтелектуальний танець. Цей напрямок вимагає розуміння і усвідомлення того, як тіло влаштовано, як воно рухається, як підтримати і направити що почався імпульс. Аналіз тез, в яких описується структурна і технічна сторона уроків сучасних викладачів contemporary dance, дає можливість виділити наступні основні техніки і методики, використовувані в цьому напрямку танцю: техніка Фельденкрайса, Александера (Alexander Technique), С.Кляйн (Klein Technique), Лабана, техніки йоги, Тай Цзи Цюань, релізу (release technique), Skinner Releasing Technique, Bodymind Centering, техніки імпровізації, контактної імпровізації. Відмінною їх рисою, як і цілого напрямку, є спрямованість на процес сенсорного і кінетичного усвідомлення.

Іншими словами, ці техніки допомагають створити в тілі центр уваги. Можна сказати, що contemporary dance, серед іншого, фокусується на формуванні навичок сенсорного, кінетичного усвідомлення, що дає можливість використовувати природні ресурси тіла в танці (збалансоване використання м'язів навколо суглобів, налагодження зв'язків між центром тіла і кінцівками, дихання, виправдане напруження, перерозподіл ваги тіла і т.д.).

Отже, ми виділили одну з відмінних рис contemporary dance: спрямованість на процес сенсорного і кінетичного усвідомлення, на формування центру уваги в тілі.

Бути усвідомленими в своїх діях, вчинках, уміти контролювати і регулювати свій емоційний стан, бути уважним до себе і до того, що відбувається «тут і зараз» - це одні з тих навичок, які необхідні особистості для гармонійного, творчого існування. Бути усвідомленим, ефективним і гармонійним в танці - значить розуміти, як влаштовано тіло, як можна ефективно використовувати його в русі, розуміючи основні принципи останнього, усвідомлювати важливість дихання в русі і, природно, застосовувати все це на практиці. З іншого боку, це вміння усвідомлювати простір руху - то, як воно структуроване «тут і зараз», відстежувати історії, що розвиваються в ньому іншими людьми, своє ставлення до них і т.д.

Усвідомленням тілесних відчуттів і процесу руху в кожен момент забезпечує простір, де може статися трансформація. Останнє стає можливим, тому що в процесі усвідомлення ми вчимося чути себе, відчувати, що з нами відбувається в той чи інший момент. Завдяки чутливості до тіла ми налаштуємося на більш тонкі речі, на глибші пласти, на тілесну мудрість. Згодом, ми вчимося раніше вловлювати дисбаланс і вносити коригування в свою поведінку, своє життя [8]. Крім того, в «перекладі» на психологічний мову усвідомленість - це основа саморегуляції, а значить, ми дійсно вчимося бути не тільки більш чутливими до себе і простору наших відносин, але і управляти ними. Спільними прийомами усього розмаїття методик по

саморегуляції є такі: 1 - стан м'язового розслаблення, 2 - управління ритмом дихання, 3 - вироблення і активізація уявлень і чуттєвих образів (зорових, слухових, тактильних та ін.), 4 - розвиток здатності до концентрації і децентрації уваги та ін. .

Ми зупинимося на перших двох і покажемо як ці прийоми виявляються і працюють в техніках, вправах contemporary dance. Проаналізуємо їх зв'язок з можливостями особистісної трансформації.

Стан м'язового розслаблення.

Навик регуляції напруги-розслаблення необхідних груп м'язів в тому мул і іншому русі є одним з базових моментів contemporary dance. Тому, що розглядається прийом трансформується з навчання просто м'язовому розслабленню, в навчання свідомого використання м'язового розслаблення і напруження. Набуттю цієї навички сприяють як мінімум два моменти:

А. усвідомлення відмінностей у функціях, які покликані виконувати хребет і м'язи (протистояння силі тяжіння - функція скелета, вчинення рухів - функція м'язів).

Б. свідоме регулювання напруги-розслаблення відповідних груп м'язів в русі.

Розглянемо деякі вправи і техніки, в яких відбувається формування навичок усвідомленого використання м'язового розслаблення і напруження.

Стрибки. Усвідомлене розслаблення - важлива складова всіляких стрибків. Оскільки стрибок відбувається за рахунок роботи м'язів ніг, то для ефективності руху важливо залишати м'язи верхньої частини тіла розслабленими (як правило, у новачків при розучуванні стрибків напруга поширюється на все тіло). Досягти такого розподілу напруги-розслаблення можна, наприклад, наступним чином. Ми вчимося усвідомлено розслабляти ту чи іншу частину тіла в стані спокою, запам'ятовуємо відчуття виникають при цьому, і потім застосовуємо це вміння в динаміці.

Рухи, пов'язані з переворотами. Виконуючи елементи, пов'язані з утримуванням ваги тіла на руках, коли голова з верхнього ярусу

переміщається в нижній, або з переворотами, коли тіло виявляється «відірваним» від статі, також важливо володіти навичками усвідомленого напруги, розслаблення м'язів. Це пов'язано з тим, що виконання зазначених елементів, викликає, як правило, страх. Останній створює природну реакцію в тілі - напруга, яке проявляється в блокуванні суглобів (випрямлені ліктювий, колінний суглоби), зайвій м'язовій нарузі. Володіючи навичками усвідомленого розслаблення, людина може швидше впоратися з страхом, тому що усвідомлює свої тілесні реакції і вміє регулювати їх (розслабляти м'язи, включати в роботу суглоби).

Описані вище вправи є, звичайно ж, тільки малою частиною прикладів того, як в процесі занять contemporary dance відбувається формування навичок усвідомленого використання м'язового розслаблення і напруження, формування навичок усвідомленості. Цей процес, сприяючи змінам в тілі і якості рухів, природним чином, зачіпає і особистість людини, створюючи базу для особистісної трансформації. Навички усвідомленого розслаблення людина може використовувати і в повсякденному житті, навчаючись ефективно відпочивати, працювати, жити в цілому. Іншим реальним застосуванням придбаного досвіду усвідомленого розслаблення може бути наступне. Тіло реагує на страшну ситуацію певним, вище описаним чином, як на заняттях при виконанні певних елементів, так і в реальному житті, в певних ситуаціях. Навчаючись усвідомлювати, що відбувається з тілом на занятті (так би мовити в експериментальній ситуації), і регулювати це тілесне стан, учасники групи можуть застосувати набуті знання в реальному житті, стикаючись з жахливими ситуаціями.

Управління ритмом дихання

Дихання відіграє важливу роль в русі та управлінні ним. Тому увагу, яку приділяють регулюванню дихання, також є важливим аспектом формування усвідомленості.

Наведу приклади деяких вправ, в яких проявляється формування навичок управління диханням.

Вправи, пов'язані з інтенсивною фізичною працею (підкачка різних груп м'язів), стрейчінгові комплекси вправ. Як правило, виконання таких вправ супроводжується збивання ритму дихання (дихання затримується, стає неглибоким, перестає усвідомлюватися). У процесі виконання таких вправ необхідно дати можливість реально відчувати як налагодження спокійного ритму дихання, в якому зберігаються ритмічні його фази, сприяє ефективній роботі і як за допомогою глибокого дихання можна свідомо розслабляти напружені ділянки тіла. Така практика допомагає утримувати усвідомленість і центр уваги в тілі, допомагаючи ефективно виконувати зазначені вправи.

Швидкі, ритмічні або навпаки повільні рухи, рухи, пов'язані з зависанням, (при стрибках, при підтримках на руках) також потребують правильне дихання і сприяють формуванню навичок управління ритмом дихання.

Увага, що приділяється диханню, призводить до того, що в процесі занять приходить усвідомлення важливості його регулювання. Приходить розуміння, що затримка дихання і напруга нерозривно пов'язані, так що, відпускаючи дихання, поглиблюючи його, ми допомагаємо своєму тілу стати м'якше, вільніше. У психологічному аспекті усвідомлення, ідентифікація і регуляція своїх дихальних патернів сприяє відповідним усвідомлення, ідентифікації та регуляції емоційних станів, що сприяє ефективній життєдіяльності та підтримання фізичного і психічного здоров'я.

Ґрунтуючись на вищесказаному, можемо зробити висновок, що заняття contemporary dance вчать бути усвідомленим, утримувати центр уваги в тілі, бути більш чутливими до себе, саморегуляції. Виходячи з припущення про те, що тілесні відчуття є індикатором емоційних станів можемо зробити висновок, що заняття з contemporary dance сприяють набуттю навичок як тілесної, так і емоційної саморегуляції.

ТЕХНІКИ ДЛЯ ГРУПОВОЇ РОБОТИ

1. Ляльки та ляльководи

Процедура виконання. Партнери домовляються, хто з них буде «лялькою», а хто - «ляльководом». «Ляльковод» без попередньої домовленості з «лялькою» вирішує, через яку частину її тіла він буде здійснювати керівництво її рухами. Це може бути спина, шия, рука, маківка - що завгодно. Коли точка обрана, «ляльковод» прикладає до неї свою руку, і та ніби «приклеюється» - це значить, що у «ляльковода» немає можливості цю точку змінити. З цього моменту «лялька» знаходиться в повному розпорядженні «ляльководом», який вільний водити її будь-куди а з будь-якою швидкістю і в будь-яких напрямках, згинати, садити, укладати, піднімати ... Завдання «ляльки» - повністю віддатися волі «ляльководом», підкоряючись всім рухам його руки. Природно, місце «склеювання» має лишатись нерозривним - це єдине, за що «лялька» відповідає нарівні з «ляльководом». І ще одна умова - всі здійснюється в мовчанні. Через десять-п'ятнадцять хвилин «лялька» стає «ляльководом». А потім, як завжди, обидва партнери обмінюються враженнями.

Має сенс обговорити після виконання вправи,

- кому в якій ролі було більш комфортно?

Що виявилось легше - підкорятися або панувати?

Що партнери робили, якщо їх «лялька» виявлялася менш слухняною, ніж їм би хотілося?

А як «ляльки» поводитись, якщо їх «ляльковод» нав'язував їм неприємні або просто небажані дії?

Зрозуміло, що відповіді на всі ці питання мають саме пряме відношення до того, чи вміє людина по-справжньому брати на себе відповідальність за власне життя або радий можливості надати кому-небудь можливість приймати за нього якомога більше рішень.

2. Ембріон.

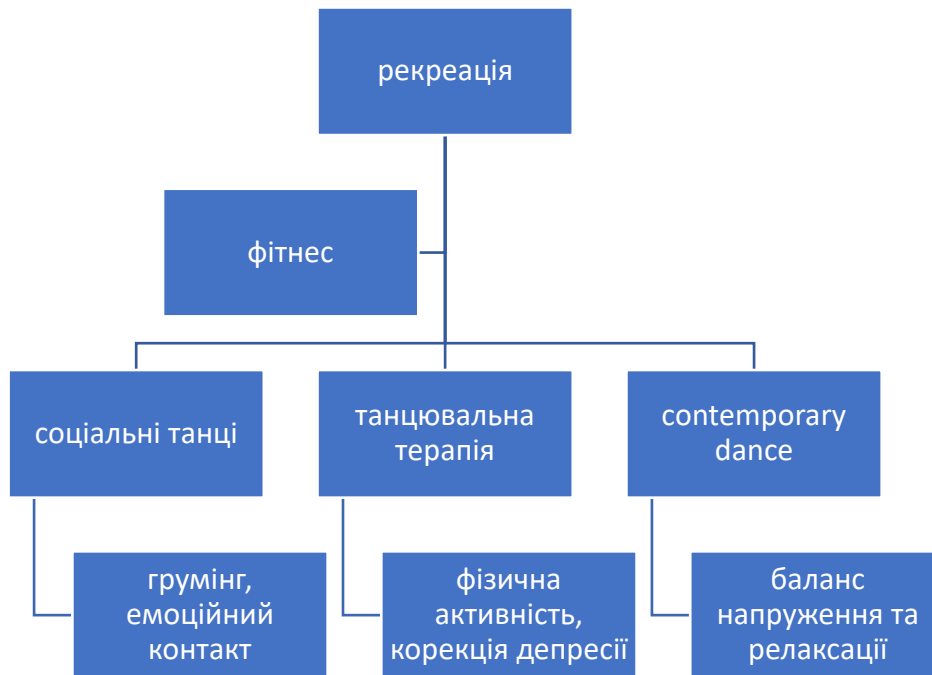
1. Один з партнерів лягає на підлогу на боці, згорнувшись калачиком, і закриває очі.
2. Другий укладається у нього за спиною, як би щільно огинаючи його тіло своїм, підставляє свої ступні під ноги й кладе руку йому на маківку. Хвилини три-чотири другий партнер зберігає нерухомість (контакт «земля»), намагаючись влаштуватися до дихання першого, а потім починає дуже обережні і м'які рухи в режимі контакту «повітря» - на вдиху першого злегка натискає своїми ступнями йому на стопи, а долонею - йому на маківку. На видиху тиск повинен зникати.
3. Якщо у першого партнера, лежачого калачиком, почнуть виникати якісь рухи, другий ніяк їм не перешкоджає, зберігаючи ритм своїх рухів, співвіднесених з диханням першого. При такій роботі можуть проявитися різні варіанти проблеми усвідомлення власних потреб, а також їх вираження фізично і вербально.

3. Діалог частин тіла.

1. Підберіть улюблену музику.
2. Подумки поділіть своє тіло навпіл – верх чи низ, права або ліва сторона.
3. Починайте рухи під музику: одна частина тіла створює м'які та повільні рухи, друга – активні та поривчасті.

4. Точки рівноваги.

1. Партнери об'єднуються в пари та знаходять точку контакту.
2. Вони починають рух назустріч плавно штовхаючи один одного, допоки не знайдуть зручну точку рівноваги.
3. Вони починають рух назовні плавно тягнучі один одного, допоки не знайдуть зручну точку рівноваги.



Запитання для самоперевірки

1. Дайте визначення поняття «фітнес».
2. Якою є мотивація занять фітнесом?
3. Чим відрізняється контемпорарі від соціальних танців?
4. Яким є рекреаційний та терапевтичний потенціал соціальних танців?
5. Якими є механізми позитивного впливу танців контемпорарі?

Творчі завдання

1. Який варіант танцювальної або спортивної рекреації сприяє розвитку толерантності до невизначеності? Обґрунтуйте вашу думку.
2. Створіть та запишіть хореографічну композицію на тему «психолог та клієнт».
3. Створіть та запишіть хореографічну композицію на тему «Професійний розвиток психолога».

Тематика самостійних наукових досліджень

1. Вплив сальси (бачати, хіп-хопу) на психоемоційний стан танцюристів.

2. Розвиток соціально-комунікативних здібностей рід впливом соціальних танців.
3. Рівень співзалежності в осіб, що займаються соціальними танцями та фітнесом.
4. Уявлення про власне тіло в осіб, що займаються соціальними танцями та контемпорарі.

Що почитати та подивитись?

1. Костевич В. С. Психологические аспекты контемпорари (contemporary dance) // <http://tdt-edu.ru/psixologicheskie-aspekty-kontemporari-sontemporary-dance-kostevich-v-s/>
 2. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков / Пер. с англ. М. Папуш – М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2000 – 160 с.
 3. Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеенко Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – Издание 2 – е, расширенное и дополненное. – СПб.: Речь, 2006. – 286 с.
 4. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
 5. Горшкова Е. Выразительные движения. Танец души. // Хрестоматия Свободное тело. / Ред. сост. Баскаков В.Ю. – М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2001 – 224 с.
 6. Жуков Д.А. Стой, кто ведёт? Биология поведения человека и других зверей: в 2 т. / Д.А. Жуков. – М.: Альпина Нонфикшн, 2013. – 802 с.
 7. Изотов Э. Психология танца. Процессуальный подход : [Электронный ресурс] / Эдуард Изотов. – Режим доступа:
<http://www.terton.ru/biblioteka/process-dance.html>
- Фільм «Бал» <https://gidonline.io/film/bal/>
«Імпульсо. Більше ніж фламенко» <https://www.ivy.ru/watch/219470>

2.5. МИСТЕЦТВО КУЛІНАРІЇ.

У сучасній культурі спостерігається зростання інтересу до сфери повсякденного харчування. Тема їжі проникає практично в усі галузі масової культури. Видаються численні книги і періодичні видання кулінарної тематики. Проходять виставки і конкурси кулінарного мистецтва. Активно розвивається система громадського харчування. На телебаченні з'являються програми, присвячені тонкощам приготування їжі. Одним з популярних видів сучасного туризму стає кулінарний туризм, метою якого є знайомство з кухнею різних народів. При цьому інтерес представляє як приготування їжі, так і її вживання. Все це вказує на те, що процеси приготування і споживання їжі перестають бути просто способами задоволення біологічної потреби і стають однією з важливих частин повсякденному житті сучасної людини. А ці питання сьогодні представляються актуальними з позицій психологічного знання.

Дослідження культури повсякденності, які охоплюють практично всі сфери повсякденного життя людини, є одним з найбільш цікавих та нових напрямків сучасного гуманітарного знання. Для характеристики повсякденного харчування останнім часом найчастіше використовується поняття гастрономічної культури, яке передбачає комплексний опис даної сфери. Однак гастрономічна культура ще не стала предметом пильної наукового інтересу. В рамках етнографічних досліджень традиційно розглядається обрядова і ритуальна кулінарія, символіка їжі, а також їжа в контексті свята. Але повсякденне харчування залишається на периферії гуманітарного знання. Уривчасті відомості про харчові звички того або іншого народу або стану зустрічаються в роботах етнографічного та історичного характеру (І. Забелін, А. Терещенко, М. Костомаров). Вперше зв'язок повсякденного харчування з системою культури намічена в працях представників школи «Анналів», зокрема Ф. Броделя, що почав спробу розглянути гастрономічну культуру в контексті епохи з урахуванням

економічних, політичних і соціальних факторів. В останні десятиліття в зарубіжній науці з'явився ряд робіт, цілком присвячених даному феномену. У зв'язку з цим слід назвати імена Ж.-Ф. Ревеля, Д. Мішель, А. Капатто і М. Монтанари. При цьому як в нашій країні, так і за кордоном основний акцент робиться на еволюції технологічних особливостей приготування їжі і на аналізі тих чинників, які визначили цю еволюцію.

Однак ряд проблем залишається за межами розгляду. Перш за все зберігається неоднозначність самого поняття «гастрономічна культура». немає жодної роботи, присвяченій осмисленню цього терміну. Інша проблема пов'язана з відсутністю теоретичного осмислення гастрономічної культури. Вона вивчається переважно на емпіричному рівні і в результаті з'являється як набір розрізнених правил і феноменів. Очевидно, що в цій сфері існують певні норми, уявлення про престижність і доречності страв, які поділяються більшістю. Однак способи формування і трансляції цих норм і уявлень залишаються неосвітленими. Майже не досліджено взаємозв'язок гастрономічної культури і соціокультурного контексту.

Їжа - це не тільки засіб і процес угамування голоду як біологічної потреби людини, а й феномен культури. Міра вихованості, цивілізованості і культури людини, мабуть, найбільш повно проявляється в тому, як він задовольняє свої потреби. Одна з найбільш розвинених природних потреб людини - потреба в їжі. Їжа для людини давно перестала бути тільки способом підтримки життя в її біологічному сенсі. Вживання їжі - процедура, пов'язана з соціально-культурними формами поведінки людей (обрядами, ритуалами, церемоніями і т. П.), Вона супроводжує різні події людського життя, як радісні, святкові (весільні застілля, дні народження і т. п.), так і сумні, трагічні (поминальні обряди і т. п.). спільне прийняття їжі - це не тільки насичення, задоволення голоду, але і спілкування людей, а сама їжа в цьому спілкуванні стає символом, знаком.

У зв'язку з цим видається актуальним і перспективним дослідження

гастрономічної культури з позицій культурології. Культурологічний підхід до даної проблеми передбачає аналіз взаємодії гастрономічною культурою з соціокультурним контекстом буття того чи іншого суспільства. Він спрямований на виявлення присутніх в ній сенсів певної культурної епохи і на виявлення впливу норм і принципів гастрономічної культури на суб'єктів культури. Це дозволяє створити цілісний образ гастрономічної культури, визначити її місце і роль в системі культури. Поняття «гастрономічна культура» отримало в останні роки широке поширення. Дане поняття вживається в двох основних значеннях. З одного боку, досить широко поширене розуміння гастрономічної культури як національної кулінарної традиції, як корпусу страв, типових для даного народу. Це значення часто використовується в публікаціях, присвячених кулінарним традиціям того чи іншого народу. говорять про гастрономічну культуру італійців, росіян, китайців і т. д. У цьому випадку дане поняття служить для узагальненої характеристики якоїсь емпіричної даності. Широке розуміння може включати в себе будь-яку відносно замкнуту в просторовому або часовому відношенні систему харчування.



Рис. 2.5.1. Українська гастрономічна культура

Разом з тим в різноманітних виданнях останніх років (як наукових, так і

публіцистичних) вираз «гастрономічна культура» використовується в якості оціночної і порівняльної характеристики, як маркер рівня розвитку суспільства і індивіда. Так, існує уявлення про країни «високої» і «низької» гастрономічної культури, про необхідність підвищувати рівень гастрономічної культури індивідів і т. Д. Таким чином, гастрономічна культура стає знаком якоїсь нормативності в сфері харчування та, ширше, споживання, знаком прилучення до культури.

Отже, поняття «гастрономічна культура» використовується, з одного боку, як родова характеристика якоїсь сукупності правил і звичок в приготуванні та споживанні їжі, а з іншого - як позначення ступеня відповідності якомусь ідеальному зразком харчування. Однак ці значення знаходяться між собою в стосунках не стільки виключення, скільки доповнення. Неважко помітити, що в обох випадках ми маємо справу з якоюсь конструюється нормою або сконструйованою сукупністю, кордони і характер якої не визначені об'єктивно і з необхідністю. Тому можна припустити, що гастрономічна культура є не тільки об'єктивна даність, скільки певна ментальна структура, яка регулює сферу повсякденного харчування людини.

Отже, гастрономічна культура - це система правил, приписів і зразків, що визначають спосіб приготування їжі, набір прийнятих в даній культурі продуктів і їх поєднання, практики споживання їжі, а також рефлексія над перерахованими вище феноменами. Розглянемо кілька понять, що традиційно використовуються для характеристики сфери харчування, і виявимо їх співвіднесеність з поняттям гастрономічною культурою.

Перш за все, це поняття культури харчування. Даний термін має давню історію вживання і характеризує систему харчових звичок певної культурної спільноти. Однак очевидно, що самі ці звички мають різну природу. Можна виділити ряд підсистем в залежності від того, який критерій лежить в основі їх формування. Так, можна говорити про релігійну систему харчування, заснованої на релігійних вимогах і підкріпленої розвиненою системою догматів і практик. На основі фізіологічного критерію виділяється дієтичне

харчування, що базується на прийнятих в даній культурі уявленнях про здоров'я. Близько до культури харчування є поняття системи харчування етносу, введене С. А. Арутюновим. Система харчування етносу включає в себе «набір основних продуктів і типи страв, наявність тих чи інших додаткових компонентів (приправ і спецій), способи обробки продуктів і приготування страв, харчові обмеження і переваги, правила поведінки, пов'язані з прийомом їжі». Таким чином, це поняття багато в чому перегукується з даними раніше визначенням гастрономічної культури. Однак С. А. Арутюнов використовує цей термін для характеристики наявної реальності, в той час як ми застосовуємо термін «гастрономічна культура» при аналізі уявлень носіїв тієї чи іншої культури про те, якою має бути ця реальність. Ще одним поняттям, що характеризує сферу харчування, є кулінарна культура. Дане поняття характеризує сферу приготування їжі і є синонімом культури приготування їжі. В кулінарну культуру входять уявлення про придатних в їжу продукти, практики приготування їжі, основні способи обробки продуктів, правила їх поєднання. Поняття «кулінарна культура» і «гастрономічна культура» багато в чому перетинаються, однак кулінарна культура є більш вузьким поняттям. Вона визначає технологічну сторону приготування їжі, той арсенал засобів, який існує в даній культурі стосовно харчових продуктів. Це формальна частина сфери харчування.

Разом з тим в кулінарній культурі можна розрізнити два рівня: емпіричний рівень артефактів (конкретних страв) і теоретичний рівень, що включає в себе загальні принципи створення страв. Для гастрономічної культури більш значущим виявляється теоретичний рівень.

Іншим поняттям, тісно пов'язаним з поняттям кулінарної культури, є культура прийняття їжі. Це окремий випадок культури споживання. У неї входять правила столового етикету, уявлення про доречність тих чи інших страв, про способи організації трапези. Це набір правил, моделей поведінки за столом. На відміну від кулінарної культури, культура прийняття їжі визначає способи поводження з продуктами харчування і приготованими стравами.

Гастрономічна культура також включає в себе уявлення про способи споживання їжі, проте в рамках гастрономічної культури ці норми і принципи не ізольовані, а тісно пов'язані з культурою приготування їжі і з загальнокультурним контекстом. У цьому сенсі культура прийняття їжі постає як прагматика гастрономічної культури.

Гастрономічна культура являє собою систему, що складається з трьох основних елементів:

- 1) культура приготування їжі (кулінарна культура),
- 2) культура прийняття їжі і
- 3) рефлексія над процесами приготування і споживання.

Культура приготування їжі представлена в складі гастрономічної культури як сукупність принципів відбору продуктів і їх обробки. Культура прийняття їжі входить до складу гастрономічної культури у вигляді набору правил поведінки за столом і уявлень про способи організації трапези.

При цьому культура приготування і культура прийняття їжі є обов'язковими частинами гастрономічної культури, в той час як елемент рефлексії в системі гастрономічної культури може бути відсутнім. Він з'являється на більш пізніх етапах розвитку гастрономічної культури і свідчить про її зрілості і про високий рівень засвоєння норм цієї культури. Форми цієї рефлексії можуть бути різними. Це і твори мистецтва, що зачіпають тему їжі, і особливий «кулінарний» жанр, що знаходиться на кордоні літератури та публіцистики (прикладом творів «кулінарного» жанру служать «Великий кулінарний словник» А. Дюма і стаття Ф. Булгаріна «Обід»). Специфічною формою рефлексії є поварені книги.

Гастрономічна культура, будучи комплексним феноменом, виконує в суспільстві ряд різноманітних функцій - регулятивну, нормативну, дисциплінуючу і ін. Причому в різні історичні епохи провідними ставали різні функції гастрономічної культури, через які найбільш повно і здійснювалося її соціально-культурне призначення. Але родовими для неї є дві функції: 1)

регуляція системи харчування і 2) маркування соціального і культурного статусу індивіда.

Регулятивна функція є первинною функцією гастрономічної культури. Тут на перший план виходить нормативний аспект гастрономічної культури. Регулятивний елемент присутній в будь-якій системі харчування, але строгість контролю при цьому носить різний характер. Так, табу на поїдання м'яса тотемної тварини чітко окреслює межі допустимого, вихід за які карався санкціями, але допускало повну і невпорядковану свободу дій (способів приготування) всередині дозволеного переліку. Аналогічна ситуація складається і в системі релігійних заборон.

Говорячи про регулятивної функції, слід зазначити дисциплінарний характер гастрономічної культури. Про дисциплінарний характер культури писали М. Фуко і Ж. Бодрійяр. «Наша свобода вибору змушує нас волею-неволею вступати в систему культури. Таким чином, вибір є уявним: ми переживаємо його як свободу, але набагато менше відчуваємо, що він нам нав'язується, а через його посередництво і ціле суспільство нав'язує нам свою владу »

[Бодрійяр, 1995,116]. Культура диктує людині, вписує в її систему, норми і способи споживання. Ступінь засвоєння культурних норм визначає поведінку людини як в громадських, так і в приватних ситуаціях. Подібну функцію бере на себе і гастрономія. Насправді завжди існують кордони, які неможливо перейти, не втративши ідентичності з спільнотою. Тим самим гастрономічна культура підтримує існуючий порядок і підтверджує соціальну структуру. Іншою важливою функцією гастрономічної культури є маркування статусу індивіда. Коріння цього виявляються ще в традиційному суспільстві, коли існувала чітка грань між їжею вищого стану і селянським столом. Функція маркування статусу виходить на перший план в ситуації, коли стратифікація суспільства стає менш жорсткою. Принциповою відмінністю гастрономічної культури в цьому випадку є те, що при відносній рухливості кордонів дозволеного і забороненого вона має чітку внутрішню структуру. Кожна людина, що входить в цю систему, усвідомлює, що вона наслідує певну

гастрономічну традицію або свідомо порушує її, комбінуючи з іншого. Таким чином, гастрономічна культура постає як поле перетину різноманітних стратегій і правил гри, які поділяються її учасниками.

В цьому відношенні гастрономічна культура тісно пов'язана з практиками престижного споживання. Престижне споживання в тій чи іншій мірі було властиво всім культурним епохам. З виникненням буржуазного суспільства подібні практики спрямовані не на підтримання наявного статусу, нехай навіть всупереч реальному економічному положенню індивіда, а на підтвердження особистого багатства. Механізм формування подібних феноменів статусного споживання детально охарактеризував Т. Веблен в роботі «Теорія дозвільного класу»: «Для того щоб заслужити і зберегти повагу людей, недостатньо лише володіти багатством і владою. Багатство або владу треба зробити очевидними, бо повага виявляється тільки при представленні доказів». До числа подібних доказів відноситься харчування. У цьому випадку особливу роль грає подвійний характер самого харчування, яке одночасно є біологічною потребою і культурною практикою. Як пише Т. Веблен, «найдавніші і закоренілі з звичок, які керують життям окремої людини, - ті звички, які зачіпають його існування як біологічного організму, - є найбільш живучими і владними». З цієї точки зору різноманіття існуючих стратегій харчування і можливість вільного вибору між ними дозволяють вибудувати особисте споживання їжі як символічне пред'явлення свого економічного і соціального стану. Виникнення гастрономічної культури обумовлюється рядом різнорідних чинників, що діють спільно. Статус їжі як феномена одночасно біологічного і культурного призводить до того, що на виникнення різних моделей харчування впливають як природні, так і культурні причини.

Первинним фактором стає природно-географічний. Різні умови проживання диктують різний набір продуктів, способів їх обробки, а також різне ставлення до їжі. Іншим значущим фактором виникнення гастрономічної культури виступає т і п цивілізації: річкова, землеробська і скотарські цивілізації

зумовлюють специфічні харчові звички, пов'язані з базовим джерелом їжі і основним видом діяльності.

Наступна група факторів впливає на виникнення уявлень про допустиме і належне в сфері їжі і пов'язана з соціально-економічними обставинами. Майнове і соціальне розшарування суспільства призводить до відмінностей в системі харчування. Виникає уявлення про престижні продукти, які призначаються в їжу більше шановним членам спільноти. Однак поряд з цим існує потреба в збереженні цілісності спільноти, яка на рівні харчування повинна підтримуватися колективними уявленнями про справедливість подібного поділу і про ті значення, які воно несе.

Особливе місце у виникненні гастрономічної культури відіграють культурні чинники, які спочатку були пов'язані з необхідністю контролю над біологічною потребою в їжі. Регламентація їжі має давню історію, яка дорівнює за тривалістю історії людства. Першою власне культурною регуляцією сфери харчування стала система табу, що породила уявлення про нерівнозначності навіть тих продуктів, які за фізіологічними властивостями можна вживати в їжу. В даному випадку джерелом і способом контролю над дотриманням цих норм служать міфологічні уявлення. Але вже тут можна помітити зачатки соціальної регуляції, оскільки вживання забороненої їжі не тільки загрожує особистим нещастям, але і ставить людини по ту сторону суспільства, тобто порушення прийнятих норм харчування стає маркером вигнання.

В епоху античності міфологічний критерій відходить на другий план. Майнове розшарування і розширення культурного горизонту, що намітилися в цей час, впливають і на регуляцію харчування. Виникає соціально-економічний критерій диференціації харчування, який виражається не тільки в кількісних (в збільшенні споживання), але і якісних показниках.

З'являється ієрархія продуктів харчування і страв на основі їх високої вартості і важкодоступності. Після підкорення Азії кулінарія стає мистецтвом,

а гастрономія входить в моду. Тепер мова йде не просто про те, щоб майстерно приготувати страву, але щоб здивувати вихідними продуктами.

Саме тут ми вперше зустрічаємося з їжею, яка виступає знаком особливого статусу індивіда. Найбільш яскраво це проявилось в епоху імперії, коли набувають поширення пишні обіди. Бенкети носили комплексний характер, оскільки уявлення про хороші бенкети включали в себе не тільки їжу як таку, а й особливі способи її оформлення, а також музику і застольну бесіду.

Ще більш ускладнена структура регуляції харчування пов'язана з епохою Середньовіччя. В цей час співіснують релігійний і економічний критерії, кожен з яких по-своєму маркує статусні відмінності. Дотримання системі постів та інших релігійних заборон служить знаком приналежності до християнського світу. Розкіш і ускладненість їжі підтверджує місце людини в суспільній структурі. Ранжування проявів розкоші, згідно даним Н. Еліаса, взагалі виступало одним з головних способів підтримки ієрархії в середньовічному суспільстві. Крім того, не слід випускати з уваги і загальний символізм середньовічної культури, виявлявся в тому числі і в сфері харчування. Починає складатися система регуляції правил споживання, яка базується на символічних значеннях, приписуваних соціальній структурі. Так, в середні віки овочі були їжею виключно селян. Пояснення цьому можна знайти в популярній в той час ідеології, погоджує соціальну ієрархію з ієрархією природних стихій - вогню, води, повітря, землі. Відповідно аристократії належало харчуватися птахами і фруктами, що ростуть в повітрі, а селянам - водоплавними птахами, тваринами, що живуть на землі, і коренеплодами. Таким чином, ми знову стикаємося з соціальною функцією диференціації харчування, хоча на даному етапі спосіб споживання їжі швидше пропонується, ніж обирається як стратегія особистої репрезентації. Новий виток у розвитку регламентації харчування пов'язаний з початком Нового часу. Цей період відзначений зростанням індивідуального початку в культурі і підвищенням соціальної мобільності людини. В результаті статус

особистості став визначатися не тільки і не стільки народженням, скільки особистими досягненнями, які вимагали свого символічного оформлення. Однак в ситуації руйнування попередньої структури колишні способи репрезентації престижу і вироблені раніше моделі поведінки перестали ефективно функціонувати. Виникла необхідність в такій символічній системі, яка б охоплювала максимально широкий прошарок суспільства і репрезентувала, з одного боку, багатство, а з іншого - смак індивіда, який розуміється як знання культурних кодів і вміння оперувати ними.

Як було показано вище, соціальний аспект повсякденного життя людини оцінювався завжди. Однак такий стан було властиво головним чином вищим верствам суспільства. Як пише Н. Еліас, «кожний життєвий прояв людини ... оцінюють з пильною увагою на предмет того, чи дотримується вона традиційного кордону, належного для його стану, його положення в соціальній ієрархії, або ж ні. Все що належить людині свідомо розглядають з точки зору його соціальної значущості, престижу». У Новий час доводиться фіксувати не статичні, раз назавжди дані статуси, а їх динамічну зміну, яка часто пов'язана з подоланням кордонів пристойної поведінки.

Змінюється і об'єкт, що підлягає репрезентації. У середньовічному суспільстві всі відзнаки людини (в тому числі і в сфері харчування) спрямовані на те, щоб «висловлювати саме його приналежність до тієї чи іншої соціальної групи, місце на певному щаблі в ієрархії, причетність до її привілеїв і її авторитету. У буржуазному ж суспільстві ... підлягає репрезентації насамперед багатство, причому багатство окремої сім'ї». В буржуазному суспільстві людина формується через різноманіття соціальних ролей, них, так і потенційних, через складну мережу взаємодій і мікрогруп. Таким чином, в Новий час репрезентується не місце в ієрархії, а особистий статус, вірніше, особисті досягнення, успіх, здобув економічну втілення у вигляді капіталу. Формування суспільства споживання посилило ці процеси і підвищило значимість подібних систем регуляції.

Одним із способів символічної репрезентації успішності стала гастрономічна культура. Хоча «історія гастрономії - це перш за все історія наукової гастрономії», проте в Новий час на перший план виходить саме повсякденний пласт гастрономії, обумовлений її застосуванням різними соціальними верствами і характеризується варіативністю. Вперше виникла ситуація, коли норма харчування придбала рекомендаційний, а не імперативно-розпорядчий характер. У цей час відбувається перехід від пасивного засвоєння норми до її конструювання в актах комунікації.

Гастрономія починає розумітися як поле вільної активності індивіда (актора) і його самореалізації. Виникає розвинена система фіксації і трансляції норм і зразків гастрономічної культури. Дотримання обраної гастрономічною стратегії нерідко перетворюється в спосіб побудови особистої ідентичності.

Іншим фактором остаточного оформлення системи гастрономічної культури стало складання національних держав. Особливо активно цей процес йде в XVIII-XIX ст. З цим пов'язано введення в актуальну культуру національного епосу, побудова системи особистостей, які репрезентують велич нації. Однак самостійна держава вимагало не тільки національних геніїв і національних героїв, а й національної кулінарної специфіки, що виразилася в понятті національної кухні. Подібна фіксація національної ідентичності на рівні повсякденності дозволяла закріпити уявлення про єдність нації і спільності її витоків.

Підіб'ємо деякі підсумки. Гастрономічна культура - це система правил, приписів і зразків, що визначають:

- а) способи приготування їжі (Кулінарну культуру),
- б) набір прийнятих в даній культурі продуктів і їх поєднання,
- в) практику споживання їжі (культуру прийняття їжі),
- г) рефлексію над перерахованими вище феноменами і процесами.

Глобалізація з її новими моделями просторової організації соціокультурної реальності - такими, як велике місто, змінила і гастрономічну культуру - точніше, зробила затребуваними одні її форми і майже забула про інші. У місті

особливим статусом володіють публічні місця трапези, які існують в найрізноманітніших варіантах.

Кулінарна культура великого міста теж гетерогенна - вона не може представляти будь-яку одну культурну традицію. Незважаючи на можливість існування кулінарної символіки, яка представляє даний простір, світове місто зазвичай презентує кулінарний мікс з різних національних кухонь і стилів харчування. Отже, очевидно, що, харчові практики для сучасної людини набувають проблемний характер. Масова свідомість проявляє інтерес до метафізичної стороні їжі і харчування, тому коментарі щодо психології їжі наповнили не тільки сторінки ЗМІ та популярних кулінарних книг, все частіше намагаються не просто друкувати рецепти, а й давати коментарі щодо їх метафізичного, а часом і екзистенціального змісту, і фіксувати взаємозв'язок їжі і її впливу на внутрішній світ людини і його душевний стан.

Читачеві пропонується побачити рецепт страви або формат трапези і зрозуміти, що ж він означає, наприклад: бажання приготувати вишукану вечерю означає бажання продемонструвати власну високу самооцінку - запрошеним на нього, і заодно і сказати про бажання довгострокових перспектив взаємин присутніх; трапеза в національному стилі означає потребу у визнанні і затвердження індивідуальності; запрошення в ресторан означає бажання зберегти дистанцію по відношенню до співтрапезника, що диктуються як можливістю повністю використовувати комунікативний потенціал застілля.

Кулінарні практики повсякдення. Різноманітність їх сьогодні вражаюча: на кожному каналі ТВ щодня не менше, ніж три-чотири кулінарних шоу: «Жити смачно з Джеймсом Олівером», «Кулінарна дуель», коли свекруха змагається з невісткою, «Смак», де актори, відомі спортсмени, музиканти пропонують свої рецепти, «Смачні історії», «Готуємо разом», «Запитайте повара», «Звана вечеря», шоу, присвячені суто дачним, мисливським, десертним рецептам і багато інших. Простір Інтернету, соціальних мереж заповнений різними

кулінарними рецептами, нейтрально-світською темою спілкування стає вже не погода, а кулінарія.

Закономірно постає питання: така увага до кулінарії і багатоманітність кулінарних практик у повсякденній культурі сьогодення свідомо формуються культуріндустріями (ТВ-шоу, соціальні мережі, спеціалізовані Інтернет-сайти), які активно просувають масовому споживачу нові продукти, спеції, новий посуд, нові кухонні прилади різних фірм або щось принципове, що змінилось у ціннісних орієнтаціях масового споживача.

На наш погляд, не заперечуючи першу причину, головною все ж є зміна ціннісних орієнтирів, яка обумовлена тим, що зараз у населення збільшилася сфера дозвілля і кулінарія стала полем творчості, коли від традиційної одноманітності («пирогои та каша — їжа наша») людство прийшло до різноманітності й у царині кулінарній теж. Кулінарія стала сферою самовираження людини й отримання задоволення від їжі.

Якщо нещодавно різні моделі «правильного харчування» пропагували культ корисності, турботу про здоров'я і душевне благополуччя та забували про задоволення (адже часто заперечували його зовсім), то стратегії кулінарних практик сьогодні прагнуть виправити цю ситуацію. Культивуючи естетику й комфорт, кулінарні практики не забувають про задоволення, яке підтримує власну цілісність і енергійність.

Саме поширення кулінарних практик свідчить про трансформацію тілесного досвіду в культурних процесах у бік задоволення. Турбота про задоволення стає важливою ознакою культури.

Сакралізація в кулінарних практиках пов'язана з проблематикою тілесного: смак, запах, корисність. Цінність багатоманітності (багато сортів хліба), незвичайності смаків, як, наприклад, солодка печінка в яблуках. Зараз людину цікавить не черговий рецепт, їх пропонують надзвичайно багато, а базові техніки кулінарії, тобто метафізика кулінарії: як нарізати овочі, фрукти, м'ясо залежно від структури продуктів, як за цього тримати ніж, який саме ніж підходить для яких продуктів — від цього залежить якість приготованої

страви; як обробляти птицю, м'ясо, овочі; як готувати базові соуси, бульйони, приправи; як частково позбавити продукти від нітратів.



Рис. 2.5.2. Сучасна культура приготування їжі.

І головне: людина зараз прагне осягнути фізико-хімічні процеси, які відбуваються під час готування їжі, розуміти, за якої обробки з'явиться шкірочка на продукті, за яких умов овочі стануть хрусткими, за яких — в'ялими та втратять кольори, що зробити, щоб зберегти ті чи інші запахи, аромати тощо.

Сакралізація в кулінарних практиках як повернення до першоджерел відбувається через увагу до харчування в традиційних етно- і субкультурах, коли їжа була символом проблематизації буття, структувала світ у певному напрямку. Залежно від того, яким продуктам надавала перевагу людина, як вона їх готувала, їла, актуалізувалася її входження у космічний і соціальний порядок. Зараз з'являється багато ресторанів національної кухні, колиб, поширюються такі назви громадського харчування як «Матусина кухня», «Варенична», «На дровах», «Здоровенькі були», «Пузата хата» тощо.

Питання про тілесне переживання задоволення від їжі важливі з бачення тілесної ідентифікації індивіда в соціокультурному просторі. Ще М. Бахтін зазначав, що становлення колективного народного тіла відбувалося у вигляді спільної насолоди від святкової трапези (Бахтин, 1990, с. 310).

Якщо до недавнього часу культура харчування вивчалася, в основному етнографами, які спираючись на методологію позитивізму, пояснювали причини незмінності традицій харчування кліматом, типом господарювання, особливостями біохімічних процесів, то з появою нових стратегій кулінарних практик вона стає актуальною філософською проблемою.

В архаїчних культурах їжа приймається нутром як спосіб інтуїтивного вибору на рівні «приємного – неприємного» або «підходить-не підходить» (наприклад, деякі ягоди, плоди, що викликали отруєння й навіть смерть, тобто організм фізіологічно «не сприймав» таку їжу, яка надалі кодувалася як «їжа = смерть»). Їжа (рослинного та тваринного походження) дозволяла втамувати голод, насититися, і тим самим одержати задоволення (що кодувалося як «їжа = ситість = задоволення»). Їжа набувала певний сенс, який для архаїчної людини розкривається в магії насичення. У той же час навіть в архаїчній культурі їжа є не тільки первинною потребою (базовою практикою існування), але й каналом трансляції додаткових значень у тілесну структуру людини – медіатором між матерією й духом, що виражається в різноманітних харчових ритуалах (сенс яких ми вбачаємо у встановленні трансцендентних зв'язків) [7]. К. Леві-Стросс відзначає, що ще на початку розвитку людства організовувалися два порядки культури.



2.5.3. Вечеря у Святвечір.

Перший порядок являє собою «кулінарне» (тобто спрямований на вирощування й приготування їжі, включає природну переробку продуктів. Другий порядок пов'язаний з організацією культурного простору, у якому людина здійснює свою взаємодію з кулінарним, по суті, є трапезою – як процесу приймання їжі. Будь-який прийом їжі в архаїчний період є сакральним (стіл – вівтар). Досягнення ситості (задоволення) – це «священна дія». Їжа, яку людина приносить Богам у вигляді «дарунків», має сакральний сенс. Діяльність людини через «ритуал, жертвоприношення» стає магичною. Здійснюючи ритуал, за рахунок «потенції їжі», архаїчна людина вважала, що вона цим «забезпечує» родючість землі, на якій вона жила, гарне полювання, власну спритність, силу, здоров'я та інші можливості (інакше кажучи, через ритуал архаїчна людина «забезпечувала» для себе можливість якісного життя). Одним із найважливіших аспектів магії насичення для людини архаїчного й античного періоду розвитку культури є магія достатку: «гарна» їжа – це рясна їжа. У той же час, у концепції християнської релігії «обжерливість» є одним із дванадцяти смертних гріхів, а тема харчової надмірності – обжерливість – є наскрізною в античній літературі. У працях Аристотеля (384-322 рр. до н.е.) знаходимо згадку про те, що любитель поїсти бажав би, щоб його глотка розтяглася для того, щоб наповнюватися якнайбільше й тим самим продовжувати і продовжувати задоволення. У зв'язку із чим Аристотель у якості моральної (етичної) чесноти розглядає таку якість, як «помірність у їжі» (золоту середину між крайностями під час прийому їжі – переїданням та обмеженнями у її вживанні, навіть до повної відмови від неї). Платон, розглядаючи відносини «між людиною та їжею», також звертав увагу на необхідність міри під час її прийому, називаючи харчову надмірність спокусою душі людини. Порфирій (III ст. н.е.) у трактаті «Про утримання від вживання в їжу живих істот» (або «Про утримання від м'ясної їжі»), у якому розглядає взаємозв'язок тіла, розуму, душі й режиму харчування, зазначає, що мінімум їжі сприяє максимально економічному режиму існування тіла й забезпечує максимум духовної роботи. Будь-які відхилення від цього

ідеального співвідношення, на його думку, призводять до процесу, який Порфірій називає перетворенням «душі в тіло». Автор вважав, що для тіла найкращим станом є голод, який забезпечує мінімалізм плоті. На його думку, саме усічена плоть є справжнім онтологічним простором існування душі, а плоть, яка перевищує необхідний мінімум, стає темницею для душі. Апетит лише розпалює пристрасть, веде до надмірного вживання їжі і в результаті, відводить душу від вирішення істинних задач, спонукаючи до активного тілесного задоволення та служіння плоті. Подібний ригоризм (безкомпромісне твердження «низовини» тіла) прослідковується і в окремих фрагментах праць деяких інших представників релігійної філософії протягом усєї історії її розвитку. Міркування про їжу стосуються, як правило, порушень правильного режиму її споживання й впадіння у гріх обжерливості (чревоугодництва), що призводить до омертвіння душі. Однак, така жорстка оцінка не завадила формуванню «цінності смаку» у харчовій поведінці і розвитку кулінарного мистецтва. В.В. Похльобкін, розкриваючи поняття смаку у кулінарії, писав: «Смак – провідна, головна властивість будь-якого харчового виробу, за яким визначаються його якість, його свіжість, його зрілість, рівень приготування, майстерність кулінара. Від смаку залежить і засвоєння їжі ... Таким чином, смак – це альфа й омега оцінки якості харчового продукту або кулінарного виробу, блюда». Смак у кулінарії (англ. taste, gustatory sense) – це об'єктивна категорія, яка включає чотири основні градації: гірке, солоне, кисле, солодке (крім того, виділяються проміжні параметри: кисло-солодке, кисло-солоне й т.п., і нюанси смаку: гіркувате, кислувате, солодкувате й ін.). На побутовому рівні розрізняють їжу смачну й несмачну, а також говорять про смак: прісний, терпкий, гострий, пряний. Під час прийому будь-яких страв (як загальновідомих, так і нових, які з'являються завдяки новому комбінуванню тих або інших інгредієнтів) відчутти та описати принципово нові смакові відчуття вже неможливо. У психології смак займає особливе положення. Його розглядають як сприйняття властивостей стимулів, які впливають на рецептори рота у вигляді смакових відчуттів; як один з видів хеморецепції; як

суб'єктивне судження; як засіб пізнання дійсності. Особливу категорію становить «смак як задоволення» та як «здатність до тонкої диференціації смакових відтінків їжі».



2.5.4. Середньовічний обід.

На думку П.Бурдьє (родоначальника концепції смаку), смак став базовою основою (фундаментом) для соціальної диференціації європейського суспільства. Смак, як надбання людства, виникло у культурно-історичному плані достатньо пізно. Він став тією границею, яка дозволила диференціювати задоволення від їжі (у плані ситості) і задоволення від смакових якостей їжі. Відмінності в раціоні (які мали етнічний, гендерний і соціальний або класовий характер) закладали фундамент стратифікації. Формування «цінності смаку» відбувалося у декілька етапів. Перший етап акцентуації смаку пов'язаний з епохою «погоні за прянощами». У той же період встановлюється традиція співвіднесення «маркованого» смаку, який пов'язувався з аристократичним застіллям і «немаркованого» смаку, який пов'язувався з їжею «простих людей», яка характеризувалася як така, що «позбавлена смаку» або «несмачна». Другий етап просування смаку як знака цінності страви припадає на період формування специфічної тілесності придворного аристократа, що супроводжувався виділенням категорії «делікатних» блюд. Наступний етап, який Ф.Бродель позначив як «продовольча революція XVIII століття», характеризується освоєнням європейським суспільством цілого ряду екзотичних колоніальних продуктів (апельсинів, мандаринів, манго, ананасів

тощо). Це ще більше зумовлювало соціальну диференціацію (тут доречно згадати рядки відомого поета «Їж ананаси, рябчиків жуй – день твій останній приходить, буржуй!»). Розвиток здатності сприймати їжу в аспекті задоволення від смаку (на противагу задоволенню від насичення) Ф.Бродель пов'язує з культивуванням у суспільстві навичок стримування афектів під час приймання їжі (на основі правил культури їжі: не можна «накидатися» на їжу, «набивати» їжею повний рот, не можна приймати їжу швидко, галасливо (чавкати, сопіти, сьорбати, видавати нечленороздільні звуки, плюватися кісточками та ін.). І.В.Сохань відзначає, що місце приймання їжі (їдальня) стає місцем дотримання ритуалізованих правил пристойності, у яких естетична витриманість (гастрономічний етикет) культивується як моральна досконалість (під гастрономічним етикетом розуміється соціокультурна регламентація, на відміну від гастрономічних ритуалів, сенс яких полягає у встановленні трансцендентних зв'язків). У культурі модерну відбувається процес десакралізації їжі, який, однак, не означає її десимволізації. Їжа здобуває статусну функцію, яку, насамперед, виражає «ідея смаку». На думку П. Бурдьє, особливості смаку різних соціальних груп (класів) виступали символічним протистоянням між ними. Харчовій поведінці «простого народу», як способу задоволення харчових потреб, протиставляється система обмежень, що накладається на «безпосередній апетит» з метою елімінування (виключення) його «тваринності». Форма акцентується ритмом, очікуванням, паузами, обмеженнями. Обмежень у гастрономічному етикеті безліч: до їжі приступають тільки тоді, коли буде подано останньому гостю; за столом не можна проявляти нетерпіння; регламентована послідовність подачі страв (є такі, які можуть подаватися лише роздільно, одна за одною, наприклад, м'ясо й риба, сир і десерт). Моменти зміни страв естетично акцентуються (наприклад, перед подачею десерту забираються всі предмети першого столу та струшуються крихти зі скатерті). Усі навички самоконтролю під час приймання їжі були спрямовані на повне зосередження на смакових відчуттях від їжі для того, щоб отримувати від неї максимальну насолоду. Цінність

уміння насолоджуватися смаком їжі протиставлялася цінності одержувати задоволення від стану ситості (подібно тому, як протиставлялася насолода від «букета смаку вина» – сп'янінню під впливом надмірного вживання). Отже, уміння насолоджуватися смаком передбачало вміння одержувати задоволення від процесу приймання їжі, а не від простого наповнення шлунка їжею та напоями заради відчуття ситості й сп'яніння (як кінцевого можливого результату). Зосередження на смакових відчуттях припускало відволікання уваги від усього іншого (насамперед, від внутрішніх фізіологічних змін – відчуття тяжкості, розпирання та ін., які могла викликати їжа у шлунку). П. Бурдьє вважає, що буржуазія XVIII століття приписувала собі особливу витонченість смаку як єдино можливий варіант істинного, повноцінного, правильного смаку та високу духовність (під якою розумілася делікатність сприйняття, здатність сприймати високе й прекрасне), що ототожнювалося з моральною гідністю як здатністю розрізняти й оцінювати форму незалежно від змісту. Він називає таку позицію «естетичною концепцією смаку». Створення «культури смаку» і його абсолютизацію як загального принципу сприйняття світу (як критерій істинно естетичної установки) автор пов'язує зі способом буття буржуазії та протиставляє їхню аскетичну позицію вульгарному, варварському буйству почуттів «простих людей». Наявність «тонкого», вишуканого смаку розуміється як домінування (перевага) класу буржуазії. Найбільшу роль у символічному протистоянні соціальних груп (класів) відіграють пристрасті, що стосуються повсякденних звичок, оскільки саме здатність підходити до вибору засобів задоволення повсякденних потреб з позицій «чистої» естетики найбільш строго відрізняє буржуазний світ (у його «сутнісній духовності»). Згідно з П.Бурдьє, саме «смак» їжі як архетип будь-якого смаку, який засвоюється в родині, є носієм способу розрізняти й оцінювати, тобто того смаку, за допомогою якого людина «природно» сприймає світ і саму себе. Інакше кажучи, звички, що пов'язані з прийманням їжі, визначають фундаментальний спосіб ставлення до дійсності, пов'язуючи людину з родиною та з середовищем, з якого вона походить. Автор звертає

увагу, що саме смак не можна плутати з гастрономією. У той час як смак – це природний дарунок відчувати, розпізнавати й цінувати досконалість, гастрономія являє собою набір правил, які управляють окультуренням і утворенням смаку «... якщо гурман – це витончений цінитель, то гастроном – це педант. Не кожному дано бути гурманом, тому нам потрібні гастрономи...» [8, с. 68]. Отже, буржуазія прагнула до «високого мистецтва» в усьому та характеризувалася вмінням відчувати його за допомогою «чуттєвого смаку» та рефлексії смаку, що також поширювалося і на її ставлення до їжі. Ми приєднуємося до думки автора, що «смак» не можна виміряти, оскільки ця здатність пов'язана з навичкою сприйняття їжі не в аспекті кількості, а в аспекті її якості. «Чужі» стратегії харчування, які буржуазія відносила до іншої соціальної групи (класу), розцінювалися ними як такі, що не здатні надати задоволення та викликати насолоду, у той час як власна стратегія харчування отримувала у них найвищу оцінку. Наприклад, у кулінарних книгах того часу можна було зустріти наступні коментарі до рецептів: «Коли це м'ясо на кістках звариться, зняти його, порубати та вжити на фарш для пиріжків, короваїв тощо або віддати служниці»; «Голова від тушок тварин готується на студенець для найбільшого класу людей та прислуги»; «... кожні 10–15 хвилин зливати в горщик розтоплений жир, поки весь не розтопиться й не залишаться одні шкварки, які віддати прислузі до каші» (О.Молоховець) [5]. Однак, на думку П.Бурдьє, те, що людина зі сторони буде розцінювати як «показник нужди» та відмінну рису незаможного класу, в межах життєвого світу самих «незаможних» не переживається як недолік, а є необхідною підставою для формування особливої структури задоволення [2]. У селян та робітників (простолюдини) були свої специфічні уявлення про «гарну їжу», під якою розумілася висококалорійна їжа, яка здатна надовго забезпечити відчуття ситості (наприклад, жирна свинина, каша зі шкварками та ін.). Стратегія харчової поведінки «простих людей» була орієнтована на одержання від їжі максимальної кількості енергії, що було обумовлено особливостями життя та значними працезатратами. Простолюдини засуджували надмірність

(обжерливість) у їжі як харчову розбещеність та неприпустиме червоугодництво. У цьому «прості люди» склали явну опозицію як аристократії, так і середньому класу (харчова стратегія яких характеризувалася прагненням до вживання вишуканих кулінарних шедеврів та нових екзотичних смаків). Для простого народу важливо, щоб страви були «рясними та ситними», а те, що приносило задоволення буржуа, вони вважали непотрібним. І навпаки, для буржуа символічну цінність несе все те, що визначається ними як «оригінальне» або «екзотичне», а все те, що має цінність для незаможних, ними відкидалося як «грубий смак» або як те що є «несмачним». Отже, «звички, які пов'язані із вживанням їжі, «втягуються в символічне протистояння й перетворюють практичні навички виживання в життєвий стиль. Ситність їжі як потенція їжі (парадоксальним чином) трансформується в особливий смак, який визначають як «смак необхідності».

П.Бурдьє, аналізуючи соціологічні дослідження, зазначає, що чуттєві уподобання незмінно залишаються пов'язаними з материнською культурою. Вихідці з робочого середовища віддають перевагу калорійній їжі, а із буржуазної – віддають перевагу нежирним сортам м'яса, риби, свіжим овочам та фруктам. У випадку прийому гостей у робітничому середовищі символічна цінність продуктів служить інструментом виявлення рівня матеріальної забезпеченості. Ситність сприймається як необхідна й достатня умова для того, щоб принести задоволення гостям та продемонструвати хазяйську турботу. Передусім, підкреслюється достаток «пластичної» їжі (суп, рагу, картопля та ін.) на противагу всьому тому, що необхідно відрізати, розділяти. Орієнтація на ситне частування відповідає орієнтації на неформальність прийому їжі.

«Церемонії» як буржуазні правила та «цінності чужих» (під якими розумілися сервіровка столу та прикрашення страв, ритуали застілля та ін.) не є внутрішньою необхідністю і сприймаються як непотрібні обмеження, які не дозволяють відчути комфорт та спокій домашнього життя. Ідея «тіла» (образ тіла) визначає вимоги стосовно того, що може й що не може бути джерелом задоволення. Простонародні традиції прийому їжі задаються образом

чоловічого тіла – міцного та сильного. Вживати ситну й рясну їжу – привілей чоловіка. Вступ хлопчика у доросле життя відзначається правом на додаткову порцію. При визначенні «гарної їжі» домінує орієнтація на чоловічий стандарт, тобто акцент робиться на висококалорійні страви й «міцні напої». Їжа має функціональне значення – вона повинна зміцнювати тіло. Стиль їжі теж обумовлений уявленням про мужнє чоловіче тіло – їжа повинна бути такою, щоб її можна було енергійно пережовувати та їсти досить швидко. Повільна манера вживання їжі вважається жіночою (тобто не розцінюється в аспекті мужності). Наприклад, рибу й фрукти чоловіки вживають рідко не тільки в силу їх низької поживності, але ще й тому, що їх не можна їсти швидко (що обумовлено необхідністю випльовувати кістки). Робітники (як соціальна група, клас) орієнтовані на комфортне самоіснування (самовідчуття). «Робоче тіло» у своїй фізичній силі розглядається ними як інструмент – у цьому його цінність, тому їжа повинна бути ситною, а одяг – зручним. На відміну від них, індустріальна буржуазія вважає, що зовнішній вигляд повинний бути бездоганний. При цьому більшість із останньої соціальної групи занадто критично оцінює себе та прагне коректувати свою зовнішність відповідно до «тілесного ідеалу». При цьому «відповідність ідеалу» розуміють одночасно як моральну гідність та як «товар», а не відповідність як тілесну розбещеність. Відмінності у манерах між різними класами сполучається з різними способами турботи про тіло та «поліпшенням власної тілесності»: індустріальна буржуазія із задоволенням витрачає гроші на косметичний і профілактичний догляд, в той час як прості люди вважають за краще витратити гроші на їжу. Отже, звички, що пов'язані з прийомом їжі, закріплюються щонайменше у двох принципово відмінних життєвих стилях, які мають різні уявлення про зовнішній вигляд тілесності, харчові стратегії та стиль життя. Висновки: 1. Їжа в людській культурі здобуває бінарний код. З одного боку, вона виступає як базова практика існування, що задовольняє первинну (біологічну, вітальну) потребу. Їжа ще з періоду архаїчної культури кодувалася як «їжа = ситість = задоволення» та мала сенс магії – «магії втамування голоду, досягнення

насиченості та отримання задоволення». З другого боку, їжа виступає каналом трансляції додаткових символічних значень у тілесну структуру людини та є медіатором між матерією й духом, що виражається в різноманітних ритуалах (харчових традиціях, обрядах тощо), зміст яких був спрямований на встановлення трансцендентних зв'язків між їжею, людиною й духом.

Їжа являє собою найпершу форму власності, яка гарантує існування, а харчова поведінка (як зовнішня, так і внутрішня активність) є найпершою формою управління і користування цією «власністю». 3. Стратегії харчової поведінки (як відмінності в раціоні харчування й «цінності смаку») виступали фундаментом стратифікації, які мали етнічний, гендерний і соціальний (класовий) характер. Символічне значення та зміст диференціації на страви полягав у роз'єднанні-об'єднанні людей у групи за різним соціальним статусом на «свої – чужі», «еліта – простолюдини», «діти – жінки – чоловіки», «здорові – хворі» та ін.

Відродження хлібної традиції, як суто національної традиції України, знаходить прояв у демонструванні багатого асортименту хліба — бездріжджового, на заквасці, печеного у печі, на дровах, з насінням, кунжутом, родзинками, курагою тощо. Свято вареників, млинців, пирогів, борщу тощо як повсякденної їжі українців доповнюється використанням хлібних образів, мотивів селянської праці, сільської природи, образів селян у візуальному кодї реклами, у візуальному оформленні подібних свят (глиняний посуд, дрізки, вози тощо), назві торгових марок, що репрезентують свою продукцію: «Хуторок», «Волошкове поле», «Простоквашино» (образи дитинства з мультфільму — це теж повернення до начал).

Сакралізація свят через архетипний образ Віри актуалізується сьогодні в Україні у зв'язку з державною політикою на створення незалежної автокефальної церкви, що пов'язано з необхідністю репрезентації національної колективної ідентичності в масовій свідомості. У культурі повсякденності останнім часом поширюється символічна значимість таких «народних свят і звичаїв», як Масляна, світське святкування Пасхи, Трійці,

Різдва; набувають популярності монастирські ярмарки й продукти, які вони виробляють: квас «Монастирський», мед, косметичні засоби тощо; поширюється зображення храмів, куполів, ікон, монахів, святих на упаковках і етикетках. Проект Є. Клопотенка спрямовано на відродження та «осучаснення» української гастрономічної культури, і він набуває активної підтримки протягом останніх років.

Техніки

1. Харчовий та емоційний щоденник.

- 1) Протягом тижня фіксуйте кожен (навіть найменший) прийом їжі у наступній таблиці.

Час	Настрій до...	Що і скільки було з'їдено?	Настрій після

- 2) Як їжа впливала на ваш настрій?
- 3) Як настрої впливав на вибір їжі?
- 4) Хотілося б щось змінити у своїй стратегії харчування?

2. Улюблена страва.

1. Якою є ваша улюблена страва?
2. Чи вмієте ви її самостійно готувати?
3. Звідки ви отримали її рецепт?
4. Як часто ви її готуєте?
5. Як ставляться ваші друзі та родичі до цієї страви?
6. З якими думками та спогадами у вас пов'язана ця страва?

3. Гастрономічна невизначеність.

- 1) Ці страви – з меню відомої ресторації. Уявіть собі їх склад на оцініть від 1 до 10 бажання це з'їсти.

Назва	Склад	Бажання з'їсти
Сало кошерне по-гайдамацьки		
Балтійська допомога		
Колонізоване Закарпаття		
Дефіляда		
Остапові япка		
Празник в Маневичах		
Перше причастя Героя		

- 2) Яким чином незрозумілість або незвичність страви пов'язана з вашим бажанням з'їсти?
 - 3) Чи це стосується лише їжі, або і інших аспектів життя?
4. **Кулінарія як відпочинок.**
- 1) Чи подобається вам приготування їжі?
 - 2) Як часто ви це робите у свій вільний час?
 - 3) Які страви ви готуєте частіше?
 - 4) Як впливає ця діяльність на ваш настрій та спілкування з членами родини?
5. **Стратегія приготування їжі.**
- 1) Що і за яких умов ви готуєте найчастіше?
 - 2) Ви плануєте меню, а потім купляєте інгредієнти, або думаєте, що можна приготувати з того, що вже є вдома?
 - 3) Як часто ви користуєтесь рецептами?
 - 4) Чи є у вас власний (або «фамільний») записник рецептів?
 - 5) Опишіть свою кулінарію 3 прикметниками?
 - 6) Наскільки ці визначення притаманні іншим аспектам вашого життя?

6. Опитувальник стилю харчової поведінки (DEBQ)

Можливі варіанти відповіді: «ніколи», «дуже рідко», «іноді», «часто», «дуже часто». Виберіть варіант, який найбільш відповідає вашій поведінці в кожній з описаних ситуацій.

1. Якщо ваша вага починає рости, чи намагаєтеся ви є менше звичайного?
2. Чи намагаєтеся ви є менше, ніж вам хочеться, за сніданком, обідом, вечерею?
3. Чи часто ви відмовляєтеся від їжі або напоїв тому, що турбуєтеся про свою вагу?
4. Чи контролюєте ви кількість з'їденого?
5. Вибираєте ви їжу спеціально, щоб схуднути?
6. Якщо ви переїли, чи будете ви на наступний день їсти менше?
7. Чи намагаєтеся ви є менше, щоб не погладшати?
8. Чи часто ви намагаєтеся не їсти між прийомами їжі, так як стежите за своєю вагою?
9. Чи часто ви намагаєтеся не є вечорами, так як стежите за своєю вагою?
10. Чи думаєте ви про те, скільки ви важите, перш ніж з'їсти що-небудь?
11. Чи виникає у вас бажання з'їсти що-небудь, коли ви роздратовані?
12. Чи виникає у вас бажання з'їсти що-небудь, коли вам нічим зайнятися?
13. Чи виникає у вас бажання з'їсти що-небудь, коли ви пригнічені або засмучені?
14. Чи виникає у вас бажання з'їсти що-небудь, коли вам самотньо?
15. Чи виникає у вас бажання з'їсти що-небудь, коли вас хтось підвів?
16. Чи виникає у вас бажання з'їсти що-небудь, коли щось перешкоджає виконанню ваших планів?
17. Чи виникає у вас бажання з'їсти що-небудь, коли ви передчуваєте, що трапиться неприємність?
18. Чи виникає у вас бажання з'їсти що-небудь, коли ви стривожені, стурбовані або напружені?

19. Чи виникає у вас бажання з'їсти що-небудь, коли все не так, коли все валиться у вас з рук?
20. Чи виникає у вас бажання з'їсти що-небудь, коли ви налякані?
21. Чи виникає у вас бажання з'їсти що-небудь, коли ви розчаровані, коли ваші надії не виправдалися?
22. Чи виникає у вас бажання з'їсти що-небудь, коли ви схвильовані або засмучені?
23. Чи виникає у вас бажання з'їсти що-небудь, коли ви стомлені або стривожені?
24. Їдете ви більше звичайного, коли їжа смачна?
25. Їдете ви більше звичайного, коли їжа особливо апетитно виглядає і пахне?
26. Якщо ви бачите смачну їжу, відчуваєте її запах, пробуджується у вас апетит?
27. Якщо у вас є щось смачне, з'їсте ви це негайно?
28. Якщо ви проходите мимо кондитерської, чи захочеться вам купити щось смачне?
29. Якщо ви проходите мимо кафе, чи захочеться вам купити щось смачне?
30. Коли ви бачите, як їдять інші, пробуджує чи це ваш апетит?
31. Чи можете ви зупинитися, коли їсте щось смачне?
32. Їдете ви більше, ніж зазвичай, перебуваючи в компанії (коли їдять інші)?
33. Чи куштуєте ви їжу, коли готуєте?

Обробка результатів опитування

За кожне «ніколи» поставте собі 1 бал, «дуже рідко» - 2, «іноді» - 3, «часто» - 4 і «дуже часто» - 5. У питанні 31 зробіть все навпаки (5 за «ніколи» і 1 бал за «дуже часто»). Складіть бали, отримані за перші 10 питань, і розділіть суму на 10. Складіть бали, отримані за питання 11-23, і розділіть суму на 13. Складіть бали, отримані за питання 24-33, і розділіть суму на 10. Отримані вами 3 числа характеризують ваше харчова поведінка.

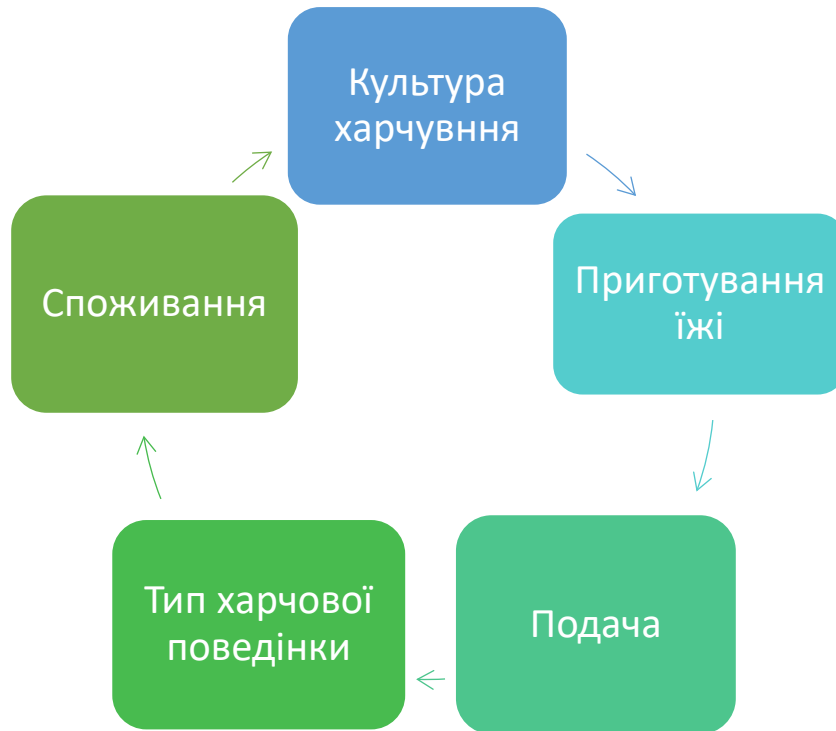
Обмежувальна (дієтична) харчова поведінка. Норма по цій шкалі становить 2,4. Якщо ваш результат становить стільки, трохи менше або трохи більше - у вас немає проблем з обмеженнями в їжі, ви дозволяєте собі є вільно і при цьому харчуєтеся досить розумно.

Якщо отриманий результат перевищує норму - швидше за все, ви «обережний» або «професійний» їдець, ваші відносини з їжею далекі від гармонійних. Ви боїтеся є, щоб не набрати вагу або керуючись міркуваннями «корисності».

Якщо отриманий результат значно нижче норми - ви їсте безконтрольно, без обмежень, погано усвідомлюючи, що і як ви їсте. Найчастіше низький результат за цією шкалою поєднується з підвищеннями по двом іншим шкалами і також означає порушення харчової поведінки.

Емоційна харчова поведінка. Норма по цій шкалі становить 1,8. Якщо отриманий вами результат відповідає нормі - ви не схильні заїдати емоції. Якщо отримана цифра вище норми - вам складно переробляти емоції, не вдаючись до допомоги їжі. Їжа в вашому житті не ворог, а тішить, психотерапевт і друг. Швидше за все, ваш харчовий стиль - «емоційний їдець».

Екстернальна харчова поведінка. Норма по цій шкалі - 2,7. Якщо ваш результат нижче норми - ви не схильні переїдати в соціальних ситуаціях або тому, що їжа знаходиться поруч і доступна. Якщо вище норми - ви, швидше за все, «безвідмовний» їдець, якому складно зупинитися, почавши є, складно втриматися при вигляді смачної або просто доступної їжі. Такі люди зазвичай вважають, що їм не можна мати вдома смачної їжі, оскільки вона буде з'їдена в перший же день після покупки, і за вечерею з друзями з'їдають значно більше, ніж на самоті.



Запитання для самоперевірки

1. Що таке гастрономічна культура?
2. Дайте визначення поняття кулінарної культури.
3. Як змінювалось значення гастрономічної культури протягом історії людства?
4. Якими є зміни гастрономічної культури протягом останнього сторіччя?
5. Чому кулінарні шоу набули такої популярності?

Творчі завдання

1. Проаналізуйте образ «вегана» в Інтернет просторі.
2. Створіть сценарій власного психологічно-кулінарного шоу.
3. Створіть ідею «ідеального частування» з урахуванням карантину

Тематика самостійних наукових досліджень

1. Психологічні чинники індивідуального стилю харчування.
2. Роль приготування їжі у міжособистісних стосунках.
3. Харчова поведінка як показник статусу в чоловіків та жінок.

Що почитати та подивитись?

1. Леви-Стросс К. Мифологика: Сырое и приготовленное / [пер. с фран. К.З.Акопяна, З.А.Сокулер] / Вед. ред. С.Я.Левит / К. Леви-Строс. – М.: ИД «Флюид», 2006. – 399 с. (Серия «Bibliotheca Indiana»).
2. Молоховец Е. И. Подарок молодым хозяйкам или средство к уменьшению расходов в домашнем хозяйстве: [Электронный ресурс] / Е. И. Молоховец. – М.: Поликом, 1901. – 787 с. – Режим доступа: <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=2953214>
3. Похлёбкин В.В. Большая энциклопедия кулинарного искусства / В.В. Похлёбкин. – М.: Центрполиграф, 2009. – 975 с.
4. Сохань И.В. Как исследовать гастрономическое? К вопросу о дефинициях и подходах / И.В.Сохань // Вестник Томского государственного университета. Культурология и искусствоведение. – 2013. – Т.9. – № 1. – С. 99-109.
5. Bourdieu P. Distinction: A social critique of judgement of taste [Translated by Richard Nice] / P. Bourdieu. – Harvard University Press Cambridge (Mass.), 1984. – 640 p.
6. В.І.Шебанова. Харчова поведінка людини, їжа, тілесність як феномени повсякденної реальності (частина 1)//Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України
Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України 730
7. Капкан М. В. Гастрономическая культура: понятие, функции, факторы формирования / М. В. Капкан, Л. С. Лихачева // Известия Уральского государственного университета. Сер. 2, Гуманитарные науки. — 2008. — N 55, вып. 15. — С. 34-43.
7. Мілютіна К.Л. Бугославська О.О. Тривожність особистості як чинник індивідуального стилю харчування в умовах невизначеності карантинних обмежень// Науковий журнал «Габітус». 2021, вип. 25

3. ДОЗВІЛЛЯ РОЗВИВАЛЬНЕ І ТЕРАПЕВТИЧНЕ

Дозвілеві практики, які люди обирають самостійно, можуть або мати терапевтичний ефект, або ні. Але в процесі цілеспрямованої терапії психолог організує дозвілеву діяльність людини саме з метою полегшення психоемоційного стану клієнта або групи. Методи можуть бути достатньою мірою подібними до «звичайних» рекреаційних практик, але фокус уваги зосереджується на переживаннях та особистісному зростанні клієнтів. Арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія, медитація та майндфулнес – є сучасними напрямками психотерапії, які застосовують рекреаційні практики. Дитячі табори відпочинку також поступово набувають не лише рекреаційне, а й психолого-педагогічне спрямування.

3.1 Дитячі та підліткові табори відпочинку.

Провідні держави світу визначили для себе пріоритетні завдання щодо проблематики оздоровлення та відпочинку дітей. Ідеї зміцнення здоров'я розглядаються в єдності і становлять основу концепції літнього відпочинку. Європейські стандарти і підходи до забезпечення оздоровлення дітей викладені в «Конвенція ООН про права дитини» та основні напрями яких визначено Стратегією Ради Європи з прав дитини (2016–2021). Рекреаційна сфера на Заході набуває шалених обертів, набираючи різноманітних форм як одна з головних сфер суспільного життя. Різноманітні рекреаційні програми та заходи спрямовані на підвищення фізичного рівня та поліпшення психоемоційного стану дитини. Дослідження організації літнього відпочинку дітей за кордоном маловідомі. Тим часом, досвід роботи закордонних таборів міг би мати величезне значення для організації літнього відпочинку в Україні. Учені, які відпрацьовують технологію досліджень в області оздоровлення дітей, ураховують педагогічний досвід західних країн в області дозвілля дітей. Здійснений аналіз вітчизняних та зарубіжних матеріалів свідчить про зацікавленість даним питанням науковцями різних галузей. Рекреаційно-оздоровча діяльність у європейських і північноамериканських країнах досить

багатопланова. Тут створені профільні цілорічні або літні табори, програми яких орієнтовані на спортивне вдосконалення вихованців, формування в них лідерських якостей, активний відпочинок, творчу самореалізацію. Оздоровчі програми таборів припускають ретельний моніторинг стану здоров'я, навчання основам здоров'я, забезпечення безпеки в поєднанні з духовно-моральним удосконаленням, спортивними іграми і змаганнями, доповнюваними технологіями іпотерапії та арт-терапії. Методологічним підґрунтям літнього оздоровлення та відпочинку дітей і підлітків за кордоном є взаємозбагачення ідеями різних філософських концепцій і постійне накопичення досвіду з питань літнього оздоровлення, що, у цілому, формує уявлення про систему соціальних стосунків між людьми та дружніх відносин між народами (Jensen, 1979). Крім того, набуває поширення і така форма дитячого відпочинку та оздоровлення, як спортивно-оздоровчий туризм – одна з найбільш ефективних оздоровчих технологій, які сприяють формуванню здорового способу життя людини й суспільства в цілому. Адже є важливим способом передачі новому поколінню накопиченого людством життєвого досвіду і матеріально-культурної спадщини, формування ціннісних орієнтацій, морального оздоровлення та культурного розвитку нації. Тобто, по-суті, є одним із шляхів соціалізації особистості. З урахуванням зібраного й вивченого матеріалу ми спробували розглянути діяльність західних рекреаційних центрів у таких напрямках: рекреаційна; релігійна; діяльнісно-екологічна; експериментальна освіта. Рекреаційна діяльність у роботах учених розглядається через розваги й дозвілля. Спочатку дозвілля на Заході асоціювалося з поняттям «гра», що включає широкий спектр діяльності (заняття спортом, мистецтвом, ремеслом), виступаючи особливим у плані задоволення дозвіллевих потреб, відновлення психологічного балансу (Carlson, 1925). Згодом структура рекреаційної діяльності дітей привертає увагу відомих фахівців в області соціології. Так, наприклад, Дж. Б. Неш розглядає творчу діяльність як одну з головних, що вінчають такі блоки: активну діяльність; емоційну розрядку; розваги і проведення часу (Butler,

1967). Наявність рекреаційних видів діяльності, як зазначає О. П. Торговкіна, характеризує суспільство як економічно розвинене. Автор у своїй роботі поділяє вільний час на «дозвілєву» та «рекреаційну» діяльність. У першому випадку акцент робиться на тій частині часу, яку характеризує відпочинок, в останньому акцент переноситься на діяльність у межах вільного часу (Торговкіна, 1999). Указуючи на гармонійний розвиток особистості, А. Камінський передбачає поєднання дозвілєвих функцій і власного інтелектуального, соціального, художнього, технічного і фізичного розвитку (Jensen, 1979). У сукупності з традиційними рекреаційними організаціями державного і приватного типу виникає необхідність доповнення сформованої структури. Під впливом історичних, соціально-педагогічних чинників розвитку індивідуальних і суспільних потреб заміські табори набувають особливої цінності для виховання дітей. Вивченням історії цього руху займаються різні дослідники, серед них Е. Уїлс, яка виділяє чотири етапи їх становлення. Розглядаючи перший етап (1861–1910 рр.) табірної руху, слід виділити деякі особливості:

- диференційований підхід;
- діяльність приватних таборів;
- організація першого табору для дітей-інвалідів.

Літні табори, представлені церковними інститутами, починають функціонувати ще на початку XIX ст. Перший організований табір з'явився в Північній Америці в 1840 р. Організація дозвілля велася за трьома напрямками: 1) пропаганда релігійних аспектів; 2) рекреаційна діяльність; 3) соціальна діяльність. Об'єднуючим аспектом виділених напрямів є діяльність християнських таборів, у якій присутні ідеологічні, економічні мотиви. Широка програма цих організацій ставить перед собою такі цілі: розвиток навичок у домашніх справах; вивчення аспектів педагогіки; виховання здорового способу життя; життя на відкритому повітрі. Церква стає тим соціальним інститутом, який займає велике місце в структурі вільного часу підростаючого покоління. Зокрема, у релігійному таборі США діти пізнають

релігійні цінності, беручи участь у відповідних заходах (молитви, заняття тощо), адже такі табори засновані на біблійських принципах (Jensen, 1979). Слід зазначити, що діяльність літніх дитячих таборів в той період має свої особливості: вони мають термін відпочинку від 1 до 8 тижнів та гендерні розмежування (у них можуть відпочивати або тільки дівчатка, або тільки хлопці). Продовжуючи розгляд першого етапу, слід зазначити, що в цей період відбувається зародження скаутського руху в 1907 р. в Англії, у 1910 р. («Бойскаути») і в 1912 р («Герлскаути») – в Америці. Однією з форм роботи Всесвітньої Асоціації скаутів є організація міжнародних літніх таборів. Різноманітна за формами й методами робота скаутської організації сприяє розвитку дитячої ініціативи, навичок і вмінь здорового способу життя, гармонійного фізичного розвитку. Організаційні та змістові засади діяльності скаутів у літніх таборах відображено у табл. 1. Скаутські організації існують роздільно для хлопчиків і дівчаток, але принципи їх діяльності однакові. Скаути за кордоном беруть на себе той аспект соціалізації, який пов'язаний із підготовкою переконаних і активних захисників своєї держави. Закони скаутів висловлюють загальногуманістичні норми поведінки, виховують патріотизм (Cross Country University Running Camp).

На другому етапі 1910–1918 рр. відзначають зростання табірної руху в межах створення нових асоціацій і рухів. У 1912 р. у США виникає професійна Асоціація директорів таборів для хлопчиків, а в 1916 р. створюється подібна Асоціація для дівчаток. Р. Карлсон пояснює розвиток табірної руху в розглянутий нами період «запитами й потребами молодих людей того часу», які визначаються низкою критеріїв: організований побут, відсутність тиску урбанізації, знайомство з сільським побутом, близькість до природи, розширення кола знайомств, знайомство з іншою культурою, тимчасова незалежність, елементи пригод (Camp Eden). Виділені критерії характеризують такі типи таборів: літній табір із житлом; цілодобовий літній табір у межах діяльності сільського клубу; денний табір при фермі, школі, парку, терміном на один день; спортивний табір; шкільний табір; приватний

табір; міжнародний табір. Оздоровча спрямованість дитячих заміських таборів гармонійно поєднується з елементами навчально-виховної діяльності, сприяє зміцненню не лише фізичного стану дітей, але і їх духовно-етичному розвитку, додає роботі заміських таборів системного й ціліснішого характеру, підвищує її педагогічний потенціал. У педагогічних програмах американських таборів ураховуються всі сучасні потреби дітей. Традиційно в таборах проводяться різноманітні заходи на природі: походи, плавання, спортивні та рухливі ігри, зайнятість природоохоронними, екологічними справами. Найбільш поширені види діяльності: навчання скелелазінню, походи, катання на гірських велосипедах, сноубордінг. Великою популярністю в дітей користуються водні види спорту (Camp Eden). Характеризуючи третій етап 1918–1945 рр. слід виділити організацію клубів з проблем тваринництва для учнів середніх шкіл в Австралії (1928 р), Шотландії (1937), поділяючи їх на сільський, шкільний, міський. Визначальним фактором є диференційований підхід. Розширюючи можливості дозвіллевих організацій, на підставі виданого в 1925 р. посібника з курсу гри, у закладах освіти вводяться предмети, пов'язані з організацією дозвілля.



Рис. 3.1.1. Скаути в США

Слід зазначити, що широко поширені пригодницькі програми з різноманітними спортивними заходами, елементи квесту, де необхідним є поєднання розумових і фізичних навичок для досягнення певної мети. Всі вони спрямовані на взаємодію основних елементів рекреації: у цікавій ігровій формі разом із колективом діти використовують фізичні дані та розумові навички.

Четвертий етап «Період визнання» (з 1945 р. по теперешній час) вже в повному обсязі виходить на міжнародну співпрацю, стираючи відмінності між таборами різних країн і виробляючи універсальні психолого - педагогічні методи і принципи формування дозвілля для дітей. Відзначаючи динаміку зростання західних таборів, більшість дослідників (Дж. В. Сміт, Х. Димок) указують у якості основних причин зростання міст, розвиток механізації. Останнє стало поштовхом до співпраці міських освітніх центрів із заміськими таборами. Сьогодні табір у США – це важлива складова системи безперервної освіти, де дитина може укріпити своє здоров'я, збагатити свої знання, зрозуміти принципи життя групи, використовувати різнопланові ситуації для самовираження та самореалізації.

Сучасні дослідження даної проблеми позначають екологічне спрямування як діяльнісну (практично-орієнтовну) екологічну освіту в таборі – ДЕО. Концепція ДЕО в країнах Західної Європи, Азії та Америки була викликана інформаційним вибухом 1950–1960-х рр., кризою системи освіти, що призвело до становлення «сфери експерієнтальної освіти» (“experiential education” – “experience” – життєвий досвід). У даний час ДЕО, включене в діяльність заміського табору, передбачає:

- пізнання світу шляхом придбання особистого досвіду в процесі знайомства з цінностями національної культури;
- подолання труднощів (шляхом прийняття самостійних рішень);
- розуміння мотивації дій, учинків;
- осмислення своєї ролі й місця в суспільстві, визначення своїх потреб;
- становлення світоглядних функцій;
- розвиток індивідуальності, працездатності, волі в досягненні мети;
- динаміку особистості, внутрішньої свободи.

Методи і принципи експерієнтальної освіти використовуються в навчальних програмах шкіл, літніх таборів, клубів, у роботі реабілітаційних центрів. Спеціально розроблені програми в цьому напрямі враховують прагнення підлітків до небезпек і пригод, стимулюють до прийняття відповідальних

рішень, виробляють навички взаємопідтримки й розуміння. Включаючи всі соціальні та вікові верстви населення, ця освіта в повсякденному житті реалізується через рух Аутвордбаунд і розвивається за трьома напрямками:

- 1) програми, спрямовані на розвиток професійних навичок;
- 2) програми соціального розвитку та розвитку особистості;
- 3) терапевтичні програми.

У даний час всі напрями чітко простежуються в державних, приватних школах, літніх таборах, співпраця яких пропонує більш широкий спектр діяльній освіті – літні практики, експедиції, мережа безкоштовних спортивних, туристичних шкіл, секцій, станцій юних техніків. Крім того, набуває поширення й така форма дитячого відпочинку і оздоровлення, як спортивно-оздоровчий туризм – одна з найбільш ефективних оздоровчих технологій, які сприяють формуванню здорового способу життя людини і суспільства в цілому. Аналіз програм таборів різних західних країн дозволяє нам виділити такі педагогічні складові:

- самостійність. У процесі табірної зміни в дитини виробляється почуття впевненості в своїх діях і вчинках;
- взаємодія в групі – отримання подібного досвіду забезпечує взаєморозуміння по відношенню до інших;
- набуття вмінь;
- реалізацію набутих умінь у повсякденному житті;
- реалізація своїх здібностей на практиці;
- «прийняття цінностей один одного» – відмінність соціальних систем (мова, культура, звичаї) в таборі набуває особливої значущості, слід формувати позитивну позицію по відношенню до цінностей іншої країни.

Таким чином, із розвитком табірної руху за кордоном відбувається переосмислення функцій оздоровчого табору для дітей. Розширення мережі таборів робить акцент на виховання в підростаючого покоління екологічної свідомості. Закордонна практика свідчить про те, що зміст оздоровлення та відпочинку спрямований головним чином на розвиток особисті дитини, а саме:

фізичних та творчих здібностей, культурних цінностей, що супроводжуються широким спектром форм, методів та прийомів.

У сучасних умовах вся робота у вітчизняних оздоровчих таборах має будуватись виключно на демократичних засадах і співпраці між дітьми, педагогами й адміністрацією. Якщо вихованці не пишаються своїм колективом – ефективність впливу такого колективу на особистість буде незначною.

Це слід враховувати для успішної роботи в оздоровчому таборі із дітьми будь-якого віку, оскільки у дитячого тимчасового колективу є свої ідеали, норми та правила поведінки, органи самоврядування, а також символи й атрибути (назва, пісня, девіз тощо), які підкреслюють приналежність вихованців саме до цього конкретного колективу. Все це – центральні важелі, навколо яких об'єднуються діти у тимчасові колективи – загони, групи, об'єднання тощо. Тобто ті цінності, предмети та символи, які ідентифікують групу, складають матеріальну та ідейну основу її існування й розвитку, якісно відрізняють одну групу від іншої, спонукають підтримувати свій загін на спортивних та творчих заходах, сприяючи згуртованості та зростанню кожної окремої особистості і групи загалом. На цій основі відбувається усвідомлення вихованцями своєї спільності, створюється почуття "ми", що є важливим етапом формування тимчасового дитячого колективу. Важливою умовою у згуртуванні загону як тимчасового дитячого колективу є співробітництво. Це особливий вид взаємодії, яка передбачає плідну співпрацю не тільки між окремими індивідами у системі "дитина-дорослий", а й більш ширшу взаємодію між цілими групами дітей, окремими вихователями й адміністрацією табору. Співробітництво дітей з дорослими та однолітками є першим поштовхом до внутрішнього процесу розвитку особистості, згуртування дитячої спільноти, а виховна робота в цілому формує індивідуальний стиль творчої діяльності кожного вихованця, спираючись на фактори самореалізації дитини в умовах тимчасового колективу, до яких науковці відносять:

1. Фактор відносин – це характер відносин, які складаються між вихователем та вихованцем. Від них залежить, які особистісні прояви, риси характеру членів колективу актуалізуються, а які залишаються не затребуваними. Міжособистісні відносини є середовищем самореалізації для особистості, тому таке велике значення приділяють створенню позитивного мікроклімату у системі цих відносин.

2. Фактор здоров'я. Сутність його полягає у формуванні здорового способу життя вихованців. Навчити дитину вести здоровий спосіб життя як в нормальних, так і екстремальних умовах, – важливе завдання оздоровчо-виховної роботи.

3. Фактор творчості. Дитячий табір створює умови для розкриття творчих сил кожної дитини, стимулює їх прояв, максимально сприяє розвитку творчого потенціалу особистості, який може проявитись у будь-яких формах. Узгоджена із віком творча діяльність сприяє підвищенню мотивації до праці, розвитку інтелекту, максимальному розкриттю здібностей. У зв'язку з цим соціально-виховна робота в оздоровчому таборі потребує поєднання колективних і масових заходів (у загонах, таборі загалом тощо), зі щоденним психологічним розвантаженням дітей за допомогою індивідуальних форм роботи.



Рис. 3.1.2. Вечірній вогник.

Однією з ефективних форм такого поєднання вирішення питань та проблем у системі взаєностосунків "особистість-колектив" у оздоровчому таборі є "вечірні вогники". "Вогник" – колективне обговорення дітьми й педагогами своїх справ, стосунків, проблем, рефлексія всіх переживань, які були впродовж табірної доби. Назва "вогник" пов'язана з вечірнім багаттям. Проте в умовах сучасних табірних реалій, лише незначний відсоток таборів, переважно спортивної та туристичної спрямованості може дозволити собі вечірнє вогнище. Однак це не тільки багаття, це іскра зацікавленості кожного справами колективу, теплота стосунків й світло дружності. Тому вогнище – бажаний, але не обов'язковий атрибут "вогника". Головне в ньому – зміст і тональність розмови, культура спілкування, а для згуртованості та максимальної зосередженості доцільніше використовувати невелику свічку, яку передають діти один одному по колу під час розмови. Як правило, на першому "вечірньому вогнику" перше слово краще взяти вихователю загону, щоб подати приклад викладу думок дітям і підтримати несміливих дітей, сприяючи налагодженню стосунків і загальній дружній атмосфері. У подальших "вогниках" краще, щоб вихователь брав заключне слово. Після всього сказаного загonom можна більш точно підібрати слова і налаштувати дітей на прийняття рішень, спираючись на інформацію, яка була отримана впродовж обміну думками між членами загону.

Крім того, емоційний настрій "вогника" забезпечується такими моментами: вогник проводиться ввечері, що сприяє відвертій розмові; проведення супроводжується певними ритуальними моментами – всі сидять у колі, дивлячись один одному в очі, відчуваючи поряд плече друга, вихователь з емоційним настроєм залучає дітей до розмови; вирішальну роль у формуванні ліричного настрою відіграє наявність живого вогню у якості свічки (або багаття), яка знімає напругу доби й сприяє створенню щиросердної атмосфери. Тут важливо, щоб педагог завчасно зробив даний засіб максимально безпечним для використання з точки зору пожежної безпеки.

Але найбільші можливості у формуванні тимчасового дитячого колективу в умовах оздоровчого табору має **табірна зміна**. Це – надзвичайно концентрований за змістом та виховною ефективністю період діяльності тимчасового дитячого колективу. Саме від педагогічної організації зміни (вибору її тематики, дотримання усіх етапних вимог і норм, послідовність і взаємодія усіх працівників табору) залежить те, наскільки сильним буде вплив на дитину не лише тимчасового колективу, але й загальної атмосфери табору, куди захочеться повертатися за новими знаннями, гарним настроєм і соціальними навичками. Кожна зміна складається з таких *етапів*: *підготовчий, організаційний, основний та підсумковий*. Кожний з них вирішує свої завдання, ставить свої виховні цілі, визначає зміст, форми й методи роботи, але поєднані вони спільною метою – тісна співпраця дорослих та дітей у кожній колективній та індивідуальній справі. Табірна зміна для дитини – це низка взаємопов'язаних справ, у яких вона бере участь у різних ролях: учасника, організатора, глядача. На цьому підґрунті розгортається пробудження й розвиток ініціативи дітей, створення атмосфери радості й творчості в дитячих колективах. Коротко охарактеризуємо особливості кожного етапу, а в їх контексті можливості тимчасового дитячого колективу у формуванні особистості кожної дитини в умовах оздоровчого табору.

Підготовчий етап зміни розпочинається з підготовки приміщень до прийому дітей. Нерідко від того чи сподобається дитині її майбутня оселя, залежить те, чи залишиться вона на всю зміну, чи поїде додому через декілька днів. Тому персоналу, перш за все, потрібно ґрунтовно підготувати корпуси. Педагогічні працівники заздалегідь розробляють план роботи на зміну, режим дня. Невід'ємною частиною підготовчого етапу повинно стати створення святкової, доброзичливої атмосфери зустрічі дітей. Чудовим елементом окраси приміщення можуть стати добре оформлені плакат настрою та режим дня. Ці два плакати повинні бути вивішені на самому видному місці для ознайомлення дітей і батьків при заїзді. Організаційний етап зміни – це початок творчої спільної діяльності і відповідно формування тимчасового

колективу. На цьому етапі відбувається перше знайомство дітей зі своїми вихователями, однолітками, табором. Мета цього періоду – розкрити перспективи діяльності дітей у таборі, закласти основи тимчасового колективу, враховуючи традиції табору, досвід минулих років, а також вдало поєднати їх з новими творчими пропозиціями вихованців.

Організаційний етап – це перші 2–3 дні після приїзду дітей до оздоровчого табору. Вважають, що він повинен закінчитися святом відкриття зміни. Але цей термін умовний: кінець організаційного етапу повинен означати повну готовність загонів, дітей, усього педагогічного колективу і адміністрації до роботи. Змістовно для вихователів даний етап має свої конкретні педагогічні цілі: обрати актив загону, пояснити та навчити дітей виконувати санітарно-гігієнічні вимоги та норми, дотримуватись режиму дня, педагогічно коректно співвідносячи вимоги з повагою до особистості дитини.



Рис. 3.1.3. Командоутворення. Початок!

Деякі діти глибоко переживають розлуку з рідними, друзями, тому до них потрібно ставитись з особливою увагою та чуйністю. У цьому випадку доцільно вивчити систему взаємовідносин між дітьми, з'ясувати причини виникнення проблемних ситуацій і можливості їх подальшого вирішення всередині загону, підтримати дитину. Програма роботи з дитячим тимчасовим колективом в ці дні витікає з аналізу психологічного стану дітей у період адаптації та із завдання спрямувати дітей до самостійності. Дружня,

невимушена атмосфера першого дня стає сприятливим фоном для адаптації дітей у нових умовах, приваблює дітей. Основним підсумком всього організаційного етапу є те, що загін стає для кожного вихованця комфортним середовищем. Обов'язково на даному етапі створюються виховні ситуації, які допомагають дитині ближче пізнати однолітків та дорослих. Джерелом таких ситуацій є ціла система різноманітних ігор, заходів та інших педагогічно-доцільних рекреаційних, соціально-педагогічних та дозвіллевих активностей, які дозволяють дитині розкрити свої приховані нахили, здібності, таланти і навчитись не тільки вирішувати власні проблемні ситуації, а й активно допомагати в їх вирішенні іншим. Адже чим більше діти спільно працюють, тим більше пізнають один одного. Тому цей етап насичений такими формами виховної роботи, як: екскурсії табором, вогники знайомства, шоу талантів, відкриття табірної зміни тощо. Всі ці заходи спрямовані на розкриття якостей творчої індивідуальності особистості вихованців та сприяють формуванню тимчасового дитячого колективу. Загальна лінія керівництва дитячим колективом під час організаційного етапу пов'язана з осмисленням мети й виховних завдань, організацією дитячого самоврядування, специфікою виховної роботи табору. Від вихователів вимагається вміле поєднання безпосереднього та опосередкованого педагогічного керівництва процесом розвитку колективних стосунків у дитячому середовищі. На перших кроках вони виступають організаторами загону, носіями тих норм та вимог, що мають стати надбанням колективу. Шляхом раціональної організації діяльності та спілкування, коригування відносин вони допомагають поступово передати частину своїх функцій дитячому колективу як самобутній і цілісній системі зі своїми правилами і нормами. Тому завдання педагогічних працівників можна конкретизувати таким чином: 1) організація діяльності й спілкування дітей (з метою допомогти їм швидше познайомитись один з одним, з вихователями, оточуючим середовищем; допомогти реалізувати свої здібності, нахили, вміння тощо; виробити цілі, завдання спільної діяльності, вимоги щодо кожного вихованця, готовність слідувати цим вимогам, правилам та нормам);

2) організація виконання режимних моментів (ознайомити дітей з режимом, правилами особистої гігієни, виховання свідомого ставлення до цих питань; домагатися виконання дітьми правил внутрішнього розпорядку); 3) вивчення дітей, діагностика відносин (вивчення інтересів, нахилів, сподівань від табору, досвіду до участі в різних видах діяльності; вивчення міжособистісних стосунків в загоні; вивчення рівня згуртованості і спілкування в колективі). Вирішити поставлені завдання можливо лише в процесі спільної діяльності дітей, яка забезпечує пізнання дійсності, пробуджує інтерес, почуття, народжує нові потреби, активізує волю, енергію. Умови, що забезпечують оздоровчо-виховний характер діяльності в організаційний період такі: високий темп, чіткий ритм діяльності, її безперервність, черговість видів та форм; суспільно корисна спрямованість, творчий підхід до змісту й організації; колективно-груповий характер виконання; правильна організація діяльності в групах, спільна постановка завдань, розподіл і чергування доручень, виконання роботи, аналіз результатів сприяють реалізації прагнень вихованців до самостійності; емоційний контакт вихованців з педагогами.



Рис.3.1.3. Табір «Козацька фортеця» Використання антуражу.

Вихователь використовує під час організаційного етапу різні методи виховної роботи, такі як переконання, вимоги, власний приклад, доручення, змагання,

ігри, заохочення, громадська думка, довіра тощо. Початковий етап становлення колективу закінчується, коли вихованці задовольняють свої потреби в інформації про новий колектив, коли в основних рисах вони бачать перспективу спільної діяльності, характер моральних вимог, коли загін для кожного стає невід'ємною частиною їхнього життя. Кожний загін є первинним дитячим колективом, який не повинен мати відмінні риси. До них належать такі: назва, девіз, правила загону.

Назва. Вибір назви загону є дуже непростю справою. Тут потрібно вихователю врахувати усі пропозиції і скласти їх у таку назву, яка б не тільки подобалась усім дітям, але й відповідала тематиці зміни, була творчою ("Бульбашки", "Тубільці" тощо), можливо означала профільність діяльності загону, якщо це табір певного спрямування ("Туристи", "Олімпійці" тощо). *Девіз* – це афористичний вираз, який відображає спрямованість діяльності загону і подобається дітям. Він не повинен бути багатослівним. Зазвичай девізи проголошують на зборах та інших масових заходах табору.

Правила загону. Це віддзеркалення загальних норм перебування дітей у оздоровчому таборі, які можуть походити з власного досвіду. Педагогічний сенс таких правил полягає у тому, що діти мають самі їх озвучити, прийняти і бути із ними згодними. Це запорука того, що вони будуть більшою мірою їх дотримуватись, ніж при авторитарному насадженні певних норм ззовні. Під час основного етапу табірної зміни проходить виконання комплексу запланованих виховних та оздоровчих заходів, значно посилюється фізичне й емоційне навантаження на дітей і вихователів, тому зростає відповідальність останніх за дитяче життя й безпеку. Одразу після організаційного етапу може настати період конфліктів. Він припадає частіше на основний етап зміни. Такий стан виникає внаслідок стабілізації неформальних лідерів та їх груп, намагань самоствердитися, встановити свої норми поведінки, як результат протидії обраному активу. Діти відчують на собі подвійний вплив цінностей, норм колективу, що формується, і тієї групи, до якої вони належать. Протиріччя переборюються, якщо поставлена захоплююча для всіх дітей

перспектива, якщо збагачується зміст діяльності та відбувається педагогічно доцільне керівництво цим процесом.

Основний етап. Мета вихователів під час основного періоду – перетворити колектив загону на інструмент цілеспрямованого формування певних якостей особистості, які мають суспільно значущий характер. Дієвим способом організації виховної роботи під час основного етапу табірної зміни є гра. Разом з тим вона може виступати як самостійна діяльність, в якій діти різного віку об'єднані спільною метою, для досягнення якої необхідна спільна взаємодія. Ігрові переживання залишають глибокий слід у свідомості дитини та сприяють формуванню добрих почуттів, благородних поривань, навичок колективного життя через спілкування з ровесниками як учасниками ігрового процесу. Після таких правильно організованих ігор можуть виникати дружні відносини не тільки всередині загону, але і між загонами, що повною мірою сприяє створенню позитивної та дружньої атмосфери на табірному рівні. Завдання вихователя полягає в тому, щоб зробити кожну дитину активним учасником гри, створити між дітьми дружні відносини. При організації гри педагог повинен пам'ятати наступне:

- На початку гри, треба зацікавити вихованців її змістом, визначитися з правилами проведення гри, розподілити доручення.
- Кожна гра повинна бути забезпечена необхідним для її проведення обладнанням.
- Необхідно привчати дітей контролювати та регулювати свої дії та сили в грі. Тому має місце аналіз гри, успіхів та помилок гравців.
- Необхідно залучати вихованців до проведення різноманітних ігор в якості помічників суддів, членів журі, організаторів, спостерігачів та інших дійових осіб. Важливо пам'ятати, що дітей середнього та старшого віку приваблюють ігри з об'єднанням у різні команди, тобто грає повинна мати змагальний характер.
- Треба вносити в ігри елементи загадковості, несподіваності, використовуючи для цього розвідку справ, пакети з завданням тощо.

• Декілька хвилин вільного часу, що з'явився між справами, доцільно заповнити рухливими іграми, іграми-вправами. Можливості вихователя тут безмежні. Однією із найбільш поширених форм організації змістовного дозвілля дітей у таборі є тематичний день-свято. В умовах дня-свята кожен вихованець отримує можливість на емоційне "занурення" до теми, сюжету свята, до виявлення своїх якостей у різних формах виховної роботи. Головна вимога, якої повинні дотримуватися педагогічні працівники, – забезпечення інтенсивності, наповнення і завдяки цьому – ефективності дня-свята.

Підсумковий етап табірної зміни – це період трьох-чотирьох днів до закінчення зміни, коли в загонах проводять підсумки діяльності протягом зміни. Колектив перетворюється на інструмент індивідуального розвитку кожного з його членів, коригування соціального досвіду, розвитку творчої ініціативи. Прагнення до самовиховання, самопізнання, підготовка до майбутньої діяльності за межами табору стає в дітей домінуючим. Кожний впевнений у своїх силах, у своєму успіху, займає активну позицію. У колективі присутні взаєморозуміння, однаковість в оцінках, доброзичливість, піклування, водночас високий рівень вимогливості один до одного. Стає більш ефективною діяльність органів самоврядування, зростає самостійність активу з його добровільними помічниками. Для вирішення поставлених завдань організовується наступна колективна діяльність дітей: діяльність інтелектуально-морального змісту, що завершує виховну роботу як у загоні, так і в таборі; підбиття підсумків перебування дітей у таборі, підсумкові вогники, де визначається внесок кожного в спільну справу, відбувається нагородження та висловлюються побажання, рекомендації щодо виправлення недоліків; перевірка й закріплення набутих у таборі знань, умінь і навичок, моральних та творчих якостей. Позиція педагога – старший друг, порадник, який разом з дітьми аналізує результати спільної діяльності. На цьому етапі виявляються вміння вихователів побачити й оцінити ефективність виховної роботи. Зміна має завершитися яскравими масовими справами (підсумкові фестивалі, творчі огляди, концерти). Існує необхідність "емоційного подарунку" для кожної

дитини, створення атмосфери, у якій вихованці відчують гордість за свої досягнення, яка трансформується у традиції літнього оздоровчого табору (фото чи відеозйомки, літопису в малюнках, сюрпризу-заповіту для наступних змін тощо).

При організації психологічного табору бажано застосовувати ігрові оболонки, які об'єднують все, що відбувається в таборі.

Прикладом довготривалої ігрової оболонки може стати програма табору. Приведена у зазначеному посібнику програма була успішно реалізована на різновіковій групі підлітків протягом тижня.

Тема табору: **Курс практичної магії**

Ігрову оболонку побудовано за мотивами фентезі Дмитра Ємеца «Мефодій Буслаєв».

Мета: командостворення, розвиток комунікативних навичок, особистої відповідальності

Аудиторія: діти від 11 років до 16 років

Ігрова задача: об'єднання світлих і темних.

На першому етапі учасники об'єднуються у три підгрупи: світлі, темні, валькірії. Об'єднання відбувається випадково. Кожний учасник вибирає конверта, у якому знаходиться артефакт. В залежності від приналежності артефакту світлим, темним або валькіріям і відбувається розподіл по групам.

Учасникам повідомлялася наступна *легенда*.

Так історично склалося, і в цьому немає ні вашої заслуги, ні провини, що Світ розділений на кілька частин. Колись в ньому жили тільки ті, кого сьогодні називають Темними. У них були свої закони і свої правила. Вони володіли магичним даром і вільно спілкувалися з Нечістю. Правда, Нечість тоді теж звалася по-іншому. Сьогоднішні Мари, Лешаки, Суккуби, а також Вампіри і Упирі мирно сусідили з Древніми. Нечістю їх назвали Ельфи, що з'явилися значно пізніше. Закони Темних були суворі і непорушні. Навіть сама Смерть підпорядковувалася цим законам.

Поява Ельфів порушила розмірене життя Миру. Ельфи принесли з собою нові закони і нові традиції. І в цьому Світі Ельфів не знайшлося місця для традицій Темних.

Темні чинили опір так, як наказували їм їхні традиції. Більше того вони нападали самі. Ельфи хотіли світла і добра. Саме тому говорили про безсмертну душу - ейдос і охороняли її недоторканність. Темні теж хотіли світла і добра, справедливо вважаючи, що Ельфів можна перемогти або хитрістю або кількістю. Вони виманювали у звичайних людей їхні ейдоси тому, що вважали людей неспроможними зберегти їх самостійно.

Для підтримки хиткої рівноваги світобудови в Світ був направлений загін Валькірій - дівчат - войовниць, які оберігають порядок. Ельфи вважали їх своїми, тому, що Валькірій було 12. Темні теж вважали їх своїми, тому, що вони знали про існування тринадцятої Валькірії - одинаки. У завдання Валькірій входило збереження справедливості в Світі. Але як зберегти справедливість, якщо у Ельфів і Темних різне розуміння самої справедливості?

Ще серед Валькірій ходила одна легенда про свиток бажань. Говорили, що він складається з трьох частин. Якщо з'єднати ці частини, то всі бажання, занесені в цей список здійсняться. Говорили також, що це відбудеться тільки в тому випадку, якщо свої бажання напишуть Темні, Ельфи і Валькірії одночасно і ... Але це інша історія ...

№	Мета	Тема дня	Вправи і ігри	Необхідний час
1	Командостворення	Свиток бажань	1. Об'єднання у групи і повідомлення легенди	12 хв.
			2. Створення ігрових законів і правил кожної групи	45 хв
			3. Створення свитку бажань кожної групи	40 хв.
2	Виявити самооцінку і самовідношення учасників	Квіток на Лису Гору	4. Міні-лекція про самооцінку	20 хв.
			5. Діагностика самооцінки	25 хв.
			6. Гра «Скриньки з прогнозами»	45 хв.

3	Виявити ієрархії цінностей і потреб кожного з учасників та їх співвідношення.	Магічний лабіринт	7. Гра «Піраміда потреб»	45 хв.
			8. Станційна гра «Магічний лабіринт»	60 хв.
4	Сформувати поняття про емоційну сферу людини	Таємна магія	9. Міні-лекція «Світ почуттів»	30хв.
			10. Гра «Райдуга»	45 хв.
5	Сформувати відповідальні від за прийняте рішення	Лід і полум'я Тартару	11. Рольова гра «Вибори Володаря»	6 год.
6	Розвинути навички рефлексії	Світлі крила за плечима	12. Листи у майбутнє.	60 хв.
7	Відображення самості	Сходи в Едем		

Наповнення кожного дня – це справа психолога або тренерської групи, яка розробляє програму. Проте зазначену програму ми приведемо повністю саме тому, що вона представляє собою Матрьошку – ігрові оболонки у ігровій оболонці. Отже є єдина ігрова оболонка, яка створюється легендою, а кожного дня у межах зазначеної оболонки розгортаються інші ігрові оболонки.

Основна ідея фентезійного роману «Мефодій Буслаєв» полягає у боротьбі світлих і темних сил не тільки у світі взагалі, але і у внутрішньому світі самої людини. Головне в цій боротьбі - не втратити себе.

Нижче ми приведемо легенди кожного дня і основні вправи і ігри, які заповнюють зазначені ігрові оболонки. Треба визначити, що кожна легенда є також ігровою оболонкою на день.

Так, вже другий день починається з нової легенди у межах зазначеної.

Легенда другого дня.

У кожної людини є свій талісман, свій щасливий квіток або піджак або ручка ... Є такі артефакти і у Темних і у Ельфів. Щодня, щохвилини шукають

ті й інші щось сховане десь в глибинах Лисої Гори. Що це? Предмет або секрет ніхто не знає. Але пошуки кожним днем стають все активнішими. Адже знайдені артефакти можуть внести ясність у відносини Темних і Ельфів, дати їм знання один про одного. Тільки чи готові вони до цих знань? Валькірії стоять на сторожі. Шлях до артефактів нелегкий. Крім того артефакти охороняються самими Темними і у Ельфами. Навіщо? Очевидно, і ті й інші побоюються нерозумного використання знань про себе.

Легенда третього дня

З самого початку Світ виявився схожим на величезний Магічний Лабіринт. Людина з'являлася в цьому Світі тільки тоді, коли вважала себе готовою пройти всі випробування, запропоновані Лабіринтом. При цьому кожен вибирав свій шлях сам.

Перший крок ... Він був самим наднебезпечним і найнесподіванішим. Людині, яка ступила у Лабіринт здавалося, що вона зривається з вишки в крижане море і нестримно летить вниз. Крок ... Крок ... Крок ... І кожен точно був останнім ... Перед кожним новим кроком завмирало серце ... Чи права ти, Людина? Чи не помиляєшся ти? Чи не плывуть за твоєю спиною тіні скоєних помилко? Але людину охоплював азарт і вона часто опинялася бранцем Лабіринту. Тільки вона про це могла ніколи не впізнати ... Лабіринт і людина зливалися воедино. У них було спільне ВСЕ. І Людина втрачала СВОЄ, притаманне тільки їй. Лабіринт вміло маніпулював людиною все її життя. Були й ті, хто не дозволяв Лабіринту взяти над собою верх. І тоді Лабіринт підкорявся і відкривав переможцям нові Магічні можливості.

Йшов час ... З'являлися нові люди, і багато з них не наважувалися пройти Лабіринт. Їхнє життя представляла собою існування ненароджених, крізь материнське лоно спостерігають Мир. Інші йшли і не поверталися ... І лише небагато проходили Лабіринт до кінця і виходили Переможцями.

Легенда четвертого дня

Давним-давно, коли люди ще вмiли чути i слухати, а знання приносили лише користь, навіть самi мудрованi питання не залишалися без вiдповiдi. Здавалося Темнi знають все. Адже це вони стояли бiля витокiв Всесвiту. Так все i було. Темнi могли вiдповiсти на будь-яке питання, але тiльки питання Ельфiв їм були не пiд силу. А Ельфи ... Ельфи могли вiдповiсти на всi питання, що стосуються цього, але тiльки питання минулого, яке зберiгали Темнi, їм були недоступнi. I вже точно мало що знали i тi й iншi про Валькiрiя. Та й самi Валькiрiї хотiли б отримати вiдповiдi на питання, що виникли у них, але ... Вони просто не знали до кого звернутися.

Але, згiдно з легендою, один раз на шiсть тисяч рокiв, настає день, коли всi можуть поставити свої питання ... I кожен може назвати свої умови для передачi знань, пам'ятаючи про те, що настане хвилинка i задавати питання буде він сам. А умови цi повиннi бути виконанi запитувачами бо знання сильнiше гординi.

Легенда п'ятого дня

Любов абсолютна ...

Ненависть вiдносна.

I в душах людей жила Любов. А Ненависть заглядала в них дуже рiдко. Так створювався цей Свiт. Але минав час, мiнялися закони, i Любов придбала вiдносний характер. Люди стали любити за щось. I це щось в кожному разi ставало все витонченiшим. I все частiше звучали слова: «Я не люблю тебе за ...». I все бiльше мiсця в душах людей займала Нелюбов. А потiм прийшла Ненависть. Чи нi ... Спочатку прийшла Заздрiсть ...

- До мене все погано ставляться!

- Мене ненавидять!

- Мене недооцiнюють!

Чулося то тут, то там ...

I мало хто замислювався над тим як він сам ставиться до себе, iнших ... Які почуття переживає ... Що говорить ...

І тоді на Землю спустилася Райдуга, яка була схожа на рятівний різнобарвний місток. Власне, вона і була цим містком. І багато людей піднялися по ньому в надії на чудо ...

Легенда шостого дня

Темні часто замислювалися про існування самого Всесвіту. Так було все ясно і зрозуміло раніше. Росли їхні діти і дізнавалися як влаштований Світ від своїх батьків і проходили Лабіринт також як і їх Батьки ... Навіщо Ельфи внесли таку сум'яття в природний хід подій?

Ельфи теж міркували про Мир ... Темні зі своїми традиціями, - думали Ельфи, - шалено застаріли і не хочуть бачити нового і прогресивного ... Вони давно віджили своє і їм пора прийняти наші традиції або зникнути ... І тільки Валькірії з все сил підтримували крихку рівновагу між ними, не дозволяючи ні Темним, ні Ельфа взяти перевагу.

Чому? - запитували Темні.

Навіщо? - Запитували Ельфи ...

Валькірії загадково посміхалися.

Легенда сьомого дня

Багато суперечок було між Темними і Ельфами, але в одному питанні вони були єдині. З покоління в покоління передавалася легенда про надзвичайні сходи. Говорили, що якщо хто - то зможе досягти їх вершини, то побачить там щось, здатне змінити його життя. Звичайно, знаходилося чимало сміливців, які шукали ці сходи. Набагато менше тих, хто їх знайшов і вже зовсім мало тих, хто досяг вершини. Що відкривалося перед ними важко сказати, але люди ці були щасливі і дарували спокій і впевненість іншим. Правда, вони не могли вказати точне місце, де знаходиться сходи. У кожного воно було своє. І вже зовсім не розповідали, що вони там побачили ...

Тільки деякі з них дивувалися: чому ви питаєте? АДЖЕ ВИ І САМІ В ДОРОЗІ

...

Можна використовувати легенди для створення ігрових оболонок кожного дня. Наповненість оболонки залежить від мети, яку бавить перед собою тренер. Так, гра «Скриньки з прогнозами» надає можливості кожному учаснику отримати свій індивідуальний артефакт (символ хоробрості, впевненості в себе або щось інше). Нижче ми приводимо сценарій цієї гри.

Гра «Скриньки з прогнозами»

Мета: оптимізувати динамічні процеси у групі, створити сприятливу атмосферу для особистісного зростання учасників.

Обладнання: скриньки з прогнозами.

Гра проходить у три етапи. На першому етапі три групи (світлі, темні і валькірії) пишуть побажання кожному учаснику. Наприклад, Світлий пише побажання Валькіріям і Темним. Бажано, щоб на одного учасника приходилося 10-12 побажань. Потім всі побажання складаються у скриньки з надписами групи і ховаються на території тієї підгрупи, яка їх писала.

На другому етапі ігрове поле ділиться на 3 частини. Світлі і Темні захищають скриньки на своїх частинах, а Валькірії знаходяться на нейтральній території.

На підготовку до військових дій надається 30 хвилин. Гравці, які знаходяться на своїй частині поля, вважаються захисниками. Потрапляючи на чужу територію, вони стають нападниками. Заборонено виходити за територію ігрового поля.

Кожна група вибирає місце для скриньки, в'язниці всередині своєї зони. Біля скриньки і в'язниці знаходиться по Валькірії.

Скринька повинна знаходитися на видному місці і охоронятися не більше ніж одним гравцем, що знаходиться в захисному колі 5м діаметром (коло кожна команда викладає сама). Інші захисники можуть бути на відстані не менш 6м від скриньки.

Нападники можуть входити в захисне коло і взяти скриньку. Як тільки вони зняли скриньку з місця їх можна викликати на дуель і захоплювати. Нападники мають винести скриньку супротивників у свою зону. Якщо їх зловили до цього, скринька повертається на своє місце, а всі нападники, які її несли відправляються у в'язницю.

Кожен гравець має свою карту. Вона необхідна для ведення Дуелі. Дуель може відбуватися на будь-якій стороні, крім нейтральної. Дуель починається після дотику одного з дуелянтів до іншого. Результати дуелі:

- Якщо карта захисника слабкіше карти нападника захисник віддає карту нападаючому.

- Якщо карти рівні за значимістю захисник супроводжує нападника в тюрму, під час руху вони недоторканні, карти залишаються в руках

- Якщо карта захисника сильніше карти нападника - нападник у в'язницю і віддає карту захиснику. Захисник повинен супроводити нападника до в'язниці.

Ув'язнені можуть бути звільнені, якщо хтось з їхньої команди прорветься на чужу територію і доторкнеться до ув'язненого. Всі звільнені в'язні повинні повернутися на свою територію, тримаючись за руки разом зі своїм визволителем. Поки вони так рухаються до своєї території їх не можна захоплювати. Перш ніж колишні ув'язнені повернутися в гру, як нападники, вони обов'язково повинні побувати на своїй території (хоча б для того, щоб отримати нову карту).

У грі так само бере участь снайпер-один з гравців команди. Діяти снайпер може тільки на своїй території, снайпер повинен перебувати на одному місці не менше 15 хвилин. Жертва снайпера вибуває з гри на 5хвилин («штрафна лава» в нейтральній зоні) і позбавляється своєї карти. Знаряддя снайпера водяний пістолет. Біля снайпера завжди перебувати суддя. Снайпера немає сенсу викликати на дуель.

Все позбулися карт повинні відправитися до судді близько в'язниці на своїй території, щоб там отримати нову карту. По шляху руху вони недоторканні.

Гра може закінчитися в той момент, коли або буде захоплена одна зі скриньок, або коли в одному зі штабів збереться максимальна кількість карт противника.

Сонце	Вище всіх карток крім однієї зірки
Місяць	Крім Сонця і трьох зірок
Зірка	Вище Сонця, але нижче інших карток
Дві зірки	Вище трьох зірок, пустих карток і зірок.
Три зірки	Вище всіх карток крім двох зірок
Пусті картки	Вище однієї зірки, але нижче інших.

Можна зробити набори карток за кольором команди, наприклад.

Третій етап гри передбачає вивчення змісту скриньок та саморефлексії: саме чому мені зробили такі побажання?

Якщо Валькірії вирішать на третьому етапі, незалежно від результатів гри, скриньки можуть бути розкриті.

Гра «Піраміда потреб»

Мета: побудувати ієрархію цінностей групи

Обладнання: аркуш А4, ручки, листи ватману А1, маркери або фломастери, кольорові нитки, скотч.

Гра проходить у три етапи. На першому етапі дається наступна **інструкція**: *У кожного з нас своє уявлення про найвищі цінності. Для когось – це родина, для когось – любов, для когось – щось інше. Зараз візьміть аркуш і напишіть на ньому всі найголовніші Ваші цінності. Що стоїть для Вас на першому місці... що на другому? Поставте напроти кожної з них номер місця, яке вона займає у Вашому житті.*

На другому етапі гри необхідно розділитися на мікрогрупи по 3-5 учасників. Мікрогрупи можна створювати у межах Темних, Світлих, Валькірій.

Інструкція: *Зараз Вам надається унікальна можливість створити спільну систему цінностей і скласти її ієрархію. Подивитися на те, що є головним в житті кожного з Вас і зробити спільну систему цінностей. Як слід, ми вибираємо у друзі людей, чия система цінностей нам близька. Запишіть*

спільну систему цінностей на листі ватману і поставте напроти кожної цінності номер місця, яке вона займає у житті Вашої мікрогрупи.

На третьому етапі гри передбачаються екскурсії по території з метою знайомства із системами цінностей інших мікрогруп. Кожна мікрогрупа має нитки якогось одного кольору. Якщо у іншої мікрогрупи є така ж сама цінність – вони з'єднуються кольоровою ниткою за допомогою скотчу. У результаті вся територія має вигляд різнокольорового павутиння. Незалежно від приналежності учасників до Темних, Світлих або Валькірій, цінності можуть бути подібними. Результати обговорюються.

Гра «Райдуга»

Мета: напрацювати навички відповідальної поведінки

Обладнання: пляшки з водою, м'ячики для настільного тенісу, мотузка, стільці.

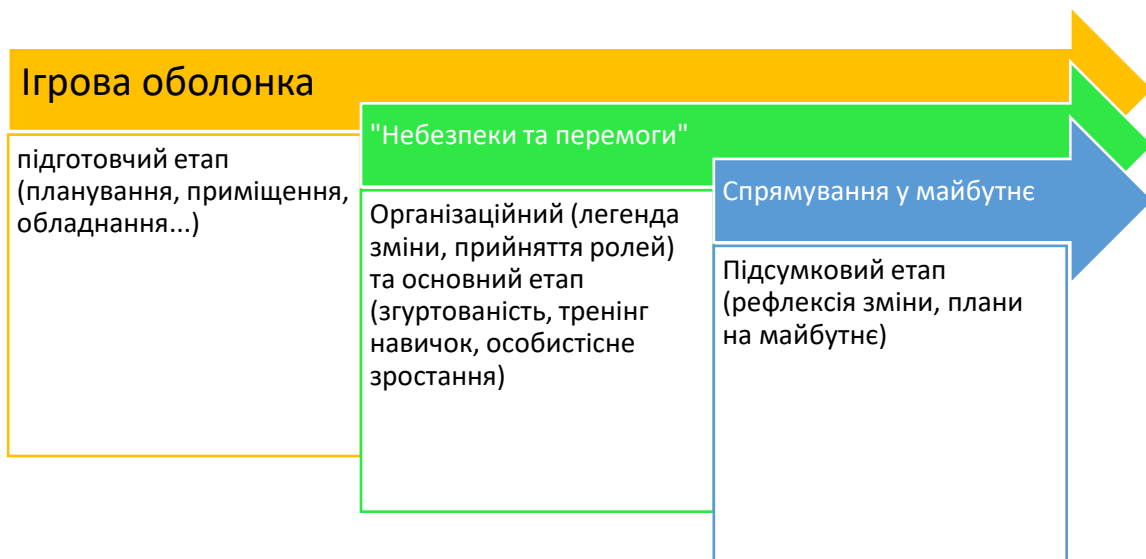
Легенда.

Коли люди піднялися по Райдузі, вони попали у дивовижне приміщення. Можливо – в'язницю, а можливо – лікарню. Стіни цього приміщення були зовсім прозорими і пропускали все крім білкової маси, стелі не було зовсім. Навколо приміщення знаходилися жителі Райдуги, які уважно спостерігали за тим, що відбувається з жителями Землі(усіх гравців збирають у колі, яке обмежено мотузкою і стільцями. У центрі кола – пляшки з водою, м'ячики для настільного тенісу).

Ігрова задача Землян: вибратися із приміщення

Ігрова задача жителів Райдуги: дзеркально відображати усі дії Землян. У випадку негативних дій – звужувати коло, у якому знаходяться гравці за допомогою мотузки і стільців, у різі позитивних – поширювати коло. Випустити можна тільки у разі використання Я- вислову: «Я хочу вийти», «Випустить мене, будь ласка...». Ми –вислови ігноруються і відносяться до негативних дій.

Після гри – обговорення.



Запитання для самоперевірки.

1. Які основні етапи проходило становлення дитячих таборів відпочинку?
2. Дайте визначення поняття «табірна зміна».
3. З якою метою використовуються ігрові оболонки в таборах відпочинку?
4. Чому потрібне створення тимчасового дитячого колективу, та за допомогою яких засобів воно відбувається?

Творчі завдання.

1. Самостійно розробіть ігрову оболонку за мотивами знайомого вам літературного твору.
2. Зробіть модифікацію ігрової оболонки «Курс практичної магії» з розрахунку на сімейний 10 денний табір.
3. Розробіть ігрову оболонку для модуля вашого власного тренінгу або корекційної програми.
4. Подумайте які ігри та вправи будуть змістом цієї оболонки.

Тематика самостійних наукових досліджень

1. Психолінгвістичний аналіз спогадів осіб юнацького віку про дитячі табори відпочинку.
2. Мотиваційні чинники ставлення підлітків до таборів відпочинку.
3. Порівняльний аналіз психоемоційного стану підлітків, які відпочивають у таборах різного спрямування: психологічних, туристичних, спортивних, творчих.

Що почитати та подивитись?

1. Лазарева А. Г. Організація життя дітей у літньому таборі / А. Г. Лазарева, З. І. Невдахіна, Г. М. Орябинський, Є. С. Туренський // Виховання школярів. – 1998. – № 2. – С. 17–21.
2. Пришкільний табір відпочинку: з досвіду роботи / О. В. Данилюк-Шестова // Початкове навчання та виховання. – 2011. – № 14/15. – С. 9–15.
3. Сисоєва М. Є. Організація літнього відпочинку дітей : навч.-метод. посіб. / М. Є. Сисоєва. – М. : Гуманит. вид. центр "ВЛАДОС", 1999. – С. 95–97.
4. Чернишенко О. І. Соціокультурна діяльність соціального педагога : методичні рекомендації / О. І. Чернишенко ; за ред. Р. Х. Вайноли. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – 270 с.
5. Докаленко А. Особливості організації оздоровлення та відпочинку дітей: закордонний досвід// Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2019, № 5 (89)
6. Конончук Д. І. Формування тимчасового колективу в оздоровчому таборі як соціальна необхідність виховної роботи з дітьми.// НАУКОВІ ЗАПИСКИ НДУ ім. М. ГОГОЛЯ Психолого-педагогічні науки. – 2017. – № 3

Фільми

«Добро пожаловать или посторонним вход запрещен»

«Лагерь Лазло»

«Самая плохая ведьма»

3.2. Арт-терапія.

Арт-терапія — це вид психотерапії та психологічної корекції, заснований на мистецтві та творчості. Вперше цей термін був використаний Андріаном Хілом у 1938 р. при описі своєї роботи з хворими на туберкульоз та незабаром отримав широке поширення.

У вузькому сенсі слова під арт-терапією зазвичай мається на увазі **терапія образотворчим мистецтвом з метою впливу на психоемоційний стан людини.**

Поступово, протягом ХХ століття, арт-терапія стає невід'ємною частиною соціальних заходів профілактичного й реабілітаційного характеру, медичної, психотерапевтичної та педагогічної практики. Арт-терапія надає можливість особистості виразити себе «іншими голосами»: рухами, кольором, формою, пластикою, глиною, ландшафтом.

Арттерапія — лікування мистецтвом. Основи, історія та види арттерапії.

Застосування і можливості арттерапії

Під час сеансів арт-терапії пацієнти отримують важливе послання від власної підсвідомості. Дана методика належить до найдавніших і природних форм корекції емоційних станів. Важливо, що будь-яка людина навіть самотійно, без допомоги фахівця, може займатися арттерапією. Це допомагає розслабитися і зняти напругу.

У різних країнах існують різні моделі арттерапії. Вона застосовується майже всіма напрямками психотерапії в якості допоміжного методу. Знайшла вона також досить широке застосування в педагогіці, соціальній роботі і навіть бізнесі.

Техніки арттерапії застосовуються при досить широкому спектрі проблем. Це можуть бути психологічні травми, втрати, кризові стани, внутрішньо-і міжособистісні конфлікти, постстрессові, невротичні та психосоматичні розлади, екзистенційні та вікові кризи. Арт-терапія допомагає розвинути в людині креативність мислення і цілісність його особистості, а також через

творчість дозволяє виявити особистісні смисли. Потрібно відзначити високу ефективність арттерапії, як при роботі з дорослими, так і при роботі з підлітками та дітьми.

Арттерапія сприяє підвищенню самооцінки; вчить розслаблятися і позбуватися від негативних емоцій і думок; при груповій роботі вона розвиває в людині важливі соціальні навички. Заняття арт-терапією дає людині можливість зміцнити свою пам'ять, розвинути увагу, мислення і навички прийняття рішень.

Арттерапія застосовується в індивідуальній та груповій психотерапії, в різних тренінгах. Вона також може служити доповненням до інших методів і напрямів психотерапії, системам оздоровлення, освіти і виховання. Важливо, що для занять арттерапією клієнтам не потрібно спеціальної підготовки.

Інколи доводиться стикатися з тим, що під вивіскою «арт-терапевтичної діяльності» ховається відвідування людей з інвалідністю музеїв або концертів, заняття хворих рукоділлям, лікувальною гімнастикою, малюванням в себе вдома або «художньою самодіяльністю». Все це може бути складовою частиною арт-терапевтичної роботи, проте жоден з цих видів діяльності або дозвілля пацієнтів сам по собі арт-терапією, звичайно ж, не є.

Арт-терапевти створюють для клієнта 'безпечне середовище, яким можуть бути кабінет або студія, і забезпечують її різними образотворчими матеріалами - фарбами, глиною і т. д., психолог перебуває поруч з клієнтом протягом всього процесу створення арт-об'єкта. Клієнти можуть використовувати надані їм матеріали за своїм бажанням, якщо прагнуть в присутності арт-терапевта виразити в образотворчій роботі свої думки і почуття... Арт-терапевт спонукає клієнта до взаємодії з образотворчими матеріалами і продукцією, завдяки чому арт-терапевтичеській прогрес являє собою одну з форм діалогу.



Рис. 3.2.1. Картина «Долоньки»

Арт-терапія пов'язана зі створенням візуальних образів, і цей процес передбачає взаємодію між автором художньої роботи (пацієнтом), самої художньою роботою і психотерапевтом. Хоча арт-терапія, так само як і будь-який інший вид психотерапії, пов'язана з усвідомленням неусвідомлюваного психічного матеріалу, в арт-терапії цьому сприяє багатство художніх символів і метафор.

Естетичні стандарти в контексті арт-терапії не мають великого значення.

Діагностичні та оціночні процедури в арт-терапії засновані на визнанні несвідомого і того, що образи є його природною «мовою». Певна інформація може бути засвоєна свідомістю лише завдяки її передачі за посередництвом лише образів. У процесі формування і створення візуальних образів відбувається поживлення спогадів і фантазій, і клієнт часто не усвідомлює, який психологічний зміст розкривається в образах. Це відбувається тому, що інформація, котра трансформується крізь призму образів, не піддається цензурі свідомості. У тих випадках, коли переживання не можна вербалізувати через їх зв'язок з тим періодом розвитку, коли мова ще не була сформована, або через перенесену психічну травму, образотворчі засоби забезпечують доступ до цих переживань. На основі існуючих досліджень можна виділити такі аргументи на користь ефективності використання образів у консультуванні: образи дозволяють виражати почуття, вони також

викликають різноманітні емоційні реакції і слугують психологічним змінам; символічні образи стосуються і свідомого, і несвідомого рівнів психічної діяльності, забезпечують доступ до довербальних форм психічного досвіду; допомагають у розкритті проблемного психологічного матеріалу та подоланні захистів; техніки спонтанної та спрямованої уяви забезпечують психологічні зміни навіть за відсутності інтерпретацій; образи зачіпають минулий і реальний досвід, а також дозволяють виражати уявлення про майбутнє; нові ситуації та моделі поведінки можуть бути змодельовані і програні в образній формі, перш, ніж вони знайдуть своє вираження в реальному поведінці і будуть осмислені.

Малюнки не забирають багато часу, не пробуджують у клієнтів страх й дають великий матеріал для інтерпретації. Образотворча творчість зменшує ймовірність вияву психологічного захисту, оскільки його продукти зазвичай мають зміст, більшою чи меншою мірою приховане від свідомості пацієнта. Малюнок – це довгостроковий та наочний «запис» того, що відбувається в процесі взаємодії фахівця і клієнта, до якої можна постійно повертатися. Це дає можливість клієнтові відстежувати ті зміни стану, які він пережив у процесі надання йому психологічної допомоги» [3, с. 268]. Чимало дослідників вважають найбільш доцільним використання методів арт-терапії з дітьми. У роботі з дорослими клієнтами основним методом збору інформації про сімейний контекст виступає все ж таки бесіда, тема якої визначається життєвою ситуацією (запитом клієнта). У тих випадках, коли проблема сім'ї пов'язана з дитиною і на прийом приходять діти та їхні батьки, перед консультантом постає завдання вивчення цієї ситуації не лише з точки зору дорослих, але також з позиції дитини. У процесі роботи відбувається концентрація на проблемі, наслідком чого може бути її глибинне розуміння («кристалізація проблеми»). Важливою вимогою до змісту малюнка є його потенційна здатність до продукування подальшої бесіди, в ході якої посилюється терапевтичний ефект, оскільки клієнт змушений ще раз «зануритися в проблему».



3.2.2. Дитячий малюнок, створений під час арт-терапії.

Чимало дослідників у цій сфері вважають методи арт-терапії дієвими і під час роботи з дорослими клієнтами: у процесі індивідуального і сімейного консультування. У книзі «Handbook of Art Therapy» під редакцією Cathy A. Malchiodi наводяться такі переваги використання арт-терапії під час консультування дорослих: відкриває підсвідомість і допомагає людям висловлювати приховані конфлікти, привносячи в свідомість думки і почуття, які були до цього заховані (Liebmann); виконують роль метафори для конфліктів, емоцій, ситуацій, що описуються клієнтами (Ulak & Cummings); допомагає людям у представленні себе або своїх ситуацій в конкретній, об'єктивній манері (Rubin); виступає в ролі містка між клієнтом і консультантом, особливо, коли обговорювані питання надто бентежать або важкі для промовляння, такі як насилля в сім'ї або сексуальне насилля (Brooke, Liebmann, Trowbridge). Не всі дослідники цієї проблеми погоджуються із ефективністю використання методів арт-терапії в роботі з дорослими клієнтами. Е. Келіш вказує на низку недоліків такої практики. Використання арт-терапії в консультуванні може бути непродуктивним, якщо клієнти професійні художники. Причиною цього може бути те, що такі клієнти вже підтримують себе через творче самовираження, тому подібні завдання в

процесі терапії можуть викликати відчуття того, що людина працює. Очевидно, подібний бар'єр може бути подоланий, якщо таким клієнтам запропонувати види діяльності, які значно відрізняються від їх професійної сфери. Варто вказати також про етичний аспект використання арттерапевтичних методів у консультуванні. Всі етичні кодекси зазначають, що жоден професіонал не повинен використовувати методи, в яких він не має достатньої підготовки. Всі об'єкти, створені клієнтом в процесі арт-терапії, повинні залишатися конфіденційними: їх можна вносити в карту клієнта, фотографувати й публікувати тільки після отримання інформованої згоди. Тепер наведемо практичні приклади використання технік і методів арт-терапії в межах різних підходів в індивідуальному та сімейному консультуванні, які описані в сучасній літературі. Р. Шерман і Н. Фредман в своїй роботі «Структуровані техніки сімейної терапії» серед інших технік наводять такі, які можна з упевненістю віднести до арт-терапевтичних: «сімейні фотографії» і «сімейне простір». На думку цих дослідників, сімейні фотографії є засобом вивчення сімейної структури, характеру спілкування між членами сім'ї, їх ролей і стилів поведінки, дослідження сімейних фотографій може дати дані про історію розвитку сім'ї та взаємин її членів. Фотографії можуть заохочувати членів сім'ї піддавати сумніву сімейні міфи, правила, системи вірувань і ролі, які виконує кожен член родини. Впізнавання себе в дзеркалі сімейних фотографій може в психотерапевтичному аспекті виявитися дуже корисним. Фотографії можуть також слугувати засобом, сприятливим для спілкування між психологом-консультантом і клієнтом. Техніка «Сімейний простір», запропонована Coppersmith, забезпечує сімейного терапевта важливою інформацією з приводу організації сімейної системи, з якою він працює, а також ефективним засобом терапевтичної інтервенції. Суть техніки в тому, що клієнтів просять намалювати план-схему їхнього будинку, включаючи всі наявні в ньому кімнати і приміщення. Техніка ґрунтується на паралінгвістичному та невербальному рівнях комунікацій, що видається особливо важливим для сімейної терапії. Вона може бути використана для

виявлення матеріалу, пов'язаного з рольовим поводженням і міфами в батьківських сім'ях подружжя, прихованих правил взаємодії в цій сім'ї, а також для з'ясування кінцевих цілей сімейнотерапевтичного процесу. Cathy A. Malchiodi в книзі «Handbook of Art Therapy» рекомендує для індивідуального консультування дорослих клієнтів такі техніки арт-терапії, які видаються нам найцікавішими: «Lines of feelings» («Лінії почуттів»), «The Bridge» («Міст»), «Road Maps» («Дорожні карти»), «Comic Strips and Cartoons» («Комікси та мультфільми»), «Photography» («Фотографування») та інші. Коли клієнту буває складно знайти слова, щоб висловити свої почуття, його просять намалювати «лінії почуттів» в цей момент або щодо якоїсь ситуації у минулому, сьогодні і майбутньому. Обговорення отриманих малюнків відкриває простір для дослідження почуттів, думок і поведінки клієнта. Техніка «Дорожні карти» і її численні варіації («карта життя» і т. д.) можуть бути використані для допомоги клієнтам у розумінні значущих періодів їх життя і передбачуваних планів на майбутнє. Техніка «Міст» може бути корисна клієнтам, які перебувають у складних життєвих ситуаціях. Клієнтам пропонується розділити аркуш паперу на три частини. У першій зображується їх проблема, в третій – бажане вирішення проблеми, у другій частині листка пропонується намалювати міст, що з'єднує проблему зараз, і її вирішення. Консультант також заохочує клієнта до використання символу або фрази в зображенні мосту, які б відображали б різні можливості подолання обставин. Варіанти використання фотографій дуже різноманітні: це можуть бути фотографії самого клієнта, вони можуть бути зроблені клієнтом, бути його автопортретом або бути біографічними фотографіями друзів і сім'ї і з клієнтом, і без нього. Фотографії (Weiser) дають можливість клієнту досліджувати свої емоційні і когнітивні реакції на події, що відображуються ним. Фотографії можуть бути особливо корисні під час роботи з людьми похилого віку. Вони допомагають полегшити процес перегляду та осмислення прожитого життя, що необхідне у посиленні почуттів цілісності власного «Я». Вправа «Поштова скринька» (Gladding) допомагає клієнту побачити ситуацію

з різних точок зору. Клієнту дається завдання сфотографувати звичайну поштову скриньку з найбільш можливих перспектив і принести стенд з прикріпленими до нього фотографіями на наступну сесію. Після того, як завдання виконано, клієнт і консультант обговорюють завдання і вивчають фотографії. Незабаром стає очевидно, що навіть знайомий предмет можна побачити з різних сторін. Так само і проблема клієнта може бути розглянута більш ніж з однієї точки зору. Обговорюючи отриманий досвід, клієнт може відкрити нові шляхи, скорегувати або повністю змінити свій підхід до вирішення цих проблем. Висновки. Ми розглянули можливості та приклади використання методів та технік арт-терапії в індивідуальному і сімейному консультуванні. Здійснений огляд наукових розробок в цій темі дозволяє зробити висновок про те, що компетентне використання подібних методів відкриває великий простір для професійної роботи психолога-консультанта, а також для самого клієнта в розумінні і вирішенні проблем, і може мати позитивний терапевтичний ефект.

ТЕХНІКИ

«Карта мого тіла» (модифікація О. Тараріної)

Мета: виявлення ставлення людини до свого фізичного вигляду; пошук ресурсів прийняття свого тіла.

завдання:

- ✓ навчити клієнта слухати і чути своє внутрішнє «Я»;
- ✓ підвищити самооцінку;
- ✓ допомогти клієнту в усвідомленні актуальних потреб власного тіла.

Інвентар: шпалери, пензлі, фарби, баночка для води, простий олівець, фотоапарат.

Час роботи: 60-90 хвилин.

Вікові рамки застосування: від 12 років і старше.

алгоритм роботи

Вступ. Клієнтам пропонується обвести контур свого тіла на шпалерах, які розстелені на підлозі. Для цього кожен просить, щоб це зробив хтось із членів групи. Добре, якщо людина не сама обводить своє тіло!

Основна частина. Протягом шістдесяти хвилин учасники створюють карту свого тіла, використовуючи природні ландшафти. В отриманому контурі слід розташувати моря, річки, озера, водоспади, пустелі, ліси, посадки, сади, галявини, долини, льодовики і т. Д.

Потім в парах проводиться обговорення процесу малювання і його результатів з наступних питань:

- Які почуття у Вас виникали, коли Ви створювали образ?
- Як Ви зараз до нього ставитеся?
- Як себе відчуває образ?
- Про яке Вашому внутрішньому ресурсі він говорить?
- Які частини образу Вам особливо приємні?
- Яке послання він несе?
- Чи приймаєте Ви свій образ?
- Наскільки щирим, у Вашому сприйнятті, він вийшов?
- Чи думали Ви про зовнішню привабливість образу в момент створення?
- Як отриманий образ співвідноситься з Вашим життям?
- Що образ може розповісти про Ваших взаєминах з самим собою?

Можлива інтерпретація:

- чим більше людина використовувала ландшафтів, тим більше йому знайоме власне тіло і воно краще освоєно нею;
- гори - майбутні перспективи; вони ж - поки ще недоступні для людини частини власного тіла, робота над якими йому доведеться в майбутньому;
- вода: море, озеро, тиха річка - інтуїтивний ресурс людини, який безпосередньо пов'язаний з відпочинком;
- водоспад - інтуїтивно-чуттєвий ресурс людини, який підкріплюється і функціонує при публічній демонстрації цього елемента тіла оточуючим;

- луки, галявини, зелень, квіти - енергетично найбагатші місця, які є «мотором» людського тіла; це ресурси, подаровані людині природою;
- пустелі - місця, які, на думку людини, є незатребуваними; це несходимих земля, де не вистачає любові до свого тіла, прийняття його особливостей;
- льодовики - ресурси, але потенційно дуже далекі; вони можуть бути використані людиною в майбутньому, а можуть відображати його невпевненість або нерішучість. Відсутність емоцій говорить про «зледеніння»;
- ліси - чим густіше ліс, тим більше людина намагається приховати в його глибинах невдоволення власним тілом, його окремими елементами, прагне витіснити ці негативні почуття в сферу несвідомого.

Ця робота може підняти глибокі почуття, як позитивні, так і негативні; важливо бути готовим до роботи з ними, підтримати клієнта і дати йому можливість реалізувати свій ресурс.

2. Техніка «Лінії» (модифікація О. Тараріної)

Мета: розвиток емоційного інтелекту і сензитивності методом кольоротерапії.

завдання:

- ✓ актуалізувати сприйняття кольору;
- ✓ розвинути навички особистісної лабільності;
- ✓ підвищити рівень творчої активності особистості.

Інвентар: пензлі, фарби, білий аркуш паперу (А4, А3).

Час роботи: 40 хвилин.

Вікові рамки застосування: від 10 років і старше.

алгоритм роботи

Вступ. Візьміть в руки пензель і покажіть довільну композицію: пейзаж, колаж - тим кольором або набором кольорів, які Вам найбільш імпонують в даний момент.

Основна частина

1. Подивіться на свій малюнок, що висить на стіні. Виберіть на ньому лінії або якусь частину ліній і намалюйте їх на аркуші паперу будь-яким кольором у стовпчик.

2. Подивіться на тільки що зображені Вами лінії і намалюйте поруч схожі, але з деякими змінами.

- Виберіть колір і на новому аркуші паперу намалюйте з легким натиском тонку лінію, а потім поступово збільшуйте натиск пензля, малюючи інші лінії.

- Намалюйте лінії, куди-небудь спрямовані, покажіть їх спрямованість.

Намалюйте лінії так, щоб вони взаємодіяли один з одним: зустрічалися, перетиналися, зіштовхувалися, «обіймалися» і т. Д.

6. Зобразіть «приємну» і «неприємну» лінію.

7. Зобразіть кольоровий «танець» ліній.

8. Зіставте кілька кольірних ліній таким чином, щоб вийшов якийсь пейзаж або що-небудь існуюче в природі.

9. Аналіз клієнтами своєї роботи.

Висновки. Техніка може бути використана для розвитку емоційного інтелекту; здатності до спонтанності; в роботі з подолання закріпачених і корекції внутрішнього контролю.

Техніка «Лінія життя / Життєвий шлях» А. Копитіна (модифікація О. Тараріна)

Мета: актуалізація і вираження почуттів, пов'язаних з різними періодами життя; їх усвідомлення і інтеграція.

завдання:

- ✓ зміцнення образу «Я»;
- ✓ виявлення і усвідомлення потреб, установок і цінностей;
- ✓ набуття або переоцінка сенсу життя;
- ✓ дослідження системи відносин, актуалізація і дозвіл внутрішньоособистісних конфліктів.

Інвентар: фотографії, клей, фарби, пензлі, папір (А3).

Час роботи: 60 хвилин.

Вікові рамки застосування: від 14 років і старше.

алгоритм роботи

Вступ. Учасникам групи пропонується принести фотографії, на яких вони зображені в різні періоди свого життя, а також журнали, газети, вирізки, листівки і т. Д.

Можна попросити клієнтів принести такі фотографії, які відображають «критичні» або найбільш значущі моменти в їх біографії, або надати їм можливість вільного вибору.

Основна частина

В ході заняття учасники показують один одному створені роботи і коментують їх. Тренер може дати інформацію по темам: рольова динаміка, професійна діяльність, сфера дозвілля, сімейні відносини. Один з варіантів цієї техніки передбачає візуальну систематизацію знімків за допомогою виготовлення плакатів, колажів і подальше їх обговорення.

Висновок. Застосування даної техніки в груповому контексті сприяє саморозкриття учасників групи, їх зближення і виявлення відмінностей і спільності досвіду.

Техніка «Автопортрет в повний зріст» А. І. Копитіна (модифікація Е. Тараріної)

Мета: виявлення та корекція індивідуальних особливостей людини, його ставлення до себе, своєї зовнішності; набуття або переоцінка сенсу життя; виявлення власних потреб і внутрішніх конфліктів; виявлення та усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

завдання:

- ✓ психодіагностика несвідомих емоційних компонентів особистості;
- ✓ вираження почуттів, пов'язаних з образом «Я» і ставленням до себе;
- ✓ розвиток інтересу до себе і підвищення самооцінки;
- ✓ організація внутрішнього діалогу зі своїм «Я»;
- ✓ прийняття свого «Я»;
- ✓ формування навички рефлексії.

Застосування: подолання життєвих криз, зміна місця проживання, роботи і т. І.

Інвентар: два рулони щільного паперу довжиною близько двох метрів кожен без сполучних швів. Можна використовувати зворотну сторону шпалер, щільну обгортковий папір. Фарби або воскові крейди, масляна пастель, гуаш, пензлі, баночки з водою, ластик, скотч.

Час роботи: 1,5-2,5 години.

Вікові рамки застосування: від 10 років і старше.

алгоритм роботи

Вступ. Клієнту пропонується намалювати автопортрет реальних розмірів, в реальному часі і бажано в реальному зовнішньому вигляді. Важливо, щоб автопортрет передавав основні риси характеру того, хто його малює.

Інструкція до дії.

- З'єднайте два рулони паперу скотчем.

- Обведіть свій силует на повний зріст (учасники в групі обводять один одного).
- За допомогою скотча повісьте папір на стіну так, щоб портрет виявився на одному рівні з Вами, і приступайте до малювання.

У процесі малювання звертайте увагу на почуття, які Ви відчуваєте; яку частину тіла малювати легко, а яку - складніше. Час малювання - від години до півтора.

Діалог з автопортретом

Клієнту пропонується, дивлячись в очі своїм зображенням, звернутися з посланням, побажанням для самого себе. Важливо звертатися до портрету на «ти» і говорити вголос. У цьому діалозі слід бути максимально чесним.

Діалог відбувається в трійці «автор малюнка - портрет - свідок (інший учасник групи)». Завдання свідка: надавати емоційну підтримку і мовчки соприсутствовувати в процесі.

Час роботи: 5-15 хвилин.

Фотографування з автопортретом (виконується обов'язково!)

Обговорення.

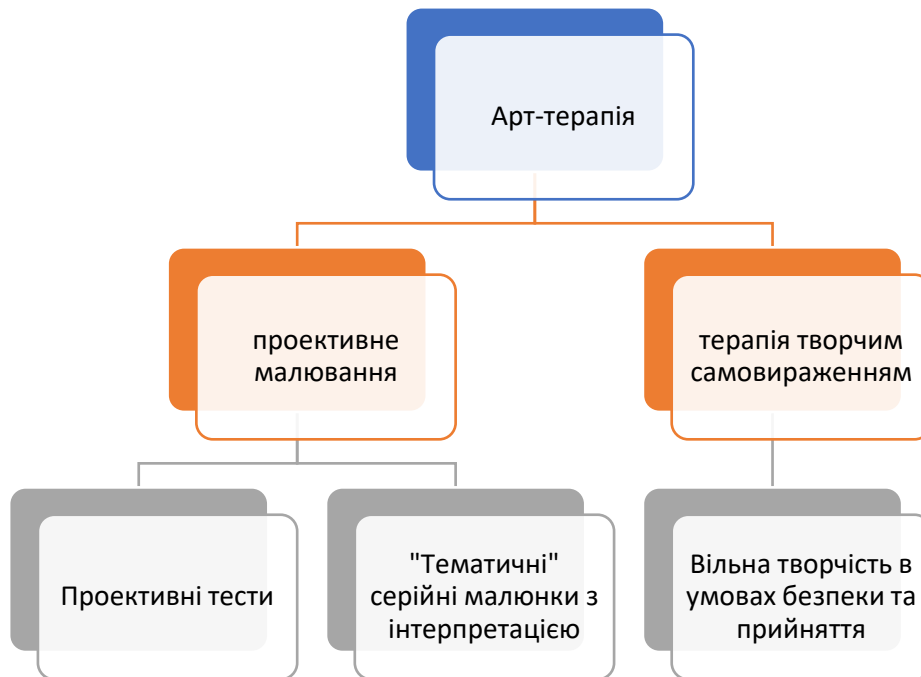
- Чи отримали Ви задоволення від процесу?
- Які почуття виникали під час малювання автопортрета?
- Як відношення і почуття до автопортрету пов'язані зі ставленням і почуттями до себе?
- Що малювати було легко? Що складніше?
- Як пов'язано це з Вашими переконаннями і поглядами щодо себе в реальному житті?

Автопортрет дає можливість оцінити ставлення до самого себе. Методика дозволяє отримати відповіді на важливі питання:

- Як клієнт відноситься до себе, чи знає про свої потреби і чує себе?
- Як він себе бачить і приймає себе таким, яким він є?
- Чи є у клієнта конфлікти з самим собою?
- Налагоджено діалог з власним «Я»?

- Чи є у клієнта проблеми з будь-якої зоною і, якщо так, - то з якою саме?

Базові схеми



Запитання для самоперевірки

1. Чи є арт-терапія самостійним напрямком сучасної психотерапії?
2. З якою метою можна використовувати арт-терапію?
3. Якими є прийоми та методи арт-терапії?
4. Для яких клієнтів арт-терапія не рекомендована?

Творчі завдання

1. Розробіть власну арт-терапевтичну техніку.
2. Передивіться роботу у даному підході https://rideo.tv/nazloyan_g/ та обґрунтуйте власну думку з цього приводу.
3. Створіть 2 годинний майстер клас з використанням техніки колажа.

Тематика самостійних наукових досліджень

1. Порівняльний аналіз ефективності арт-терапії та КПТ при терапії тривожних розладів.
2. Вплив арт-терапії на психоемоційний стан клієнтів.
3. Валідизація і стандартизація проективної методики «Баранець у пляшці»

Що почитати та подивитись?

1. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением. – М.: Медицина, 1989. – 303 с.
2. Крижановська З.Ю. Арт-терапевтичний досвід у роботі психолога-консультанта// науковий вісник 1'2013 Львівського державного університету внутрішніх справ
3. Теория и практика арт-терапии — СПб.: Питер, 2002. — 368 с: ил. — (Серия «Золотой фонд психотерапии»)
4. Хіля А. Арт-терапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних учених //Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2016, № 5 (59)
5. Gernier Matthew. Puppetry as an Art Therapy Technique with Emotionally Disturbed Children : A Thesis Presented to The Faculty of the Graduate School Hahnemann University : In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree master of Creative Arts in Therapy / Matthew Gernier. – Alexandria, Vircinia, 1983. – 183 p.
6. Morrison Amy. Understanding Children's Preferences in Art Making: Implications for Art Therapy : A dissertation : In partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy / Amy Morrison. – Lesley University, 2013. – 179 p.
7. Ramirez Kelvin. Art Therapy for Enhancing Academic Experience of Male High School Freshmen : A Dissertation Submitted by Kelvin Ramirez : In partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy / Kelvin Ramirez. – Lesley University, 2013 – 149 p.
8. <https://www.youtube.com/watch?v=BSqPrzofodE>
9. <https://www.youtube.com/watch?v=hUtj0jXh7sI>

3.3. Тілесна і танцювальна терапія.

Танцювально-рухова терапія - один з видів психотерапії, що використовує рух в основі розвитку фізичного, соціального і духовного життя людини. Танцювально-рухова терапія може бути застосована для боротьби з багатьма проблемами, одними з яких є емоційні і міжособистісні конфлікти, страх перед невдачею, недостатність комунікаційних навичок, занижена самооцінка. Також даний вид терапії застосовується для допомоги людям, які пережили важку втрату близької людини, зґвалтування, тяжкі психічні захворювання, хронічні захворювання. Психотерапевт за допомогою танцю допомагає людям забути про проблеми, розслабитися і самоствердитися. Головна перевага танцювально-рухової терапії в порівнянні з іншими видами терапії полягає в тому, що вона є загальнодоступною, так як при занятті цим видом терапії акцент ставиться не на якості виконаних рухів, а на вираженні людиною власних емоцій під час руху, вираженні почуттів і абсолютної свободи рухів. Під час сеансів психотерапевта пацієнти часто не здатні розповісти про свою проблему, в результаті чого сеанс не приносить користі, так як психотерапевт не розуміє проблему і, отже, не може запропонувати пацієнтові шляхи її вирішення. Якщо психотерапевт під час сеансу відчуває, що ситуація зайшла в глухий кут і "розговорити" пацієнта ніяк не вдається, він може попросити людину виконати кілька рухів під музику. Відстеживши основні тенденції в рухах пацієнта, психотерапевт з великою часткою ймовірності може сказати, в чому полягає його проблема.

Істотний внесок в розвиток танцювально-рухової терапії внесла теорія "м'язового панцира" Вільгельма Райха. Він вперше довів, що скутість ("м'язовий панцир") людини виникає в дошкільному дитинстві і безпосередньо пов'язана зі страхом бути покараним, незрозумілим, відчуженим, а також з необхідністю постійного придушення людиною своїх сексуальних відчуттів. В результаті комплекси і затиски накопичуються в організмі і здатні привести до різних душевним і тілесним захворюванням. Вільгельм Райх, є основоположником тілесної психотерапії, вірив, що здійснення пацієнтом спонтанних рухів тіла в комплексі з рівним розміреним подихом здатне зняти

м'язову напругу і дозволити ефективно усунути затискачі і блоки, що заважають людині жити.

За однією з версій, засновницею танцювально-рухової терапії як самостійного виду психотерапії є Габрієлла Ротт - театральний режисер, дослідник новаторського напрямку в театральному мистецтві, відомий у всьому світі вчитель танцю, автор знаменитого танцю "п'яти ритмів":

- Потік – плавні, граційні «жіночі» рухи.
- Стаккато – чіткі, структуровані «чоловічі» рухи,
- Хаос – спонтанні, неконтрольовані рухи, пошук творчого імпульсу.
- Ліричність – ніжні рухи які відображують емоції (квітка зростає, летить осіннє листя...)
- Непорушність – відсутність зовнішнього руху, спостереження за внутрішніми танцювальними рухами.



Рис. 3.3.1. Танок «П'яти ритмів»

Внесок Габрієлли Ротт в розвиток танцювально-рухової терапії є неоціненним - саме вона придумала спеціальні вправи, що дозволяють успішно вирішити більшість психологічних проблем людини за допомогою руху. Головна ідея вправ полягає в поділі тіла людини на сім основних зон:

Зона номер 1 - голова і шия;

Зона номер 2 - плечі;

Зона номер 3 - ліктьові суглоби;

Зона номер 4 - кисті рук;

Зона номер 5 - таз і хребет;

Зона номер 6 - коліна;

Зона номер 7 - ступні.

Тепер, виходячи з даного поділу тіла на конкретні зони, з якоюсь долею ймовірності можна визначити проблему - якщо клієнт відчуває постійну напругу і скутість в області голови та шиї, значить, теперішня швидкість його думок і дій розходиться з оптимальною швидкістю, з якою він звик мислити і діяти. Можливо, причина проблеми криється в надмірно динамічному ритмі вашого життя або неефективному використанні власного часу з подальшим форсуванням подій життя. Відчуття дискомфорту в зоні номер 2 говорить про те, що клієнт взяв на себе більший обсяг зобов'язань, ніж той, з яким він в змозі впоратися. Під час терапевтичної сесії варто переглянути свої життєві цілі і пріоритети, проблеми з покликанням. Якщо він відчуває скутість в ліктях (зона номер 3), це свідчить про його нерішучості або надмірну скромність, зажим в зоні 4 говорить про невпевненість у власних силах, відчуття дискомфорту в області хребта і тазу (зона номер 5) може означати наявність певної міри сексуальної закомплексованості. Те, як людина згинає ногу в області колінної чашечки (зона номер 6), говорить про готовність людини до потенційних змін способу життя. І нарешті, зона номер 7 є показником амбіцій, того, яке місце в суспільстві ви прагнете зайняти. Якщо ваша ступня повністю стикається з землею при ходьбі, значить, ви сповнені рішучості досягти всіх намічених життєвих цілей, ваші цілі об'єктивні і не суперечливі. **Звичайно, ця оцінка має достатньо «сумнівний» характер та має отримати підтвердження в ході клінічної бесіди та інших діагностичних методик!**

Танцювально-рухова терапія базується на визнанні того, що тіло і психіка взаємопов'язані: зміни в сфері емоційної, розумової або поведінкової викликають зміни у всіх цих областях. Тіло і свідомість розглядаються як рівноцінні сили в інтегрованому функціонуванні. Бергер ділить

психосоматичні відносини на 4 категорії: м'язову напругу і розслаблення, кінестетику, образ тіла і виразний рух.

Усвідомленням почуттів і відповідний емоційний стан відображується у м'язовому тонус людини. Люди зазвичай не усвідомлюють свої почуття, якщо існує високий ступінь тілесного напруження. У процесі спроби впоратися зі стресом людина може, захищаючись від страху, втратити контроль шляхом придушення, витіснення своїх почуттів, що існують в тілі. Даючи напрузі виникнути і утримуючи її в тілі, людина таким чином захищає себе від прямого переживання і від зустрічі віч-на-віч зі своїм конфліктом. Наприклад, ступінь напруги в плечах і руках може бути несвідомо збільшено до тієї межі, коли ця частина тіла стає відрізаною від почуттів: вона стає дисоційованою.

З такою людиною танце-терапевт може вибрати для роботи рух похитування руками, щоб розслабити м'язи, пов'язані з певним емоційним станом, яке пацієнт заперечує. Почавши роботу з м'язовими паттернами, які співвідносяться з емоціями, людина відчуває (через мускулатуру) почуття, що загострюються, стають усвідомленими в русі, а потім визнані або прояснені на когнітивному рівні. Цей зв'язок, який виникає між фізичною дією і внутрішнім емоційним станом, є наслідком м'язової пам'яті, пов'язаної з почуттями. З іншим клієнтом терапевт може попрацювати з тілесними відчуттями і перевести їх дію таким чином, щоб емоція і рух посилювали один одного. Так рух стає прямим вираженням внутрішніх почуттів. Клієнтам, які мають більш інтегрований рівень, терапевт може допомогти сфокусуватися на певній частині тіла, щоб ідентифікувати, що робиться на тілесному рівні, можливо несвідомо, і що народжує певний емоційне переживання. У такій ситуації терапевт може допомогти клієнту вербально досліджувати асоціації, образи, фантазії або спогади, які виникають у свідомості в процесі з'єднання рухової реакції в тілі з його емоційними компонентами.

Кожна думка, дія, спогад, фантазія або образ викликає деяке нове м'язове напруження. Людям можна допомогти відкрити для себе: як вони змінюють, переробляють, перенаправляють, руйнують або контролюють ці найтонші

м'язові відчуття, які впливають на переживання і вираження почуттів. Цей процес подібний до і відповідає захисних механізмів Его. У своїй роботі, присвяченій формуванню характеру, Райх показує, як ідентичний процес стає очевидним в обох - як у фізіологічній, так і психологічній - сферах. Він пише: "У меланхолійних або депресивних пацієнтів мова та вираз обличчя застигли, ніби кожен рух долає опір. У маніакальному стані навпаки імпульси раптово охоплюють все тіло, всю людину. При катоніческом ступорі психічна і м'язова ригідність ідентичні, і тільки закінчення цього стану повертає як психічну, так і м'язову рухливість".

Для усвідомлення власних почуттів необхідний певний ступінь усвідомлення тіла. Кінестетический процес дає можливість отримати прямий досвід, що виходить із м'язової діяльності. Зміни положення і рівноваги тіла, координація моторної діяльності та планування руху включають як сприйняття зовнішніх об'єктів або подій, так і нашу моторну реакцію.



Рис. 3.3.2. Вправа В.Райха

Це кінестетическое відчуття відіграють провідну роль у формуванні нашого власного емоційного усвідомлення і реакцій. Можна виділити два способи розвитку емоційного усвідомлення:

Перший - навчання правильному ярлику або слову, яке відповідає даному емоційному стану. Це навчання починається в дитинстві і ранньому дитинстві. Щоб зрозуміти, як відбувається таке навчання, досить згадати, як малюка беруть на руки і запитують: "Чому ти такий сумний?" або говорять: "Ти ж голодний, так?" Наше невербальна поведінка повідомляє, говорить щось. Інші люди дізнаються наші переживання і наділяють їх до відповідних слова, щоб ідентифікувати, а пізніше - поговорити про них.

Другий спосіб розвитку емоційного усвідомлення заснований на впізнавання і інтерпретації моторних дій інших людей. У своєму дослідженні Клайн вказує, що кожна емоція має певний психологічний код і характерний мозкової патерн, керований ЦНС і біологічно скоординований, цей процес однаковий у всіх людей. До того ж, переживання різних емоцій і відповідних їм м'язових реакцій також універсально, загально. Тому ми здатні сприймати і пізнавати емоційні стани інших. Наші емоційні відповідні реакції на інших людей зазвичай виходять з наших інтерпретацій тілесних дій і реакцій інших, які сприймаються, впізнавані і пережиті нами на кінестетическом рівні. Кінестетическая емпатія, яка в основному є несвідомою, грає свою роль у вербальному і невербальному спілкуванні між людьми.

Шилдер стверджує: "Образ тіла - це зображення нашого власного тіла, яке ми малюємо у себе в голові. Це те, яким чином тіло представляється нам". Він розглядає образ тіла як щось, що знаходиться в стані постійного розвитку або зміни. Рух викликає зміни в образі тіла. Спосіб з'єднання частин тіла, усвідомлення таких тілесних відчуттів, як дихання, усвідомленням м'язової діяльності, - це тільки кілька прикладів того, як кінестетичні відчуття можуть сприяти усвідомленню та розвитку образу тіла. Робота Махлер по емоційному розвитку і "психологічному народженню" також підтримує дані про те, що необхідно усвідомлення Селф, як окремої фізичної реальності, сутності, перш ніж відбудеться процес індивідуації.

Образ себе, який ми маємо, впливає на нас і підпадає під вплив з боку всіх наших відчуттів, переживань і дій. Людина, що сприймає себе слабкою і тендітною, відрізняється від тої, яка сприймає себе сильною. Шилдер пише: "Позиційна модель нашого власного тіла пов'язана з позиційною моделлю тіла інших людей. Позиційні моделі людей пов'язані між собою. Ми відчуваємо образи тіла інших людей. Досвід, переживання власного образу тіла і досвід, переживання тіла інших людей тісно переплітаються між собою. Також як наші емоції і дії невіддільні від образу тіла, також і емоції і дії інших невіддільні від їхніх тіл".

Певним чином концентруючись на взаємозв'язку між руховими зміною і психологічним зміною в танці-терапії, Чейс стверджує: "Так як рух впливає на образ тіла і на зміну психічного відносини, то якщо ви попрацюєте з почуттям спотворення образу тіла в дії, то це змінить ваше психічне сприйняття себе, ставлення до себе".

Четверта область, яка займається взаєминами душі і тіла, і на якій більшість танці-терапевтів роблять акцент - виразний рух.

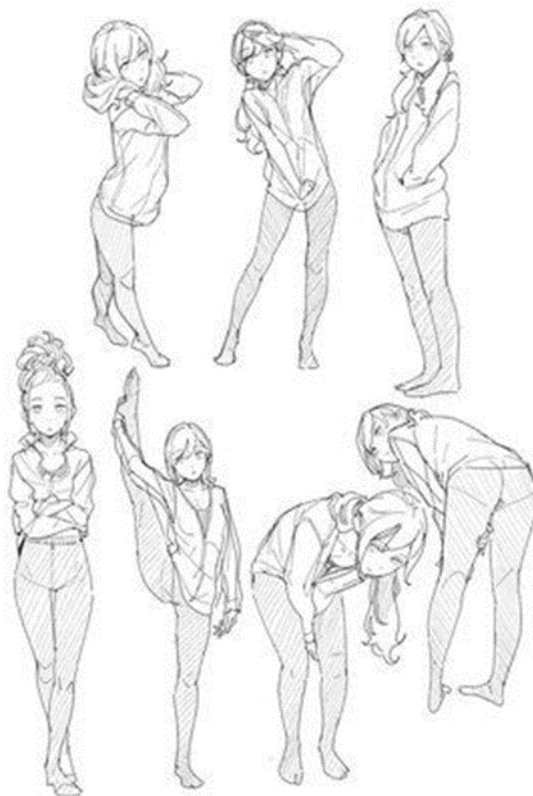


Рис. 3.3.3. Увага до руху та постави клієнта.

Емоційне вираження проявляється через тіло. Положення тіла, жести, дихальні патерни - це кілька прикладів руховими поведінки, яке вивчається в рамках виразного руху. Саме якісний аспект руху, радше як воно відбувається, ніж статичні положення - відображає індивідуальне самовираження.

Виразна поведінка - це моторний прояв емоцій, взаємопов'язаних у функціональній системі. Якщо ми здійснюємо дію або жест, який співвідноситься з емоцією (напр., Сердито штовхнути камінь), ми починаємо відчувати відповідну генерує вісцеральну відповідну реакцію. Якщо ця дія повторити кілька разів, то інтенсивність емоційного досвіду посилиться. Для того, щоб заохотити переживання і вираження емоцій, танці-руховий терапевт працює з руховими паттернами, що асоціюються з емоціями. Наприклад, щоб попрацювати з гнівом, терапевт може запропонувати згорнути руки в кулак, міцно їх стиснути і потрясти ними перед іншою людиною. Можуть бути й інші інструкції: твердо стояти на місці, напружуючи все тіло. При потрясінні кулаками рух генерує більш специфічний тілесний досвід емоційного стану. Це забезпечує зворотний зв'язок і петлю взаємодії між виразною дією і емоційним досвідом.

Моше Фельденкрайс постулює, що люди діють відповідно до свого Я-образом, що направляють кожну дію і обумовленим трьома факторами:

- а) біологічною конституцією,
- б) вихованням у специфічній соціальному середовищі,
- в) самовихованням, незалежним елементом соціального розвитку.

Оскільки спадкування фізичних ознак від нас не залежить, а виховання в суспільстві нав'язується, самовиховання - це єдине, що знаходиться в наших власних руках. Ці три сили формують Я-образ або індивідуальність (особистість). Вони також є головними детермінантами успіху або невдачі індивідуума в суспільстві і міжособистісних відносинах. Індивідуум формує соціальну маску, яку носить протягом усього життя для демонстрації успіху або невдачі. Ідентифікація з соціальною маскою може привести до втрати зв'язку з власними фізичними і, органічними спонуканнями (потребами) і

почуттям задоволення. Органічне життя індивідуума і задоволення внутрішніх органічних спонукань виявляються в конфлікті із зовнішнім соціальним і фінансовим існуванням маски. З точки зору Фельденкрайса, це - еквівалент емоційного розладу.

Суть системи Фельденкрайса полягає у формуванні кращих тілесних звичок, у відновленні природної грації і свободи рухів, в утвердженні образу Я, в розширенні самосвідомості і розвитку здібностей людини. Фельденкрайс стверджує, що деформовані патерни м'язових рухів набувають застійного характеру, стають звичками, діючими поза свідомістю. Вправи застосовуються для зниження надмірної напруги при простих діях, наприклад при стоянні, і для вивільнення м'язів з метою використання їх за призначенням. Для полегшення усвідомлення м'язових зусиль і плавності рухів увагу пацієнта акцентується на пошуку кращого положення, відповідного його вродженій фізичній структурі.



3.3.4. Заняття за М.Фельденкрайцем з дитиною.

Акцент на дослідженні звичних поз і постави, а також на можливості їх поліпшення, а також розвиток тілесної креативності.

Австрійський актор Фредерік Матіас Александер після ряду років професійної діяльності втратив голос, що стало для нього справжньою життєвою трагедією. Дев'ять років він присвятив ретельному самопостереженню перед

тристулковим дзеркалом. Спостерігаючи за своїми мовними діями, Александер звернув увагу на звичку закидати голову назад, всмоктуючи повітря і фактично стискаючи голосові зв'язки, і спробував позбутися від неправильних рухів і замінити їх більш придатними. В результаті він створив метод навчання інтегрованим рухам, заснований на зрівноважуванні голови і хребта; почав навчати інших своїм методом і завдяки своїй наполегливості зміг повернутися на сцену.

Метод Александера спрямовано на використання звичних тілесних поз і їх вдосконалення. Александер вважав, що передумовою вільних і природних рухів, що б ми не робили, є найбільше можливе розтягування хребта. Це не означає насильницького витягування хребта, мається на увазі природне витягування вгору. Уроки техніки Александера припускають поступове тонке керівництво в оволодінні більш ефективним і задовільним використанням тіла. Як правило, терапія починається з легкого натискання на голову, при цьому м'язи задньої частини шиї подовжуються. Пацієнт робить головою порив вгору, голова хіба що піднімається, і таким чином створюються нові співвідношення між вагою голови і тонусом м'язів". Далі тривають легкі маніпуляції в русі, в положенні сидячи, при вставанні. В результаті виникає сенсорне переживання «кінестетичної легкості», при якій людина раптово відчуває себе невагомим і розслабленим. Крім вправ подібного типу, метод Александера включає також корекцію психологічних установок і усунення небажаних фізичних звичок. Цей метод особливо популярний серед артистів, танцюристів і т. п.

Зовсім іншим напрямком танцювальної терапії є **танцювальна гра**. Оскільки немає єдиної теорії проведення танцювальних ігор, безліч різних підходів відбивається в різноманітті її варіантів і сприяє активізації педагога в розвитку даного методу. Необхідно відмітити, що вихованці потребують символічної гри, яка включає уяву, фантазію, опрацьовуючи ситуацію "тут і зараз". Танцювальна гра включає сюжет гри, танцювальну імпровізацію, пропоновані обставини (Уявлення себе в рамках тих життєвих умов, в яких знаходиться

герой). В іграх учням надається можливість приміряти на себе різні ролі: актора, дослідника, навіть тварини. При цьому розвиваються творчі можливості учнів, стає багатшим їх фантазія. Танцювальна гра, з одного боку, допомагає побороти свій страх, програти свої зовнішні та внутрішні відчуття; з іншого боку, сприяє розвитку фантазії і уяви, творчих здібностей, прояву ініціативи. Танцювальна терапія пов'язана з реалізацією інтересів в області художньо-естетичної культури, із задоволенням природної рухової активності учнів і профілактикою поширених відхилень у фізичному розвитку.

ЕТАПИ ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ З ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ТЕРАПІЇ

Перший етап займає кілька хвилин. Зазвичай на ньому проводиться розминка, яка допомагає кожному учаснику підготувати своє тіло до роботи. Розминочні вправи зачіпають три аспекти: фізичний («розігрів»), психічний (Ідентифікація з почуттями) і соціальний (встановлення контактів).

На другому етапі відбувається розробка загальногрупової теми. Наприклад, розробляється тема «зустрічей і розставань». На рівні рухів можуть «зустрічатися» і «розлучатися» окремі частини тіла. Взаємодії між членами групи можуть сприяти «зустрічі» долонь одного з ліктями іншого і т.д.

На заключній стадії заняття тема розробляється з використанням всього наданого групі простору, при цьому змінюється швидкість рухів і їх послідовність. Керівник або визначає характер руху учасників, або сам їх повторює. Він створює обстановку спокою і довіри, що дозволяє учасникам досліджувати себе і інших, а також відображає і розвиває спонтанні рухи учасників групи. Звичайна тривалість заняття - 40-50 хвилин. Заняття можуть бути щоденними, щотижневими (протягом декількох місяців або років). У профілактичних цілях можливо проведення одноразових танцювальних марафонів. Оптимальний кількісний склад групи - 5-12 чоловік.

РОЛЬ МУЗИКИ У ТАНЦЮВАЛЬНІЙ ТЕРАПІЇ

Музичний супровід використовується з наступними цілями: створення настрою; виявлення стереотипів руху; звернення людини до своєї пам'яті; для підкріплення ритмів, що сприяють виникненню певних почуттів і відносин

(наприклад, ритмів, що викликають сильні і потужні рухи, що призводять до зменшення напруги і агресії); стимулювання творчої. Для того щоб музика контактувала з клієнтом, вона повинна відповідати його емоційному стану.

Музика як ритмічний подразник стимулює фізіологічні процеси організму, що відбуваються ритмічно як у рухової, так і в вегетативної сфері.

Ритмічні рухи являють собою єдину функціональну систему, руховий стереотип. Використовуючи музику як ритмічний подразник, можна досягти підвищення ритмічних процесів організму в більш суворій компактності і економичності енергетичних витрат.

Відомо, що ритм маршу, розрахований на супровід загонів військ в тривалих походах, трохи повільніше ритму спокійної роботи людського серця. При такому ритмі музики можна йти дуже довго, не відчуваючи сильної втоми. У той же час марші, що звучать під час парадних ходів, більш енергійні. Це дещо підвищує нормальний ритм людського серця в спокійному стані. Тому такі марші мають мобілізуючий вплив. Показано, що ритм вальсу в три чверті надає заспокійливу дію. Не меншою силою впливу, ніж ритм, володіє музична інтонація.

Музика використовує в якості своєї основи як первинні голосові реакції (плач, сміх, крик), механізмом яких служить безумовний рефлекс, так і розвинені пізніше на їх основі умовні інтонації, в яких більше соціально узагальненого значення. Таке поєднання різних інтонаційних основ забезпечує найбільшу виразність. Серед музичних інструментів можна виділити лідера по впливу на стан людини - це орган. При відборі музичних творів необхідно враховувати, що мелодійні твори, що володіють чітким, строго витриманим ритмом, викликають негайну відповідну реакцію практично у всіх слухачів. Якщо ж в музичному творі немає єдиного чітко витриманого ритму, якщо воно відрізняється складною архітектонікою, то сприймати його у всій повноті, стежити за розвитком його тематики можуть лише люди, знайомі з музикою, які отримали певну музичну підготовку.

У комплексних корекційних заняттях музика може використовуватися в різних формах. Відомі 3 форми рецептивної психокорекції: комунікативна, реактивна і регулююча.

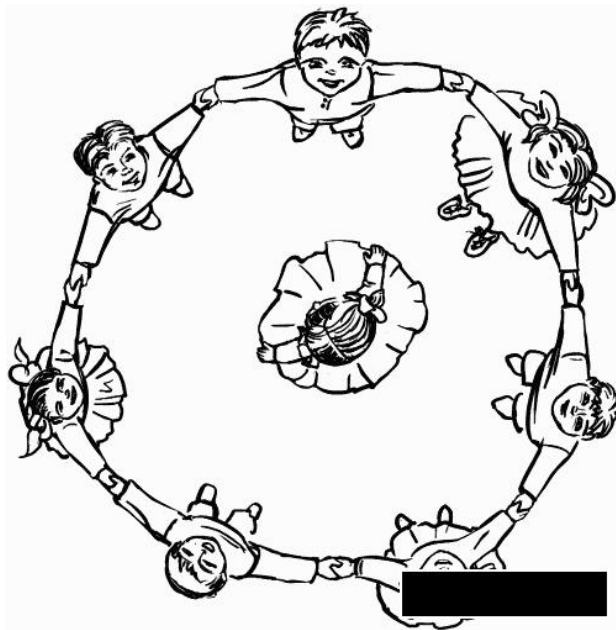
1. Комунікативна - спільне прослуховування музики, спрямоване на підтримку взаємних контактів, взаєморозуміння і довіри, це найбільш проста форма, що має своєю метою встановлення і поліпшення контакту психолога з дитиною або дітей один з одним.
2. Реактивна спрямована на досягнення катарсису, зняття негативних почуттів, внутрішньої напруги.
3. Регулятивна сприяє підвищенню самоконтролю та саморегуляції психоемоційного стану.

Учасники в групі прослуховують спеціально підібрані музичні твори, а потім обговорюють власні переживання, спогади, думки, асоціації, фантазії, що виникають у них під час прослуховування. На одному занятті прослуховуються, як правило, три твори або більш-менш закінчених уривка, кожен по 3-10 хвилин (в залежності від віку). Програма музичних творів будується на основі поступової зміни настрою, динаміки і темпів з урахуванням їх різної емоційного навантаження.

Дискусійним є питання про характер музичного супроводу арт-терапевтичних занять. Правильний вибір музичної програми - ключовий фактор музикотерапії. Одні керівники воліють застосовувати стандартні записи народної та (або) танцювальної музики, інші - власний (або своїх асистентів) імпровізований музичний супровід. Дорослі терапевти часто вважають, що саме відсутність звукового супроводу сприяє пошуку власного, притаманного клієнту темпо-ритму. У всіх випадках підкреслюється, що індивідуально-культурна значимість запропонованої для клієнта музики не повинна перебивати значущості і задоволення власної рухової активності, тому краще використовувати незнайомі групі мелодії, помірну гучність звучання і фізіологічно орієнтовані ритми, які сприяють розширенню діапазону ритмів.

ТЕХНІКИ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ТЕРАПІЇ

1. **Круговий танець.** Використання кругового танцю займає в танцювальній терапії особливе місце, в силу того що круговий танець - це історично перша форма танцю, в міфологічному свідомості первісної людини сполучена з певними культурами. У психотерапевтичному процесі кругової груповий танець виконує такі функції, як зниження тривожності і опору; становлення почуттів спільності, причетності; розвиток внутрішньогрупового єдності і міжособистісних відносин.



2. **Автентичний рух.** Автентичний рух, з одного боку, вважається одним з методичних прийомів танцювальної терапії, який представляє собою внутрішньо спрямовані рухи, під час виконання яких терапевт виступає в ролі спостерігача. А з іншої сторони, автентичний рух - рухова практика, яка використовується поза терапевтичного контексту. Метод автентичного руху сприяє вираженню різноманітних аспектів особистості, як свідомих, так і несвідомих, в безпечній обстановці прийняття і уваги.



3. Техніка «мульта» надзвичайно зрідка використовується на професійній сцені. Назва цього пластичного зв'язана з враженнями від анімаційних фільмів. Якщо «рапід» дивує глядачів красою руху, то «мульти» вражає. На очах у глядачів народжується механічна людина, яка подібна до заведеної іграшки. Чітка фіксація ламаних ліній при залученні майже всіх суглобів тіла створює персонаж з віртуального світу. Для мотивації учасників арт-сесії до дії і навчання шляхом виклику у них стану афективного переживання ми демонструємо перед початком занять техніку «мульта» в різних сценічних образах. Після невеликого пояснення правил виконання прийому пропонується випробувати ряд найпростіших рухів.



4. Тренінг «мульта» починається з задіяння тих суглобів, які найбільш розроблені і усвідомлені людиною, а саме з кистьових, ліктювих і плечових. Поступово освоївши техніку управління кожним суглобом,

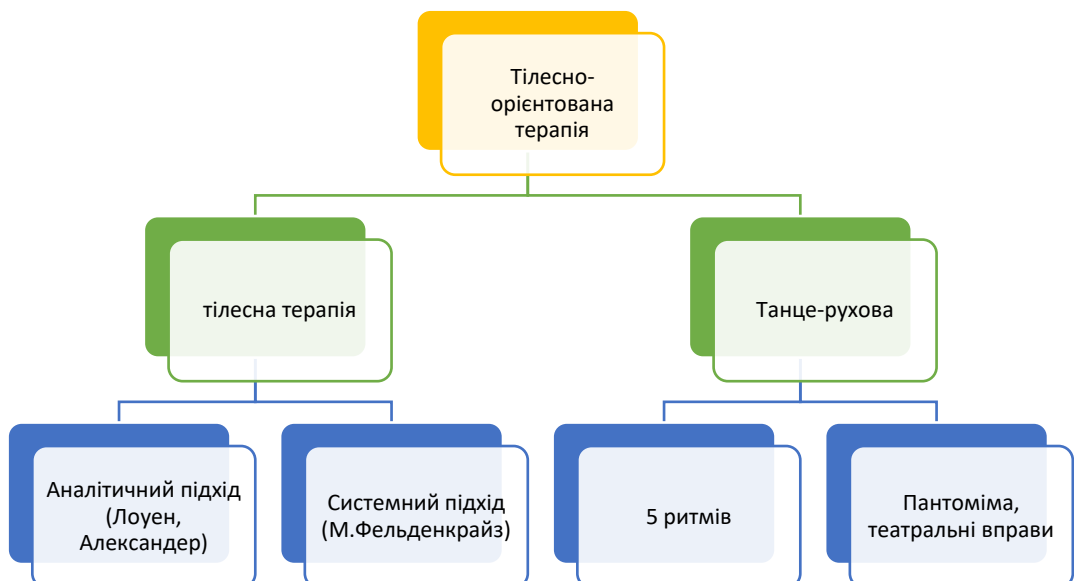
ми підходимо до здійснення «мультового» руху всією рукою. Потім задаємо образ руху, наприклад, руки як «механічної змійки», руки як «крила великого птаха» і т. Д. За допомогою використання образів опрацьовується різна амплітуда, спрямованість і послідовність виконання рухів. Образи, приковуючи увагу глядачів, сприяють зниженню психофізичного напруження (підвищена напруження викликає тремор, який обмежує можливість до чіткої фіксації і утримування руки в статичній позиції).

5. Танцююча скульптура. Учасник приймає будь-яку виразну позу. Під заданий ритм і темп руху тіло включається в постійну гру форм, задіюючи в «мультовій» техніці всі провідні суглоби. В процесі етюду ми акцентуємо увагу учнів на таких ознаках, як амплітуда і форма рухів, емоційний стан, стилістика виконання. В етюді оцінюються характер створюваних образів, ступінь завершеності і конгруентність прийнятих поз, естетика і природність рухів навчаються. Прийом «танцююча скульптура» також використовується для розкриття креативних здібностей людини за допомогою пластичного руху, для напрацювання у нього нових патернів рухового стереотипу.
6. Заворожений М'ЯЧ Учасники сесії стають по колу або по парам один навпроти одного. Власник «м'яча» (слід окреслити контури і розміри фантома «м'яча») особливим чином в «мультовій» техніці кидає «м'яч» партнеру. Приймаючий повинен відреагувати в «мульти» на спрямованість і силу польоту «м'яча». Таким чином, «м'яч» перекидається з рук в руки по складній траєкторії і формам його подачі і прийому. Гравці (в «мульти») піднімаються на носки, опускаються всім тілом до підлоги, кидають і ловлять «м'яч» спиною, підсилюють, прискорюють темп подачі і створюють самі неймовірні ситуації, обігруючи свою взаємодію з фантомом. Вільна імпровізація на початку тренінгу дається важко!



7. МЕХАНІЧНИЙ КЛОУН Весело проходить виконання етюду по поживленню міміки обличчя. Виявляється, в «мульти» можна цілувати, кусати, позіхати, висовувати язик, жувати, моргати, від подиву піднімати брови, знічується, лукавити очима, обертати ними в різних напрямках. Цей етюд подобається учасникам арт-сесії, своєю доступністю і незвичністю утримує їх увагу тривалий час. З одного боку, це дозволяє знімати зайву психофізичну напруга, «скам'янілість» обличчя, з іншого - допомагає навчитися контролювати роботу лицьових м'язів.

Базові схеми



Запитання для самоперевірки

1. Які ви знаєте напрямки тілесно-орієнтованої терапії?
2. На що спрямовано метод Александра?
3. Як інтерпретується наявність м'язових блоків в різних зонах руху?
4. Якою є структура танцювально-рухового заняття?
5. Чим відрізняється тілесно-орієнтована терапія від соціальних танців?

Творчі завдання

1. Розробіть сценарій групового майстер-класу з тілесно-орієнтованої терапії на цікаву для вас тематику.
2. Розробіть танцювально-рухову коучінгову вправу.

Тематика самостійних наукових досліджень

1. Зв'язок дитячих травм та м'язових зажимів.
2. Зв'язок актуальної проблематики з типом м'язових зажимів.
3. Порівняльний аналіз впливу соціальних танців та терапії А.Лоуена на стан хворих невротичного рівню.

Що почитати та подивитись?

1. Гиршон А.Е. Танцевально-двигательная терапия в контексте тренингов личностного роста / А.Е. Гиршон // Танцевальнодвигательная терапия. – М., 1997. – Вып. 2. – 46 с.
2. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала / Л.В. Грачева. – СПб.: Речь, 2003.
3. Гренлюнд Э. Танцевальная терапия / Э. Гренлюнд, Н.Ю. Оганесян. – СПб.: Речь, 2011. – 288 с.
4. Дженингс С. Сны, маски и образы. Практикум по арт-терапии / С. Дженингс, А. Минде. – М., 2003.
5. Лоуэн А. Терапия, которая работает с телом / А. Лоуэн. – СПб.: Речь, 2000. 58 / К. Рудестам. – СПб.: Питер, 2000.

6. Уайтекер П. Движение, импровизация и телесные ощущения в арт-терапии / П. Уайтекер // Арт-терапия в эпоху постмодерна / под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Речь, 2002. – С. 85–104.

7. Фельденкрайз М. Осознание через движение: 12 практических уроков. Москва. Институт общегуманитарных исследований (ИОИ) 2010.

<https://www.pinterest.ru/pin/321937073356308556/>

<https://www.youtube.com/watch?v=0Nh8ZNYGI5o&list=PLLqYY43R7AuoUzioj-uZ9YXuHSBRhhZO5&index=2>

<https://www.youtube.com/watch?v=wdjxejAFew8>

3.4. Психологічні та трансформаційні ігри.

Форми або види ігор дуже різноманітні. Але так чи інакше, всі вони можуть бути класифіковані за ігровими функціями:

- Функція первинної соціалізації (сприяє входженню нового покоління в суспільство);
- Комунікативна (вводить людину в спілкування з іншими людьми) ;
- Діяльнісна (активізує взаємодію людей один з одним і навколишнім світом) ;
- Компенсаторна (відновлює енергію після психологічних навантажень) ;
- Виховна (створює умови для цілеспрямованого впливу на особистість людини, допомагає сформувати в ньому його особистісні якості) ;
- Дидактична (сприяє набуттю навичок і вмінь) ;
- Моделююча (сприяє створенню різних моделей ситуацій, дозволяє виявити варіанти подальшого розвитку) ;
- Розважальна та релаксаційна (засіб розваги і відпочинку);
- Розвиваюча (розвиває різні сфери особистості, в тому числі із різних сторін людського життя) .

Ігри розвивальні, що впливають на усвідомлення важливих особистісних проявів, паттернів щодо прийняття рішень і т.п., ще не є розповсюдженими, а

тільки з'являються на педагогічному горизонті. Такими є трансформаційні ігри.

Трансформаційні гри (ТІ) є настільними психологічними іграми. Одна з перших широко відомих ТІ - настільна гра, яка була розроблена в духовній громаді Фіндхорн в Північній Шотландії. Вона бере свій початок з ігор буддистських ченців, в яких вони символічно рухалися по життєвому шляху у вигляді мандали від страждань до просвітління. У громаді Фіндхорн цю гру пристосували до умов західних жителів і тепер люди з різних країн світу отримали можливість трансформувати свою свідомість, щоб прийти до наміченої мети. Гра символічно відображає можливості особистості в різних життєвих ситуаціях. Особистість може зробити масу спроб щодо досягнення мети, але справа не зрушиться з мертвої точки, хоча людина може володіти всім необхідним для того, щоб отримати бажане. І є кілька пояснень того, чому так відбувається:

- Бажання (намір) невірні сформульовано.
- До нашого наміру є ще бажання, які суперечать цьому наміру.

Утворюється неекологічність цілей.

- Страх, невпевненість, сумніви, відсутність достатнього рівня прагнення в отриманні бажаного.
- Брак знань, досвіду, кваліфікації або інших складових для виконання наміру.
- Виконання наміру може принести нам потім біль.
- Наша свідомість не готова прийняти те, що має статися в тому обсязі, який ми б хотіли.

Причин може бути багато і складно зрозуміти самому, що і де ми робимо не так, хоча тільки ми самі знаємо відповіді на всі свої питання. Але нам заважає їх почути неспокійний розум, що піддає постійно сумніву все і вся. І тому необхідна допомога з боку, щоб показати нам, що саме заважає нам

досягти бажаного. ТІ - один з відносно простих, цікавих і наочних способів не просто побачити, а прожити і подолати перешкоди в символічному вигляді.

На даному етапі в сучасному суспільстві ТІ набули поширення. З'явилося безліч модифікацій ТІ, наприклад: пов'язаних з бізнесом («Cash Flow» - грошовий потік, коучингова гра «Ціль»), самовизначенням («Шлях до Мрії») та самопізнанням («7 печаток», «Ліла», «Код Крайона» та інш.), про відносини між чоловіком і жінкою (CALIX), конструктор відносин і багато інших. В Одесі виникла Всеукраїнська Національна Асоціація психологічних і трансформаційних ігор.

За нашим досвідом доволі ефективною є ТІ, що моделює для студента його професійне майбутнє та сприяє кар'єрному самовизначенню. Прикладом такої гри є розроблена на нашому факультеті гра «Будні психолога». Проблема майбутньої роботи є важливою для студентів останнього курсу навчання.

Чим раніше, адекватніше молода людина орієнтуються в питаннях побудови свого професійного життя, тим ефективніше його подальша професійна діяльність. В НТУ ХПІ запропонували гру «Ікігай» (призначення), що включає аналіз компетенцій студента, його життєвих вмінь щодо практичної орієнтації в цілях відносно професійного життя, побудови можливої кар'єри та життя в цілому.

Граючи в ТІ, студент може побачити з боку свої стереотипи, усвідомити свої цілі, зустрітися з тими перешкодами, які гальмують його в досягненні мети. Але за рахунок можливості погляду з боку, а також інструментарію гри та фасилітації ведучого (викладача) учасники гри часто можуть подолати ті перешкоди, які в житті здавалися абсолютно нездоланими. Гра - це відображення реальності, моделювання проживання важких ситуацій.

Автори ТІ стверджують, що варто приміряти будь-яку ситуацію, від управління великим бізнесом до візуалізації своєї мрії або цілі, і через час цей сценарій розіграється на життєвому майданчику. Гра - це тренування

навичок. У ній розвиваються комунікабельність, усвідомленість, стійкість до стресів, бізнес-якості та інш.. ТІ - найбільш легка, компактна і комфортна форма психологічного тренінгу.

Таким чином, суть психологічної трансформації в грі - в психологічній настройці свідомості і підсвідомості, докладному опрацюванні ситуацій, намірів, відносин, практично будь-який психологічної реальності особистості. По закінченні гри особистість відчуває себе оновленою, спокійною і впевненою у тому, що точно знає, чого хоче і твердо йде до своєї мети. Трансформаційна гра, виступає не тільки в ролі своєрідного тренажера, за допомогою якого можна отримати бажаний стан для діяльності, але і за допомогою якого можна наочно побачити те, як це станеться потім в звичайному житті, і тим самим допомагає уникнути помилок. В ході навчання у Вузі особистість вирішує свої соціалізаційні завдання, що пов'язані з переходом у дорослий світ: знайти роботу, знайти партнерів для життя, вирішити до чого прагнути. Усі ці складні питання можуть бути обіграні у ТІ. В ході гри молода людина може уточнити кар'єрні наміри, наглядно уявити питання щодо балансу «давати-брати» у професійному житті та у житті взагалі.

На відміну від [рольових ігор живої дії](#), в настільних іграх єдиним зв'язком між гравцями і світом ([сеттінгом](#) на жаргоні [ігрових майстрів](#)), в якому перебувають їх персонажі, є [майстер](#) (ГМ, від Game Master, в системах D&D - ДМ, від Dungeon Master), він описує гравцям ситуацію, в якій опинилися їхні персонажі, та зміни ситуації в результаті їх дій. У цьому є як плюси, так і мінуси.

Позитивною стороною є той факт, що в настільній грі можливо практично все. Персонажі можуть використовувати всі можливості, які надає їм ігровий світ, в своїх діях вони обмежені тільки моральними засадами своїх персонажів і внутрішніми законами світобудови, в якому вони знаходяться.

У той же час важливим мінусом настільних ігор є те, що команді гравців (або «партії», як її іноді називають) волею-неволею доводиться триматися велику частину часу разом, інакше дії (які і так розвиваються досить повільно) ризикують дуже сильно затягнутися.

Рольова гра може йти як словесно, так і з використанням [правил гри](#). При словесній грі найчастіше ГМ сам вирішує, чи може гравець виконати заявлену ним дію чи ні. Коли гра ведеться за якоюсь ігровою системою, то зазвичай більшість можливостей описана і як-небудь охарактеризована правилами даної системи. У такій грі до виконання чи невиконання дії визначається ГМом відповідно до правила, формулою або таблицею, чи іншим варіантом передбаченим системою.

Важливе значення мають у рольових іграх генератори [випадкових чисел](#). Вони визначають всі випадкові події, а також допомагають вносити певної варіацію при використанні навичок персонажа. Завдяки цьому гравець, персонаж якого має слаборозвинену характеристику, в результаті вдалого кидка, може вчинити дію, яка не вдалося виконати іншому гравцеві, персонаж якого має розвиненішу відповідну характеристику, при поганому кидку.

Найчастіше як генератори випадкових чисел використовуються комбінації [гральних кісток](#), але в деяких системах використовуються колоди гральних карт або спеціальні фішки. Вважається, що кістки є найзручнішим інструментом визначення випадкових чисел, тому що надають широкий вибір різноманітних [варіантів](#). Також, серед граючих існує повір'я, що гральні кістки мають деякими надприродними особливостями, не притаманними деяким іншим видам ймовірнісних генераторів.

Часто в грі використовується [лист персонажа](#) - аркуш, на якому гравець записує характеристики, спорядження та інформацію про свого персонажа. Рідше використовується [екран майстра](#), на якому записані основні правила, послідовність сцен та інша допоміжна інформація. Шаблони листів персонажа і екран майстра зазвичай додаються до фірмової системи, але часто переробляються гравцями і майстрами під свій смак.

Існує безліч ігрових світів для настільних рольових ігор. Найбільшу популярність серед них отримали такі світи як: [Ravenloft](#), [Warhammer](#), [Dark](#)

[Sun](#), [Greyhawk](#), [Forgotten Realms](#), [Dragonlance](#), [Al Qadim](#), [Planescape](#) і [Spelljammer](#). Найчастіше це світи жанру фентезі, але зустрічаються і світи пост апокаліптичного періоду, і світи кіберпанку. Деякі з них обмежуються невеликою територією, а деякі за масштабами нічим не поступаються реальному світу.

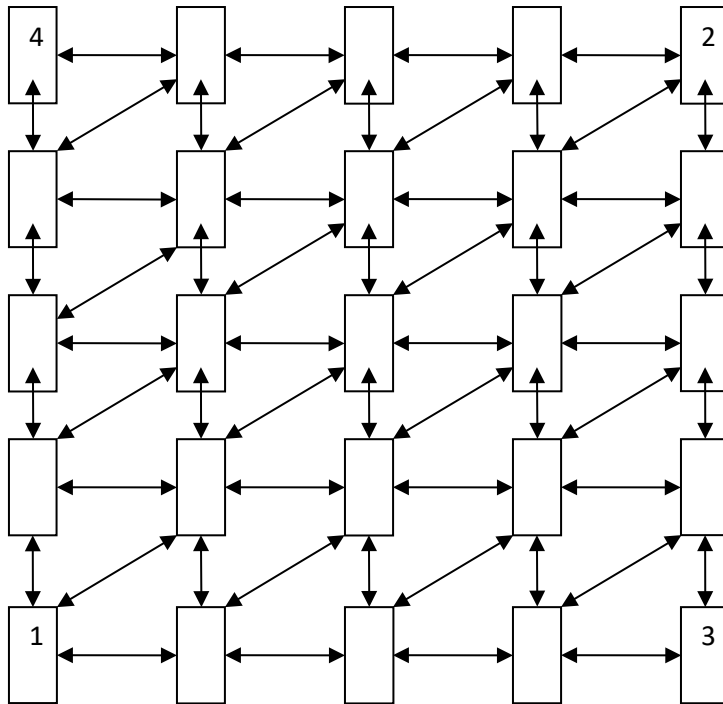
Сюжети для ігор часто беруться з відомих творів літератури чи кінофільмів, причому користуються популярністю як Фентезійні сюжети, так і науково-фантастичні.

Одним з варіантів цих ігор є психологічні настільні ігри. Серед них найбільш поширеними в Україні є «Імперія магів», «Колесо життя», «Ліла-чакра». Вони дозволяють проаналізувати власні життєві стратегії, мотивацію діяльності та спілкування, за допомогою асоціацій, психолога та групи людина може отримати відповідь на ті життєві питання. До переваг цих ігор можна віднести активну взаємодію між учасниками, яка реалізується під керівництвом психолога в умовах випадковості ігрового середовища. Недоліком, які заважають використовувати ці ігри у тренінгових та профілактичних програмах є тривалість гри – від двох до трьох годин. Протягом такого часу важко підтримувати активність учасників, неможливо поставити інші справи, тому ці ігри йдуть в «окремому» форматі, схожому на майстер-клас. Нами було розроблено настільні ігри для різних вікових груп, у яких один тур триває 15 – 30 хвилин, що дозволяє використовувати їх у тренінговій та корекційній роботі.

«Подорож у лабіринті»

Гра може використовуватись з декількома варіантами психологічної мети: пошук рішень, аналіз стратегій, побудова малюнка, формування «спільної подорожі».

Передбачувана кількість гравців від одного до чотирьох. Вікова категорія – старше 10 років.



Обладнання: ігрове поле, асоціативні метафоричні карти (Habitare, COPE, Ecco ... на вибір психолога)

Варіант 1 (індивідуальний)

1. Гравець розташовує в точці 1 карту, що символізує проблему, а в точці 2 – карту рішення.
2. Решта місць заповнюються перевернутими картами.
3. Від пункту 1 до 2 можна дійти будь-якими шляхами по стрелочкам. При цьому карти, що знаходяться по трасі, перевертаються, аналізуються. Пройти далі можна, розповівши про те, як подолати або провзаємодіяти з цим.
4. Якщо ніяких ідей не спадає на думку, то карта залишається відкритою, а гравець шукає інший шлях.
5. Коли дістатися вдалося, аналізується пройдений шлях.

Варіант 2. (Для пари)

1. Пара гравців розкладає по-черзі по 4 карти, намічаючи маршрут «подорожі».
2. Учасники розповідають про карти один-одного.
3. Аналізується успішність і злагодженість дій гравців.

Варіант 3. (Для групи)

1. Одна група повинна пройти з пункту 1 до 2, інша 3-4.
2. Користуватися діагоналями можна.
3. Команди можуть класти будь-які карти «Х» на шляху суперників і описувати їх.
4. Пройти далі можна тільки описавши, свої конструктивні дії у даній ситуації (конструктивність дій визначається психологом в залежності від мети даної гри).
5. Аналізуються критерії вибору перешкод і способи їх подолання.

Онтологічна впевненість (запропонована Жигірєвою В.)

Обладнання: ігрове контекстне поле, кубики з гранями онтологічної впевненості (залежно від кількості гравців), картки з ресурсами (колода асоціативно -метафоричних карт «Трансформація», «Міфологія»)

Можливі варіанти мети: опрацювання просторів онтологічної впевненості, особистісна інтеграція в різних життєвих контекстах, дослідження стратегій «виживання» і самодопомоги в стресових ситуаціях.

Вікова категорія учасників: дорослі та старші підлітки. Кількість – від одного до 12 учасників.



Рис. 3.4.1. Ескіз гри «Онтологічна впевненість»

Вихід в зону онтологічного комфорту.

Можна використовувати як в індивідуальному, так і в груповому варіанті.

Варіант 1 (індивідуальний)

Залежно від сфери проблемної ситуації / ситуації вибору, гравець починає свій шлях з певного поля контексту. Кидаючи кубик, він описує простір своєї дії та відчуття в означеному контексті в залежності від грані, яка випала.. Далі, шляхом розкручування кубика, гравець вибирає, через яку грань сприймання йому буде найзручніше дозволяти / гармонізувати цю ситуацію. Після комфортного виходу з ситуації, гравець переходить на крок по стрілці в суміжний контекст. Він може сприйматися гравцем як ресурсний (що пов'язано з виходом з попереднього стану) або сприймається найбільш як логічний наслідок попереднього вибору гравця.

На центральний елемент «Допомога » можливий перехід з будь-якого поля, розташованого поряд.

Гра завершується з вирішенням ситуації і виходом клієнта в свою «зону онтологічного комфорту» .

Варіант 2 (груповий)

Черговість ходів - по колу. Мета: опрацювання зон контакту; розширення стратегічного діапазону поведінки; Суб'єкт-суб'єктних і суб'єкт-об'єктних взаємодій, опрацювання конфлікту інтересів. В одному контекстному полі можлива зустріч кількох ігрових. В такому випадку їм слід узгодити свою взаємодію (рішення), спираючись на грані своїх кубиків, що випали. Стратегії можуть бути різні. (не тільки кооперація)

* Використання карт при «застряганні» в рамці. Клієнту надається колода відкритим віялом та доручається самостійний вибір ресурсу - стимулу, який міг би допомогти вирішити ситуацію, перейти в інший контекст.

Принадність групової роботи з картами в тому, що обраний «спосіб переходу» залишається на кордоні між контекстами і повинен враховуватися гравцями, що проходять через ці контексти.

* Не можна заздалегідь передбачити, буде той чи інший контекст ресурсним або стресогенним для клієнта, як і та чи інша карта.

* Гра може модифікуватися залежно від запитів групи шляхом зміни табличок з контекстами. Незмінним залишається центральний елемент "Допомога" і стрілкова структура гри.

грані:

1. Тіло
2. Емоції
3. Думки
4. Люди
5. Світ (середа, сфера, де? В чому?)
6. Значуще (щось невимовне словами, але життєво необхідне, потрібне).

Ксенобіологія



Рис. 3.4.2. Поле гри «Ксенобіологія» готове до роботи.

Обладнання: шостикутне ігрове поле, метафоричні асоціативні карти «Ксенобіологія», таблиця зі словами.

Мета – доросле та батьківсько-дитяче консультування, корекція. Кількість учасників 1-7 в залежності від варіанту гри, вік – старший 5 років.

Варіанти гри.

5-8 років (парні з психологом) .

1. Посели звірів туди, де їм сподобається жити.
2. Посели звірів так, щоб вони не пошкодили один одному (по 2-5 звірів на сектор). Збільшення кількості звірів залежить від інтелекту дитини.
3. Посели звірів так, щоб у кожному секторі жила одна сім'я.
4. Створи школу - підбери учнів у кожному секторі, вчителів (поклади їх в середину ігрового поля). Розкажи, що вони викладають, чому вони такі, як складаються відносини з учнями.

9-12 років.

5. Дружба. Обери свого звіра і 6 інших наосліп. Прогоуляйся по секторах (перевертаючи карти) і розкажи з ким і що хочеться робити.
6. Усвідомлена дружба. Обери свого звіра і 6 інших наосліп. Прогоуляйся по секторах (перевертаючи карти). Ти можеш задати питання (1-4) про те, що звір вміє, хоче, хворіє, як захищається і розкажи з ким і що хочеться робити.
7. Збери команду для дослідження інших планет. Обери свого звіра і 18 інших наосліп. Прогоуляйся по секторах (перевертаючи карти). Ти можеш задати питання (1-4) про те, що звір вміє, хоче, чим хворіє, як захищається і розкажи, кого і навіщо включаєш в свою команду.
8. Збери команду для роботи в космічному шпиталі. Обери свого звіра і 18 інших наосліп. Прогоуляйся по секторах (перевертаючи карти). Ти можеш задати питання (1-4) про те, що звір вміє, хоче, чим хворіє, як захищається і розкажи, кого і навіщо включаєш в свою команду.

Настільні психологічні ігри (або трансформаційні ігри) є порівняно новим інструментом роботи з психікою людини, який встиг зарекомендувати себе як абсолютно безпечний, найменш травматичний та при цьому достатньо ефективний спосіб звернутись до тої прихованої, витісненої інформації, емоцій, почуттів, страхів та переживань, що містяться в людській

підсвідомості. Трансформаційна гра орієнтована на роботу з особистими запитами учасників, і направлена на знаходження оптимальних рішень та подолання особистісних криз та складних ситуацій, а також на досягнення персональних цілей учасників.

Говорячи простою мовою, трансформаційна гра – це певний мікс групової психотерапії, елементів коучингу та гри, з додаванням концептуальної (іноді езотеричної чи містичної) складової.

Кожна гра відображає світогляд свого автора і «тяжіє» до одного з 3 напрямків: **психологія, коучинг або езотерика**. Тобто, на ту саму тему (наприклад – відносини), може бути 3 гри, одна з яких – про почуття і контакт, друга – про планування і вибір, третя – про енергії та місію.

Також ігри можна умовно розділити на універсальні (які можуть працювати з широким діапазоном запитів, наприклад від теми кар'єри до особистих відносин), наприклад гра «Трансформація» і спеціальні (направлені на глибоке припрацювання якоїсь однієї теми), наприклад гра «Саторі» на тему прощення і гра «Грошовий потік» (Cash Flow) Кійосакі на тему грошей.

Загальною особливістю всіх ігор є особистий запит на гру (актуальна ситуація чи питання, що потребує розрішення, запит на досягнення цілі) та індивідуальне просування по гри (без задачі перемогти інших), з основною задачею учасників пройти через різні стани (різні ділянки ігрового поля).

Більшість запитів у проведених з 2010 року іграх стосувалися тих чи інших аспектів особистісного вибору. Це особисте і сімейне життя, робота, професія, зміна місця проживання, відносини, пошук ресурсів, цінностей, змісту.

Окремо хотілося би відмітити феноменологічний підхід до гри. А саме те, що в ході гри ми можемо спостерігати явища, які складно пояснити з наукової точки зору, але які, не зважаючи на це, практично працюють. Це стосується, наприклад, сліпого вибору учасником символічних карточок, які дуже точно відображають його реальну ситуацію, переміщення в певні ділянки ігрового

поля у відповідності до запиту учасників, до роботи групового поля і багато іншого.

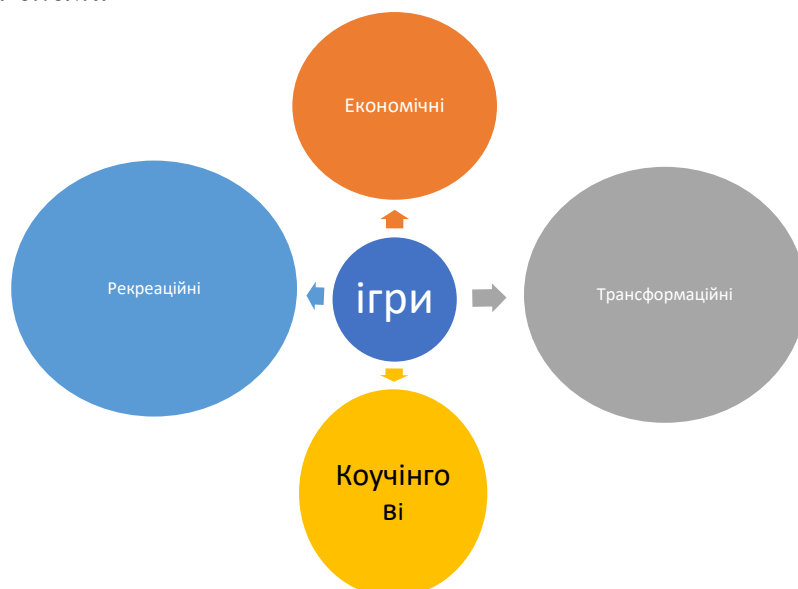
Настільні психологічні ігри (або трансформаційні ігри) з'явилися в Україні декілька років тому. Першою такою грою можна вважати психологічну гру «Колесо життя», яку розробила Олена Тараріна (Луганск-Київ) у 2012 році. У 2013 році Наталія Хлопоніна (Луганськ-Київ) розробила гру «Імперія Магів». З того часу українськими психологами було розроблено кілька десятків психологічних ігор, а також в Україні з'явилися гра «Саторі» Коліна Тіппінга, гра «Genesis», запатентована Євгенієм Геллером і Ліндою Лочмане (Латвія) у 2010 році, і «Трансформаційна гра» (Фідхорн).

У Львові вперше трансформаційні ігри були представлені на фестивалі розвиваючих ігор у 2015 році.

ТЕХНІКИ

1. Прийміть участь в 2-3 психологічних іграх.
2. Пограйте в рекреаційні ігри («Манчкін», «Серп» тощо).
3. Порівняйте свої враження.
4. Який з варіантів ігор мають більший рекреаційний потенціал?
5. Спробуйте зробити модифікацію якоїсь рекреаційної гри таким чином, щоб вона стала трансформаційною.

Базова схема



Запитання для самоперевірки

1. Дайте визначення поняття «трансформаційна психологічна гра».
2. Які типи ігор бувають?
3. Для яких клієнтів можна рекомендувати психологічні ігри?
4. Для кого участь в психологічній грі не підходить?

Творчі завдання

1. Розробіть сценарій власної психологічної гри.
2. Проведіть пробну версію гри та доопрацюйте її.

Тематика самостійних наукових досліджень

1. Аналіз спрямування психологічних ігор та їх теоретичні засади.
2. «Психологічний портрет» учасників психологічних ігор.
3. Динаміка локусу суб'єктивного контролю учасників під впливом неодноразової участі в трансформаційних іграх.

Що почитати та подивитись?

1. Попова Г. В. Застосування трансформаційних ігор для кар'єрного самовизначення у студентів вузів / Г. В. Попова, І. Є. Штученко // Бочаровські читання : матер. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової, 18 берез. 2016р., м. Харків. – Харків : ХНУВС, 2016. – С. 135-138.
2. Мілютіна К. Л. Ігрові технології у навчальному процесі як засіб інформальної соціалізації особистості / К. Л. Мілютіна // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2016. - Вип. 6(1). - С. 73-77.
3. Телегіна И. Большая психологическая игра, или Игра не в тренинге Санкт Питербург. Издательство «Питер», 2014, 160 с.

https://giraffe-psygame.com/portfolio/choose_a_game/

3.5. Медитація та майнфулнес.

Одним з поширених в сучасному світі методів профілактики та подолання негативних особистих психологічних станів є Майндфулнес-орієнтована когнітивна психотерапія (Mindfulness-based cognitive therapy МВСТ).

Даний підхід було розроблено директором клініки роботи зі стресом Медичного центру Університету Массачусетсу професором медицини Дж.

Каббат-Зінном. Пізніше, фахівцями когнітивно-поведінкової психотерапії (М.Вільямс, Д. Тісдел, З. Сігал), які спираючись на основні майндфулнес-практики, розробили програму «Майндфулнес-орієнтована когнітивна психотерапія» (Mindful-Based Cognitive Therapy), яка мала на меті допомогти людям, які потерпали від різних дискомфортних психологічних станів.

Майндфулнес-орієнтована когнітивна психотерапія є комплексним підходом для вирішення психологічних труднощів, в якому змогли поєднатись концепція усвідомленості (mindfulness) з ідеями когнітивно-поведінкової терапії. Це комплекс вправ для мозку, який допомагає людині краще взаємодіяти з навколишньою дійсністю. Звернення до думок, почуттів і відчуттів тіла людини, щоб підвищити здатність справлятися зі складними емоціями, створюючи платформу для зважених рішень.

Майндфулнес базується на трьох компонентах: а) серії простих щоденних практик і психологічних вправ, які можна виконувати практично де завгодно; б) навчанні вмінню контролювати негативні розумові процеси і діяти усвідомлено і чуйно; в) навчанні глибшому розумінню себе.

Навчаючись практикам майндфулнес можна дізнатися, що таке усвідомленість, освоївши найбільш ефективні техніки її розвитку; навчитись управляти своєю увагою, зробивши її більш стійкою і сфокусованою; навчитись по-новому ставитися до своїх емоцій і думок, оволодівши новими формам реагування на фізичний та емоційний дискомфорт, проблемні психологічні стани і це покращує ефективність у вирішенні задач сьогодення, які потребують довготривалої зосередженості і наполегливості.

Майндфулнес-орієнтована когнітивна психотерапія науково обґрунтована, складається переважно з медитативних технік, які використовуються в цілях досягнення психотерапевтичного, релаксаційного і розвиваючого ефектів. Сучасні наукові дослідження довели, що програма Майндфулнес сприяє: зниженню частоти та інтенсивності негативних емоційних реакцій, зниженню високих показників тривоги, допомагає в стабілізації емоційних станів та саморегуляції.

Слід зазначити, що у даний час програма Майндфулнес визнана на офіційному рівні, як ефективний засіб терапії та рекомендується National Institute for Clinical and Health Excellence (NICE) в Британії для роботи зі стресом, депресією, тривожністю та хронічною втомою, оскільки, за даними різних досліджень, програма Майндфулнес дає такий же ефект, що і прийом курсу антидепресантів і суттєво знижує ризик рецидиву.

Метою Майндфулнес-орієнтованої когнітивної психотерапії є сприяння навчанню людей до відмови від схильності автоматично реагувати на думки, емоції, події життя. Майндфулнес містить базові знання і певні техніки когнітивної-поведінкової терапії, що допомагають зрозуміти зв'язок між мисленням і почуттями, мотивує змінити ставлення до своїх думок, почуттів і відчуттів в тілі так, щоб мати можливість зрозуміти для себе, що це лише тимчасовий досвід, який можна прийняти (тоді мати можливість усвідомлено вибирати свою реакцію на цей досвід).

Якщо більш узагальнено розглядати поняття «усвідомленість», то воно значить здатність безоціночно, предметно і буквально усвідомлювати свій життєвий досвід (повноту і різноманітність подій і явищ) та одночасно усвідомлювати, що пережите відчуття є внутрішня реакція на отриманий досвід, який є суб'єктивним, так званий «зліпок з реальності», а не саме об'єктивна реальність. Багато оціночних суджень і самокритики виникають із звичайних думок і дій. Позбувшись від цих звичок, ми поступово зможемо нейтралізувати негативні розумові процеси і діяти більш усвідомлено і чуйно. Майндфулнес можна описати як новий спосіб контролю нашого фокусу уваги. Мету такої практики можна образно змалювати у наступній метафорі.

Метафора «Автопілот»

Їдучи за кермом досвідчений водій іноді може проїхати декілька кілометрів на "автопілоті", насправді не усвідомлюючи, що робить. Так і в повсякденному житті, ми не можемо бути по-справжньому «присутніми», момент за моментом, протягом більшої частини нашого життя: ми часто

проживаємо день за днем, кілометр за кілометром, на автопілоті, не звертаючи уваги.

Застосовуючи практику майндфулнесу ми частіше усвідомлюємо наші думки, почуття і тілесні відчуття, момент за моментом, ми даємо собі можливість більшої свободи і вибору; ми прокладаємо нові «психічні стежинки», які дозволяють переосмислювати проблеми минулого. Майндфулнес допомагає переглянути «сірі будні».

Щоденний майндфулнес через усвідомлену активність

Коли ми миємо посуд щовечора, як правило, в нашій голові «живуть» думки про те, що ми повинні зробити, що зробили раніше в той же день, турбуємось про майбутні події. Коли ж ми практикуємо майндфулнес, ми помічаємо температуру води, свої відчуття при дотиках до шкіри, запах миючого засобу, звуки води, які з'являються при вийманні посуду з мийки, текстуру губки. Просто помічаємо те, що зазвичай, раніше не помічали.

Ще одним прикладом можливості використання майндфулнесу у повсякденному житті є ходьба. Ми можемо практикувати, навіть якщо тільки протягом декількох хвилин на день вимкнемо наші «безперервні думки» і подивимося навколо, звернемо увагу на те, що ми бачимо, чуємо, відчуваємо. Ми можемо зауважити відчуття в нашому власному тілі просто через акт ходьби. Помітивши відчуття від руху наших ніг, рук, голови і тіла при кожному кроці. Помітивши наше дихання. Думки будуть постійно втручатися, але ми можемо тільки помічати їх, а потім повертати нашу увагу до нашої ходьби.

Єдина мета майндфулнесу - це постійне повернення нашої уваги до діяльності, до наших відчуттів і вражень.

Усвідомлене дихання як шлях до майндфулнес

Основна увага в медитації та майндфулнесі належить диханню. Основним завданням є зробити своє дихання спокійним, щоб воно не зважало усвідомленню, щоб дозволяло думкам і почуттям приходити і йти, не затримуючи їх надмірно. Це створює спокій і прийняття.

Спробуйте виконати наступні вправу.

- 1. Сядьте зручно, закрийте очі, спину тримайте прямо.*
- 2. Спрямуйте свою увагу на своє дихання.*
- 3. Коли думки, емоції, фізичні відчуття або зовнішні звуки приходять до вас, просто прийміть їх, даючи їм простір приходити і йти, не засуджуючи і не відштовхуючи їх.*
- 4. Коли ви помітите, що ваша увага задрімала чи зупинилась на почуттях, просто зверніть на це увагу, а потім акуратно поверніть увагу назад на дихання.*

Використання майндфулнесу, щоб впоратися з негативним досвідом (думками, почуттями, подіями)

Використання майндфулнесу для дихання, відчуттів тіла і звичайної повсякденної діяльності, допомагає нам навчитися бути уважними до наших думок і почуттів, стати спостерігачами і дослідниками себе у світі. Це підвищує наш рівень функціонування і здатності насолоджуватися життям.

Jon Kabat-Zinn використовує приклад хвиль, щоб допомогти пояснити дію майндфулнес. Подумайте про ваш розум, як про поверхню озера або океану. Хвилі на воді є завжди, але іноді вони великі, іноді маленькі, іноді - майже непомітні. Хвилі води міняються вітрами, які приходять і йдуть, змінюють напрямок та інтенсивність наших відчуттів і думок. Стрес і зміни в нашому житті, наче вітер, що хвилює нашу свідомість. Іноді нам варто знайти притулок від шквалів вітру, який збурює наш розум. Все, що ми можемо зробити, щоб знайти такий притулок і запобігти цим шквалам вітру життя, - це робити те, що ми можемо.

Майндфулнес думок

При вивченні навичок майндфулнесу, як правило, рекомендується, починати з практикування усвідомлення дихання, уважності до тіла, а вже потім перейти до усвідомленості думок.

Для цього у практиці майндфулнес ми вчимося стояти осторонь і спостерігати за нашими думками, а не занурюватися в них. Ми можемо помітити, що думки

– це просто думки, мінливі потоки слів, на які ми не завжди повинні, ми можемо просто помічати їх.

Сидячи спокійно, спершу звертаємо вашу увагу на дихання, потім починаємо помічати ті думки, які промайнули в голові. Коли ви помітили кожну думку, уявіть собі, що кладете ці думки на аркуш, і він плаває по воді. Покладіть кожну думку, що ви помітили на аркуш, і дивіться як він пропливатиме мимо. Немає необхідності шукати думки, або зберігати пильність в очікуванні їх повернення. Просто дозвольте їм прийти і розмістіть їх на аркуші.

Існує сукупність доказів, щодо ефективності майндфулнес у широкому діапазоні проблем, пов'язаних зі стресом та рецидивами після депресії. Даний метод використовує традиційний метод когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) і додає нову психологічну стратегію: уважність, зосередження і медитацію, фокус на усвідомленні всіх вхідних думок і почуттів, приймаючи їх, але не реагуючи на них. Практика майндфулнесу дозволяє учаснику помічати, коли автоматичні когнітивні процеси відбуваються і вчитися міняти характерні для них поведінку і емоції.

Окрім того, використання майндфулнесу є ефективним і при зменшенні потягу до психоактивних речовин. Існують дані, що майндфулнес для курців протягом двох тижнів спричинив зменшення кількості випалених цигарок на 60%. Сканування мозку тих, хто практикує майндфулнес і медитації, показали підвищення активності в префронтальній корі, а це є ознакою більшого самоконтролю.

Програма майндфулнес передбачає втручання протягом восьми тижнів. Під час цих восьми тижнів передбачене одне заняття, яке триває дві години. Водночас, значна частина практик здійснюється поза організованим заняттям, а саме учасник використовує керовані медитації і спроби культивувати уважність в повсякденному житті.

Люди, які пройшли курс майндфулнесу відмічають такі зміни у собі:

- зменшення фізичних і психологічних симптомів
- розширення можливостей для відпочинку

- зниження рівня болю і підвищення здатності справлятися з болем
- велика енергія та ентузіазм до життя
- покращена самооцінка
- здатність ефективніше справлятися як з короткостроковою і довгостроковою перспективою стресових ситуацій.

Також майндфулнес рекомендують застосовувати для:

- * зменшення безсоння у людей з тривожними розладами;
- * підвищення самооцінки;
- * зменшення залежності людей від алкоголю, кофеїну, наркотиків.

У цій практиці ми зупиняємо ідентифікацію з думками та емоціями («У мене є думки, але я не мої думки. Я маю тілесні відчуття, але я не мої тілесні відчуття. У мене є почуття, але я не мої почуття»). Наш розум перестає контролюватися сильними почуттями і думками, та повільно переходить під наш свідомий контроль.

ТЕХНІКИ

1. Сканування моменту

1. Заведіть будильник через певні інтервали часу на протязі дня. Скажімо, кожну годину або два.

2. Де б не застав вас сигнал, дайте собі кілька секунд на уважне спостереження за тим, що зараз з вами відбувається:

Ви стоїте або сидите?

Можливо, щось їсте або п'єте.

Чи відчуваєте десь біль або напруга?

3. Потім розширте спектр уваги:

Де ви перебуваєте - на вулиці або в приміщенні?

Які звуки і запахи вас оточують?

Через які кольори і форми проявляється простір навколо вас?

4. І на завершення - пройдіть ще трохи далі:

Яке якість ваших думок і почуттів?

Чи переживаєте про щось?

Радієте або засмучуєтеся?

Пригадуєте минулі події або будуєте плани?

2. Чотири питання

Варіант попередньої вправи. Протягом дня задавайте собі чотири питання:

1. Про що я зараз думаю?
2. Що я відчуваю?
3. Що я роблю?
4. Чого я хочу робити?

3. Що я ношу?

Звичайно, будь-яка людина приблизно знає, який одяг знаходиться в його гардеробі.

Але спробуйте провести експеримент.

Зав'яжіть очі і постарайтеся на дотик визначити кожну річ, яка лежить на полиці. Така гра відкриє ті якості речей, які ви раніше могли не помічати.

Наприклад, звичка носити колючий светр могла так автоматизуватися, що ви не помічали, чому в ньому у вас псується настрій. Усвідомлений підхід до гардеробу допоможе простежити зв'язок між вашим зовнішнім виглядом і внутрішніми відчуттями.

4. Називання емоцій

1. Приділіть кілька хвилин самодослідження. Як ви можете позначити основну емоцію, яку відчуваєте прямо зараз? Назвіть її одним словом.
2. А потім придумайте кілька синонімів, які відображали б щось подібне, тільки з різною експресивної оцінкою - від найслабшою до абсурдно перебільшеною.

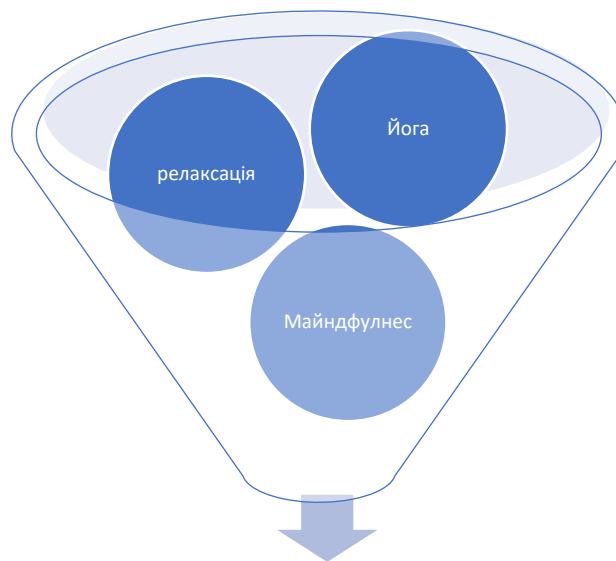
Наприклад, якщо ви виявили, що відчуваєте роздратування, ряд може бути таким:

... передчуття - хвилювання - нетерпіння - збудженість - роздратування - уязвлённість - невдоволення - обурення - лють - сказ ...

5. Музика дихання

1. Знайдіть спокійне містечко, де вас кілька хвилин ніхто не потривожить.
2. Сядьте і прислухайтеся до свого подиху. Не намагайтеся дихати глибше або повільніше - просто спостерігайте.
3. Уявіть, що ваше дихання - це музика. І постарайтеся розрізнити, яку мелодію воно народжує? Пограйте з цією мелодією. Наспівайте її вголос або про себе.
4. Потім підключіть тіло. Потанцюйте під цю мелодію. Яким би не виходив ваш танець - будь то розмашисті па або ледь помітні мікрорухи. Дозвольте тілу вести вас за собою.
5. Яку ідею для свого повсякденного життя ви могли б взяти з собою з цього танцю?

Базова схема



Покращення життя

Зпитання для самоперевірки

1. Якою є мета зайнять майндфулнесом?
2. Якими є теоретичні витоки майндфулнесу?
3. Обґрунтуйте теоретичні та нейрофізіологічні засади впливу цієї практики на психоемоційний стан клієнта.

Творчі завдання

1. Самостійно розробіть вправи з майндфулнес.
2. Проведіть порівняльний аналіз майндфулнес та медитації.
3. А що як створити майндфулнес спираючись на динамічні медитації Ошо?

Тематика самостійних наукових досліджень

1. Вплив регулярних занять майндфулнес на тривожні стани клієнтів.
2. Вплив регулярних занять майндфулнес на депресивні стани клієнтів.
3. Вплив регулярних занять майндфулнес на obsesивно-компульсивні розлади клієнтів.

Що почитати та подивитись?

1. Голубев А.М. Природа полноты осознанности. Адаптация опросника внимательности и осознанности МААS . Вестник Новосибирского гос. ун-та. Серия: Психология. 2012. Том 6. С. 44–51.
2. Заїка І.В. Тренінг «Роль організаційної культури закладів освіти у зниженні впливу соціальної напруженості на педагогічних працівників». Організаційна психологія. Економічна психологія. 2018. № 3(14). С. 27–41.
3. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел – ты уже там: Медитация полноты осознания в повседневной жизни. Москва : Класс, 2001. 208 с.
Актуальні проблеми психології. Том І. Випуск 56 20

4. Нойфельд В. Mindfulness и Acceptance and Commitment Therapy: направление третьей волны когнитивноповеденческой терапии. Вестник Ассоциации психиатров Украины. 2013. Т. 4. С. 43–44
5. Пшук Н.Г., Стукан Л.В., Сінгаєвська О.В. Використання Майндфулнес-технік при тривожних розладах. Український вісник психоневрології. 2017. № 25(1). С. 150–151.
6. Романчук О. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії [Електронний ресурс]. Нейроньюз: психоневрологія і нейропсихіатрія. 2014. № 3(38). URL: <https://neuronews.com.ua/Mayndfulnes-orientovana-KPT-noviy-efektivniy-metod-poperedzhennya-recidivu-depresiyi>
7. Уильямс М., Пенман Д. Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2015. 288 с.

Список використаних джерел

1. Адорно Т.-В. Избранное. Социология музыки / Т.-В. Адорно. – М. : СПб. : Университетская книга, 1998. – 445 с.
2. Барко В. І., Остапович В. П. Українськомовна адаптація опитувальника Баднера для використання в Національній поліції. Психологічний часопис. 2019. № 8. С. 249–263. 39.
3. Бахтин, М. М. Вопросы литературы и эстетики [Текст] / М. М. Бахтин. – М. : Худож. лит., 1975. – 504 с.
4. Бегбедер Ф. Любовь живет три года : Роман / Фредерик Бегбедер ; пер. с франц. Н. Хотинской. – М. : Иностранка, Азбука-Аттикус, 2012. – 192 с.
5. Березіна Д. Ю. Феномен fanfiction: правила гри без правил / Д. Ю. Березіна // Наукові праці. Серія: Філологія. Літературознавство. – Літератури світу: поетика, ментальність і духовність. – 2014. – Вип. 4. – С. 8-13.
6. Берестовская Д. С. Культурология. Учебное пособие. – Симферополь : Бизнес-Информ, 2003. – 392 с.
7. Беливо Ж. В поисках себя. История человека, обошедшего Землю пешком / пер. С. Александрова. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. 256 с.

8. Богданов В. «Качество жизни. Типология на каждый день»/ Вячеслав Богданов. – 2020.
9. Бодрийяр Ж. Прозрачность зла. Москва : Добросвет, 2000. 258 с.
10. Бодрийяр Ж. Система вещей. Москва : Рудомино, 1999. 224 с.
11. Бодрийяр Ж. Соблазн. Москва : Ad Marginem, 2000. С. 286—287.
12. Вильвовская А. Психология танго
/https://kotofey28.livejournal.com/354861.html
13. Воробец Л. В. Аксиологические основания массовой культуры // Дальний Восток : Проблемы межкультурной коммуникации : Материалы региональной научно-практической конференции (19-26 сентября 2006). – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КНАГТУ», 2006. – С. 58 – 69.
14. Всеукраїнський круглий стіл «Роль фанфікшн у розвитку пізнавальних інтересів школярів до літератури» //Зарубіжна література в школах України. – 2013. - № 3. – С. 2–4.
15. Выгинная Е.А. Субкультура аниме: форма субъектности или мораторий? Психология образования в XXI веке: теория и практика. Волгоград : Изд-во ВГСПУ «Перемена», 2011. С. 82–85.
16. Габдуллина А.Х. Язык и субкультура аниме в контексте глобализации. Челябинский гуманитарий. 2012. № 1 (18). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yazyk-i-subkultura-anime-v-kontekste-globalizatsii>.
17. Гессе Г. Паломничество в страну Востока / пер. С. Аверинцев. М. : АСТ, 2004. 432 с. Гиршон А.Е. Танцевально-двигательная терапия в контексте тренингов личностного роста / А.Е. Гиршон // Танцевальнодвигательная терапия. – М., 1997. – Вып. 2. – 46 с.
18. Голубев А.М. Природа полноты осознанности. Адаптация опросника внимательности и осознанности МАAS . Вестник Новосибирского гос. ун-та. Серия : Психология. 2012. Том 6. С. 44–51.
19. Горалик Л. Откуда взялись Малфо и Фэнфик : потребитель масскультуры в диалоге с медиа-контентом / Линор Горалик // Новый мир. – 2003. – № 12. – С. 45-50.
20. Горичева Т., Орлов Д., Секацкий А. От Эдипа к Нарциссу. Беседы. Санкт-Петербург : Алетейя, 2001. 224 с.
21. Горшкова Е. Выразительные движения. Танец души. // Хрестоматия Свободное тело. / Ред. сост. Баскаков В.Ю. – М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2001 – 224 с.
22. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала / Л.В. Грачева. – СПб.: Речь, 2003.

23. Гренлюнд Э. Танцевальная терапия / Э. Гренлюнд, Н.Ю. Оганесян. – СПб.: Речь, 2011. – 288 с.
24. Гумилев Л.Н. Конец и вновь начало: Популярные лекции по народоведению. М. : АСТ МОСКВА, 2008. 384 с.
25. Данилюк-Шестова О.В. Пришкільний табір відпочинку: з досвіду роботи / О. В. Данилюк-Шестова // Початкове навчання та виховання. – 2011. – № 14/15. – С. 9–15.
26. Де Боттон А. Искусство путешествовать. URL:
http://royallib.com/book/sartr_ganpol/toshnota.html
27. Делез Ж., Гваттари Ф. Капитализм и шизофрения: Тысяча плато / перевод Я.И. Свирский. Издательства : У-Фактория, Астрель. 2010. 895 с.
28. Дженингс С. Сны, маски и образы. Практикум по арт-терапии / С. Дженингс, А. Минде. – М., 2003.
29. Дженкинс Г. Школа фан-фикшн [Электронный ресурс] / Генри Дженкинс. – Режим доступа :
<http://old.russ.ru/culture/network/20040208-pr.html>
30. Докаленко А. Особливості організації оздоровлення та відпочинку дітей: закордонний досвід// Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2019, № 5 (89)
31. Евтушенко И. В. Профилактика стрессов в начальной школе [Электронный ресурс] / Инна Владимировна Евтушенко – Режим доступа до ресурсу:
https://sch1150zg.mskobr.ru/files/stressov_v_nachal_noj_shkole.pdf.
32. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. - СПб.: Речь, 2007. - 190 с.
33. Заїка І.В. Тренінг «Роль організаційної культури закладів освіти у зниженні впливу соціальної напруженості на педагогічних працівників». Організаційна психологія. Економічна психологія. 2018. № 3(14). С. 27–41.
34. Игровое расстройство Разработка и включение в МКБ-11 / [Электронный ресурс]
https://ru.wikipedia.org/wiki/Игровое_расстройство
35. Ільчук, Д.Р. Теклюк, А.І. (2018). Філософія комп'ютерних ігор// Матеріали XLVII науково-технічної конференції підрозділів Вінницького національного технічного університету (НТКП ВНТУ– 2018) [Електронне мережне наукове видання] : збірник доповідей. – Вінниця : ВНТУ, 2018, с.16-21
36. Капкан М. В. Гастрономическая культура: понятие, функции, факторы формирования / М. В. Капкан, Л. С. Лихачева // Известия

- Уральского государственного университета. Сер. 2, Гуманитарные науки. — 2008. — № 55, вып. 15. — С. 34-43.
37. Карасик В. И. Языковая матрица культуры. – М. : Гнозис, 2013. – 320 с.
 38. Карпук В. Изучение особенностей образа Я у представителей субкультур ролевиков и косплееров. Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2018. № 2 (12). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenieosobennostey-obraza-ya-u-predstaviteley-subkulturolevikov-i-kospleerov>.
 39. Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеенко Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – Издание 2 – е, расширенное и дополненное. – СПб.: Речь, 2006. – 286 с.
 40. Коло К. та Баур Т. Життя віртуальним життям: Соціальна динаміка онлайн-ігор. // Міжнародний журнал досліджень комп'ютерних ігор. 2004 рік. V. 4. с. 1–10.
 41. Костевич В. С. Психологические аспекты контемпорари (contemporary dance) // <http://tdt-edu.ru/psixologicheskie-aspekty-kontemporari-sontemporary-dance-kostevich-v-s/>
 42. Коултер К. Блондинка в черном парике : Роман / К. Коултер ; Пер. с англ. Е. В. Денякиной. – М. : ООО «Издательство АСТ» : ЗАО НПП «Ермак», 2004. – 348, [4] с.
 43. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел – ты уже там: Медитация полноты осознания в повседневной жизни. Москва : Класс, 2001. 208 с. Актуальні проблеми психології. Том I. Випуск 56 20
 44. Ксенда ОГ. Основные потребности игроков косплея с разным стажем участия в игре. Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. 2019; 2 с.122–128.
 45. Кузікова, С. Б. (2018). Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 1(3), С.67-72. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/326>
 46. Кузьміна І. Фанфікшн: подвійне життя творів мистецтва : [Електронний ресурс] / Ірина Кузьміна // Львівська газета. – 2008. – 19 вересня. – Режим доступу : <http://www.gazeta.lviv.ua/articles/2008/09/18/34378/>

47. Кулагина Н.В., Овчинникова М.А. Мотивация игроков косплея с разным стажем участия в ролевой игре. Концепт. 2014. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-igrokov-kospleya-s-raznymstazhem-uchastiya-v-rolevoy-igre>.
48. Кушнер Д. «Потрачено. Беспредельная история GTA» / Серия издательства Легендарные компьютерные игры,- 352 с.
49. Лазарева А. Г. Організація життя дітей у літньому таборі / А. Г. Лазарева, З. І. Невдахіна, Г. М. Орябинський, Є. С. Туренський // Виховання школярів. – 1998. – № 2. – С. 17–21.
50. Леви-Стросс К. Мифологии: Сырое и приготовленное / [пер. с фран. К.З.Акопяна, З.А.Сокулер] / Вед. ред. С.Я.Левит / К. Леви-Стросс. – М.: ИД «Флюид», 2006. – 399 с. (Серия «Bibliotheca Indianica»).
51. Левчук Я.М. Масова музика як соціалізуючий чинник молодіжних субкультур України: дис... канд. мистецтв.: 26.00.01 / Левчук Яна Миколаївна. – К., 2011 – 179 с.
52. Левчук Я. М. Соціальний вимір музичних субкультур// Нова педагогічна думка. 2017. № 4 (92)
53. Левчук, Я. М. Сучасні субкультурні об'єднання як форма молодіжної культури / Я. М. Левчук // Питання культурології : збірник наукових праць. – К., 2010. – Вип. 26. – С. 200-206.
54. Литвиненко О.О., 2014 р. О.О. Литвиненко Національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ Психологічна типологія читачів літературних текстів, як новітній засіб психодіагностичного інструментарію (Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук)
55. Лоуэн А. Терапия, которая работает с телом / А. Лоуэн. – СПб.: Речь, 2000. 58 / К. Рудестам. – СПб.: Питер, 2000.
56. Мандель, Б. Р. Психология зависимости (аддиктология) / Б. Р. Мандель. - М.: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2012. - 320 с.
57. Манілов І.Ф. Мотиви та рекреаційні можливості подорожування / І.Ф. Манілов // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2013. – Т.ХІІ. Психологія творчості. – Випуск 16. – С. 247-253. <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v12/i16/34.pdf>
58. Манілов І.Ф. Психотерапевтична подорож наодинці: особливості реалізації / І.Ф. Манілов // Актуальні проблеми психології: Збірник

- наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2020. – Т. XI Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 21 – С. 220-246.
<http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v11/i21/16.pdf1>.
59. Мартынова, М. А. Социальные танцы в психологической практике (на примере хастла) / М. А. Мартынова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2014. — № 17 (76). — С. 567-570. — URL: <https://moluch.ru/archive/76/12972/> (дата обращения: 03.02.2021).
 60. Мілютіна К.Л. Бугославська О.О. Тривожність особистості як чинник індивідуального стилю харчування в умовах невизначеності карантинних обмежень// Науковий журнал «Габітус». 2021, вип. 25. С.24-28
 61. Мілютіна К.Л., Літвінова Д.О. Сенсорний профіль як чинник формування рекреаційної діяльності людини. Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку. Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (21-22 жовтня 2021 року, м. Запоріжжя). – Запорізький національний університет. – Запоріжжя: ЗНУ, 2021. С.28
 62. Милутина К.Л. Лучинкина А.И. Игровые технологии. Ніжин: ТОВ видавництва «Аспект-поліграф», 2015. – 266 с.
 63. Мілютіна К. Л. Ігрові технології у навчальному процесі як засіб інформальної соціалізації особистості / К. Л. Мілютіна // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2016. - Вип. 6(1). - С. 73-77.
 64. Мілютіна К.Л., Масюк А.Ю. Толерантність до невизначеності та особливості особистості як чинники читацьких уподобань молоді. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського серія психологія том 32(71) вип.3. 2021: с.38-43
 65. Мілютіна К.Л., Покровська П.М. Вікові особливості сприймання героїв творів в якості рольових моделей. Ж. Молодий вчений, 5 (93) 2021. С.286-291
 66. Михайлова Л.И. Социология культуры: Учеб. пособие для студ. гуманит. вузов / Л.И. Михайлова. – М.: Фаин пресс, 1999. – 232 с.
 67. Молоховец Е. И. Подарок молодым хозяйкам или средство к уменьшению расходов в домашнем хозяйстве: [Электронный ресурс] / Е. И. Молоховец. – М.: Поликом, 1901. – 787 с. – Режим доступа: <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=2953214>
 68. Найдьонова Л. М. Візуальна творчість в інтернет-спілкуванні//АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ. Т. 12. Проблеми психології творчості. Вип. 10, Ч. I

69. Новикова И. А., Толстова Д. А. Психологические особенности молодых людей, увлекающихся социальными латиноамериканскими танцами // Вестник РУДН. Серия Педагогика и психология. — 2013. — № 1. — С. 28–36.
70. Нойфельд В. Mindfulness и Acceptance and Commitment Therapy: направление третьей волны когнитивноповеденческой терапии. Вестник Ассоциации психиатров Украины. 2013. Т. 4. С. 43–44
71. Пасешникова Л.А. Особенности подготовки режиссеров мультимедиа в высшей школе // Проблемы подготовки режиссеров мультимедиа: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 2015. С. 8-10.
72. Петренко О. С. Субкультури рольовиків і реконструкторів в Україні / О. С. Петренко // Вісн. Луган. нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Соціол. науки. - 2012. - № 2. - С. 126-133.
73. Пименов М. Влияние видеоигр на психику: мифы и научные исследования. IGNРоссия. 1 марта 2019. URL: <https://ru.ign.com/grand-theft-auto-v/90754/feature/vliianie-videoigra-na-psikhiku-mify-i-nauchnye-issledovaniia?p=5>
74. Попов О.А. Влияние компьютерных игр на когнитивные установки подростков. //Статистика в педагогике и психологи. 2008. URL: [psystat.at.ua/publ/4-1-0-9№1\(9\). URL:](http://psystat.at.ua/publ/4-1-0-9№1(9).URL:) <http://psystudy.ru/index.php/num/2010n1-9/283-prikhozhan9.html>
75. Попова Г. В. Застосування трансформаційних ігор для кар'єрного самовизначення у студентів вузів / Г. В. Попова, І. Є. Штученко // Бочаровські читання : матер. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової, 18 берез. 2016р., м. Харків. – Харків : ХНУВС, 2016. – С. 135-138.
76. Попова С. Н. Лингвостилистика фанфикшн (на материале англоязычных сайтов, посвященных творчеству ДЖ. Р. Р. Толкина) : автореф. дис. на соискание ученой степени кандидата филологических наук : 10.02.04 – германские языки / С. Н. Попова. – Москва, 2009. – 24 с.
77. Похлёбкин В.В. Большая энциклопедия кулинарного искусства / В.В. Похлёбкин. – М.: Центрполиграф, 2009. – 975 с.
78. Прасолова К. А. Фанфикшн : литературный феномен конца XX - начала XXI века (творчество поклонников Дж. К. Ролинг) : автореф. дис. на соискание ученой степени кандидата филологических наук. – Калининград, 2009. – 24 с.
79. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.

80. Пшук Н.Г., Стукан Л.В., Сінгаєвська О.В. Використання Майндфулнес-технік при тривожних розладах. Український вісник психоневрології. 2017. № 25(1). С. 150–151.
81. Радзієвський В.О. Сучасні музичні субкультури у контексті субкультурології// УКРАЇНСЬКА КУЛЬТУРА: минуле, сучасне, шляхи розвитку Випуск 18, 2012 Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету Том 1.
82. Разинов Ю.А. Состояние постмаргинальности // Международный журнал исследований культуры. 2020. №1 (38). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-postmarginalnosti> (дата обращения: 08.11.2021).
83. Романчук О. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії [Електронний ресурс]. Нейроньюз: психоневрологія і нейропсихіатрія. 2014. № 3(38). URL: <https://neuronews.com.ua/Mayndfulnes-orientovana-KPT-noviy-efektivniy-metod-poperedzhennya-recidivu-depresiui>
84. Смаль І.В., Смаль В.В. Рекреація, туризм і дозвілля: тлумачення і співвідношення понять. Педагогічні та рекреаційні технології в сучасній індустрії дозвілля: праці міжнар. наук.- практ. конф. (Київ, 4-6 черв. 2004 р.) Київ. 2004. С. 123-128.
85. Сохань И.В. Как исследовать гастрономическое? К вопросу о дефинициях и подходах / И.В.Сохань // Вестник Томского государственного университета. Культурология и искусствоведение. – 2013. – Т.9. – № 1. – С. 99-109.
86. Сошников В.Д., Шадхан И.А. Искусство мультимедиа в диалоге классических традиций режиссуры и современной творческой практики // Международный научно-исследовательский журнал. 2014. № 4-3 (23). С. 114-116.
87. Стейнбек Д. Путешествие с Чарли в поисках Америки. URL: http://www.lib.ru/STEJNBЕК/travel.txt_with-big-pictures.html
88. Сисоева М. Є. Організація літнього відпочинку дітей : навч.-метод. посіб. / М. Є. Сисоева. – М. : Гуманит. вид. центр "ВЛАДОС", 1999. – С. 95–97.
89. Сюнрю Судзуки. Сознание Дзэн, сознание начинающего / пер. Г. Богданов, Е. Кирко. М. : Альпина-паблишер, 2014. 162.
90. Тацумі Інуї. Бушующая культура косплея. Современный взгляд на Японию URL: <https://www.nippon.com/ru/column/g00255/> (дата звернення 12.05.2018).
91. Тихоненко С., Маньківська Д. Створення фанфіків на уроках літератури як один із засобів розширення читацької свідомості учнів

- // Зарубіжна література в школах України. – 2013. – № 3. – С. 8–11.
3. Інтернетресурс: Режим доступу: urnitin.com
92. Уильямс М., Пенман Д. Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2015. 288 с.
 93. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков / Пер. с англ. М. Папуш – М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2000 – 160 с.
 94. Филатова А. Стрельба, гонки и насилие. Повышают ли компьютерные игры уровень агрессии. Эволюция. 2019. URL: <https://e.yuga.ru/habits/232.html>.
 95. Фомичева, Ю.В. Шмелев А.Г., Бурмистров И.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми. Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 1991. № 3. С. 27-39.
 96. Чайка Г. В. Огляд особливостей ціннісних орієнтацій користувачів комп'ютерної техніки / Г. В. Чайка // Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології Г. С. Костюка Національної АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2013. – Т. X. – Ч.1. – С. 302–311.
 97. Черданцева А.В. Психология путешественника. Изучение личностных характеристик // Вестник Томского государственного университета. 2010. № 333. С. 149–152.
 98. Шебанова, В. І., & Łodygowska, E. (2018). Викривлення стратегій харчової поведінки як адаптаційно-компенсаторний процес тілесності та специфічне новоутворення. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (41), 423–442.
<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-41.423-442>
 99. Шебанова В. І. Розлади харчової поведінки як функціонування адаптаційно-компенсаторних механізмів тілесності / В. І. Шебанова // Актуальні проблеми психології : Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К. : Фенікс, 2013. – Т. XII. Психологія творчості. – Вип. 18. – С. 292–299.
 100. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма – патологія» : монографія / В. І. Шебанова. – Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. – 612 с.
 101. Шебанова В. І. Психологія харчової поведінки : дис. ... д-ра психол. наук : спец. 19.00.01 / В. І. Шебанова. – К. : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2017. – 560 с.
 102. Шишковская А.В. ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ «Я-ТЕЛЕСНОГО» В ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ // Актуальные

- вопросы психологии и психологического образования. – URL: <http://econf.rae.ru/article/5146> (дата обращения: 03.02.2021).
103. Шутова Н.В., Суворова О.В., Куасси А.П. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗА «Я» НА САМООТНОШЕНИЕ ФОРМИРУЮЩЕЙСЯ ЛИЧНОСТИ // Современные наукоемкие технологии. – 2015. – № 12-1. – С. 169-174; – URL: <http://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=35233> (дата обращения: 03.02.2021).
 104. Югай И.И. Медиа-арт: предпосылки возникновения, художественные основания / И.И. Югай. СПб., 2013. 216 с.
 105. Югай И.И. Медийное искусство как форма коммуникативной деятельности // Вопросы культурологии. 2011. № 12. С. 28-32.
 106. Югай И.И. Понятие медиа в искусстве // Вопросы культурологии. 2013. №7. С. 93-97.
 107. Anguera J.A. Video game training enhances cognitive control in older adults. *Nature*. 2013. Vol. 501. P. 97-101. doi:10.1038/nature124863
 108. Andreassen CS, Griffiths MD, Pallesen S, Bilder RM, Torsheim T and Aboujaoude E The Bergen Shopping Addiction Scale: reliability and validity of a brief screening test / *Front / Psychol.* - 2015.
 109. Bavelier D., Green C.Sh., Dye M.W.G. Children, wired: For better and for worse. *Neuron*. 2010. Vol. 67. P. 692—701.
 110. Bediou B., Adams D.M., Mayer R., Tipton E. Meta-Analysis of Action Video Gam Impact on Perceptual, Attentional, and Cognitive Skills. *Psychological Bulletin*. November 2017. №144(1). DOI: 10.1037/bul0000130
 111. Boot W.R., Kramer A.F., Simons D.J. et al. The effects of video game playing on attention, memory and executive control. *Acta Psychologica*. 2008. Vol. 129. P. 387—398.
 112. Bourdieu P. *Distinction: A social critique of judgement of taste* [Translated by Richard Nice] / P. Bourdieu. – Harvard University Press Cambridge (Mass.), 1984. – 640 p.
 113. Brangier, E., Lancry, A., & Louche, C. (eds) *Les dimensions humaines du travail / Théories et pratiques en psychologie du travail et des organizations* / 2004. - 670 p.
 114. Csilla Horvath, Feray Adiguzel, *Journal of Business Research* Shopping enjoyment to the extreme: Hedonic shopping motivations and compulsive buying in developed and emerging markets. - 2018.
 115. Danis, A., Jamaludin, A. N., Majid, H. A. M. A., & Isa, K. A. M. (2016). Body Image Perceptions among Dancers in Urban Environmental Settings. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 222, 855–862. doi:10.1016/j.sbspro.2016.05.196

116. Dantas, A. G., Alonso, D. A., Sánchez-Miguel, P. A., & del Río Sánchez, C. (2018). Factors Dancers Associate with their Body Dissatisfaction. *Body Image*, 25, 40–47. doi:10.1016/j.bodyim.2018.02.003
117. Donohue S.E., Woldorff M.G., Mitroff S.R. Video game players show more precis multisensory temporal processing abilities. *Attention, Perception and Psychophysics*. 2010. Vol. 72, No 4. P. 1120—1129.
118. En L.Q., Lan S.S., Tay C.S., Ng G.K. Understanding users by their D.I.S.C. personality through interactive gaming / *Proceedings of HCI*. 2011. 22. 312–316.
119. Schutter B.D. Never too old to play: The appeal of digital games to an older audience // *Games and Culture*. 2011. 6. 2. C.155–170.
120. Stevenson R.L. Travels with a Donkey in the Cevennes. URL: http://royallib.com/book/sartr_ganpol/toshnota.html (дата обращения: 20. 09.15).
121. Ramirez M. *From the Panels to the Margins: Identity, Marginalization, and Subversion in Cosplay*. Published by ProQuest LLC, 2017. P. 82.

Навчальне видання

Мілютіна Катерина Леонідівна
Пащенко Світлана Юріївна

ПСИХОЛОГІЯ ДОЗВІЛЛЯ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Навчальний посібник

Директор наукового департаменту
ГО «Міжнародна наукова гільдія»

Технічний редактор Online-видання

Дизайн та оформлення Online-видання

Олена Ярмолук

Ліє Гудзик

Зоя Фрідл

Мілютіна К. Л. та Пащенко С. Ю.

Психологія дозвілля та рекреації : навчальний посібник / [авт. кол. :
Мілютіна К. Л., Пащенко С. Ю.] – ГО «МНГ», 2022. — 304 с. : рис.,
таблиці / Online-видання.



Видавець: ГО «Міжнародна наукова гільдія» / НВЦ

Україна, 04213, м. Київ, а/с 4. Тел. (068) 34-74-922

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК 7456 від 23.09.2021 року
sci.guild@gmail.com / [Inter-Sci-Guild](https://sci-guild.org/publishing) / <https://sci-guild.org/publishing>

NGO International Scientific Guild

ПСИХОЛОГІЯ ДОЗВІЛЛЯ ТА РЕКРЕАЦІЇ



**Мілютіна
Катерина Леонідівна**

Доктор психологічних наук,
професор кафедри психології розвитку
КНУ імені Тараса Шевченка



**Пащенко
Світлана Юріївна**

Заступник декана з міжнародних
зв'язків та наукової роботи, к. пед. наук,
доцент кафедри психології розвитку
КНУ імені Тараса Шевченка