

УДК 159.942

Т.В. ЄРМОЛАЄВА,
*старший викладач кафедри практичної психології
Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля*

ОСОБИСТА КАЗКА ТА ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ В СПІЛКУВАННІ

Розглянуто проблему зв'язку особливостей емоційного реагування людини та особистої казки як сформованої моделі поведінки. Наведено результати емпіричного дослідження особистих казок та особливостей емоційного реагування у студентському віці.

Ключові слова: казка, особиста казка, емоційне реагування.

Постановка проблеми. Людське спілкування неможливе без емоційного реагування, яке нерозривно пов'язане з різноманітними переживаннями: сильними та слабкими, короткочасними та тривалими, негативними та позитивними. Переживання можуть підвищувати або знижувати нашу активність, призводити до фізіологічних змін. Ми можемо «літати на крилах», коли вони позитивні, або безцільно тинятися, коли вони негативні. Емоційне реагування може викликатися не тільки подіями, що розгортаються у реальному часі, але і уявними ситуаціями. Емоційне реагування – процес суто суб'єктивний і залежить від того, як ми оцінюємо дійсну або майбутню ситуацію.

Ми відрізняємося від інших за характеристиками реагування: емоційною збудливістю (стійкою схильністю різко реагувати на зміни значущих впливів); емоційною силою (схильністю до глибокого переживання подій, відносин з людьми); експресивністю (здатністю яскраво та виразно виявляти емоційний стан через вербальні та невербальні реакції); емоційною стабільністю (здатністю адекватно реагувати на ситуації, умінням контролювати свою поведінку) [2].

Саме тому про кожного з нас у оточення складаються різні враження: про когось кажуть, що у нього «важкий» характер і на його частку припадає 90% неприємностей. А хтось крокує по життю, не зустрічаючи перешкод.

Від того, яким чином ми спілкуємося з іншими (чи адекватно емоційно реагуємо), більшою мірою залежить наша соціальна успішність.

Зразки такого реагування ми «знімаємо» ще в дитинстві, спостерігаючи за поведінкою інших, дивлячись мультфільми і вслуховуючись у хитросплетіння казок.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Дослідження як вітчизняних, так і закордонних психологів довели наявність впливу казки на духовний розвиток дитини, здобуття нею окремих знань та навичок, формування певних психічних процесів, виникнення нових мотивів діяльності. Окрім того, концепція про те, що саме дитячі враження впливають на паттерни поведінки дорослих є центральною в багатьох напрямках психології [1; 3; 4; 7; 8]. Й. Стюарт вважає, що саме дитячі фантазії та казки є певним ключем до аналізу поведінки дорослого. У казці краще виявляються власне смислові особливості ставлення людини до життєвих реалій. Вона дозволяє розкрити змістовні та динамічні моменти, особливо типові труднощі і звичні стратегії взаємодії, способи вирішення проблем, що виникають [7]. Таким чином, казка – незмінний та звичний супутник дитинства – є необхідним засобом розуміння дитиною світу як внутрішнього, так і зовнішнього, вона може впливати як на свідомі, так і несвідомі сторони особистості, формуючи певні зразки поведінки і моделі звично-

го емоційного реагування на утруднення, які виникають у спілкуванні. Але сформовані моделі реагування в подальшому, дорослому, житті вже самі задають певний стиль спілкування і таким чином провокують виникнення чи проектування утруднень у спілкуванні, складних ситуацій тощо.

Необхідно відзначити, що, незважаючи на велику кількість досліджень, присвячених проблемі казки, методичні питання, які пов'язані з механізмами її впливу на особистість, ще недостатньо розроблені.

Особисто створена казка несе на собі відбиток особистості самого автора: у персонажах казки відтворюються його риси та якості, його світосприйняття, його система оцінювання навколишнього. Коли ми тлумачимо казку, то прагнемо відновити змінні, за якими є схожість, подібність між життєвою ситуацією людини (її фрагментами) і текстом казки. У казці ж ми лише знаходимо відповідність тим чи іншим особливостям життєвої ситуації людини: проблеми, установки, стратегії тощо [8]. Саме ідентифікація себе з казковим персонажем у процесі особистого створення казки, можливість людини проектувати свої життєві проблеми на її сюжет та персонажі, дозволили нам припустити, що існує певна схожість емоційного реагування автора казки та героїв створеної ним казки у складних життєвих ситуаціях [5].

Виклад основного матеріалу. У нашому дослідженні взяли участь 60 студентів вишів різних спеціальностей віком від 18 до 23 років.

На першому етапі за методикою В.В. Бойко «Діагностика емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні» [6], спрямованою на виявлення проблем емоційного характеру в спілкуванні з людьми, ми поділили учасників дослідження на три групи:

1. Група, що складається з респондентів, яким емоції практично не заважають у спілкуванні (0 – 5 балів).

2. Група, у респондентів якої існують певні емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні (6 – 8 балів).

3. Група, що складається з респондентів, яким емоції значною мірою ускладнюють спілкування (9 – 12 балів).

На другому етапі респондентам пропонувалось написати казку.

За допомогою контент-аналізу оцінку отриманої інформації ми проводили за двома напрямками:

1) емоційність казкових героїв. При цьому ми аналізували як казкових персонажів, що означалися респондентами як найулюбленіші дитячі герої («чужі герої»), так і героїв власних казок респондентів («свої герої»);

2) особливості спілкування героїв казок.

При цьому коло основних дійових осіб, їх характеристики тлумачилися як значущі особи з оточення респондента [7], а персонаж, з яким ідентифікує себе оповідач, – як особливості образу Я, самосвідомості, ставлення до себе та інші важливі характеристики.

Перша група, в якій емоції практично не заважають респондентам у спілкуванні (25% опитуваних).

Загальне гасло: «Житимуть тільки ті, що працюють, дивляться в майбутнє – розважливі та практичні».

У портретах **головних героїв** переважають нейтральні емоції, але спостерігається повна негативна емоційна напруженість, пов'язана із залежністю від зовнішньої оцінки та обумовленою нею пихатістю стосовно інших. Локус контролю – внутрішній: те, що відбувається, є результатом особистої неупішності.

Загальну сюжетну лінію можна позначити як спрямовану на успішне подолання проблемних ситуацій за умови виконання головним героєм певних правил: «Усе буде добре, потрібно тільки...» (наприклад, «зустріти добру людину», «робити добро»). Але головною умовою успішності є позитивна зовнішня оцінка героя.

Особливості спілкування: помірно реактивне реагування на спілкування з іншими. Вступають у спілкування, якщо вважають це вигідним для них. При цьому спілкування практичне, спрямоване на утримання своїх меж задля особистої безпеки.

Таким чином, спрямованість казкової сюжетної лінії на самостійне (за мінімальної підтримки ззовні) вирішення життєвих завдань обумовлює досить нейтральне емоційне реа-

гування на зовнішні подразники, знижуючи таким чином можливість виникнення бар'єрів у спілкуванні.

Друга група (35% опитуваних), в якій респонденти мають певні емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні: негнучкість, нерозвиненість, невизначеність емоцій та домінування негативних емоцій.

Загальне гасло казок цієї групи: «Отримуй задоволення переборюючи перешкоди!». Але якщо перешкода – задоволення, тоді життя – пошук перешкод і створювання їх у разі відсутності.

Головні герої – маленькі, слабкі, незахищені. Вся їх поведінка спрямована на отримання позитивної оцінки ззовні; у взаємовідносинах з оточенням переважають позитивні дії, в основі яких – очікування відповідної позитивної реакції ззовні. Але при цьому характеристики самих героїв мають досить високий відсоток негативних рис (хитрий, мстивий, неслухняний). Взаємодія має компенсаторний характер, тому що явно відчувається необхідність отримання позитивного підкріплення свого існування, правильності своєї поведінки тощо.

Загальну сюжетну лінію можна також позначити як спрямовану на успішне подолання проблемних ситуацій, але за умови обов'язкової допомоги ззовні: «Я буду більше і на порядок вище, але для цього мені потрібна людина, яка...» (наприклад, «і тут з'явилася людина, яка допомогла їй знайти себе», «цей сірий камінець знайшла людина, яка виявилася майстром-ювеліром, обробила його і він став діамантом»).

Особливості спілкування: активною стороною в спілкуванні виступають інші. При цьому зовнішня оцінка найчастіше сприймається героєм як негативна (наприклад, «вони дивилися на неї якось дивно, не розуміючи, крутячи пальцем біля скроні, дехто її жалів»). Провідна мотивація спілкування – захисна. Локус контролю – зовнішній: це інші не помічають моїх достоїнств. Спостерігається, з одного боку, більш висока залежність від зовнішнього оточення, з іншого – відсутність сподівання саме на себе, свої можливості та здібності, явно відстежується відмова від відповідальності за результати свого життя. Можна припустити, що саме спрямованість на подолання перешкод призводить до виникнення емоційних бар'єрів у спілкуванні і домінування негативних емоцій.

Третя група (40% опитуваних): респонденти мають високі показники наявності емоційних бар'єрів у спілкуванні: неадекватність прояву емоцій та небажання зближуватися з людьми на емоційній основі.

Загальне гасло: «Я все одно буду щасливим!».

Головний герой – глибоко нещасна і невпевнена в собі людина, яка гостро сприймає несправедливість, потребує теплого, дружнього, бережного ставлення до себе. Оточення найчастіше сприймається як «підступні, злі та жорстокі люди, які використовують її задля своїх цілей». Саме тому, на наш погляд, встановленню дружніх відносин заважає закритість у собі, невміння управляти своїми емоціями та дозувати їх. І саме це призводить до відмови від вистроювання емоційних відносин з іншими.

Загальна сюжетна лінія: за загальною сюжетною лінією група поділилася на дві підгрупи. У 1-й підгрупі (75%): «Я щаслива людина, завдяки...» (наприклад, «він примусив мене відчувати життя», «примусив жити, надихатися і думати»). У 2-й підгрупі (25%): «Я стану щасливим всупереч...» (наприклад, «піду всупереч тому, що мені заважає», «доб'юся свого, незважаючи на заборони, що існують»).

Особливості спілкування: високо реактивна (частіше за все неадекватно), емоційно насичена поведінка в спілкуванні, обвинувачення в бік оточення і, як наслідок, – постійна готовність до прояву агресії. При цьому вимоги щодо ставлення до себе можна звести до формули: «Я можу робити все, що заманеться, а ти повинен чітко виконувати те, що мені подобається» (наприклад, «мені потрібні розуміння і любов, тому він усе повинен терпіти і все одно мене любити»).

Таким чином, спрямованість на досягнення щастя будь-якою ціною обумовлює, на наш погляд, підвищений рівень агресивності поведінки респондентів цієї групи та унеможливує встановлення ними тісних емоційно теплих відносин з іншими.

Так, у казкових героїв респондентів з нейтральним емоційним реагуванням у складних ситуаціях (спрямованість казкової сюжетної лінії на самостійне подолання проблемних ситуацій за умови виконання певних правил та позитивної зовнішньої оцінки) спостеріга-

ється певна негативна емоційна напруженість, оцінювання ситуації з точки зору практичної вигоди для себе, що, на наш погляд, більшою мірою пов'язане із залежністю від зовнішньої оцінки, характерною для вікової групи.

Поведінку героїв респондентів, які мають певні емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні (казкова сюжетна лінія «подолання перешкод – найбільше задоволення»), спрямовано на отримання обов'язкової позитивної зовнішньої оцінки, у спілкуванні домінують негативні емоції. Внутрішня невпевненість, відчуття незахищеності призводять до блокування можливості встановлення продуктивних контактів, підвищує емоційне напруження очікування та прогнозування успішності контакту. Таким чином, сам процес спілкування є більш емоційно напруженим і, як наслідок, – більш реактивним, негнучким з переважанням негативно афективного фону. Більш того, саме негативні очікування породжують певні бар'єри спілкування, обумовлюючи відмову від прийняття відповідальності.

Поведінку казкових героїв респондентів, у яких виявлено неадекватність прояву емоцій (казкова сюжетна лінія «щастя за будь-яку ціну»), можна характеризувати як високо агресивну.

Висновки. Після контент-аналізу казок нами було виявлено, що існує певна схожість емоційного реагування автора казки та її героїв у складних життєвих ситуаціях: здатність виражати ті чи інші емоції в процесі спілкування, виявляти або стримувати їх, дозволяти переживати ситуації повною мірою або тримати все під контролем.

Розглядаючи казку як відображення життя людини, а поведінку та характеристики головного героя як характеристики автора казки, можна стверджувати, що особиста казка є відображенням існуючого життєвого сценарію людини, яка прагне організувати світ таким чином, щоб він виправдовував сценарні рішення. Знання особистої казки допомагає визначити напрями корекційної роботи з людиною, яка потребує психологічної допомоги.

Список використаної літератури

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн. – Екатеринбург: ЛИТУР, 2002. – 576 с.
2. Варій М.Й. Загальна психологія: навч. посібник / М.Й. Варій. – 2-ге видан., випр. і доп. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 968 с.
3. Зеленкова Т.В. Функционально-статистический анализ сказок, сочиненных детьми / Т.В. Зеленкова // Вопросы психологии. – 2001. – № 6. – С. 17.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2000. – 310 с.
5. Курочка Я. Життєві сценарії та особливості емоційної сфери особистості. Кваліфікаційна робота бакалавра / Я. Курочка. – ДУАН, 2012. – 42 с.
6. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский дом «Бахрах-М», 2001. – 672 с.
7. Соколов Д.М. Сказки и сказкотерапия / Д.М. Соколов. – М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 304 с.
8. Ямщикова Н.А. Возвращение к сказке / Н.А. Ямщикова // Журнал практического психолога. – 1999. – №10. – С. 11.

Рассмотрена проблема связи особенностей эмоционального реагирования человека и личной сказки как сформированной модели поведения. Приведены результаты эмпирического исследования личных сказок и особенностей эмоционального реагирования в студенческом возрасте.

Ключевые слова: сказка, личная сказка, эмоциональное реагирование.

The issue of connection of human emotional reaction features and their personal fairy-tale is considered as a developed model of behaviour. The results of empiric research of personal fairy-tales and features of emotional reacting in student age are given.

Key words: fairy-tale, personal fairy-tale, emotional reacting.

Надійшло до редакції 24.10.2012.