

табл. 6 та 7 дозволяють стверджувати, що позитивна динаміка показників успішності та міжкультурної адаптації та розвитку її особистісних ресурсів у студентів-іноземців експериментальної групи є результатом саме позитивної трансформації картини світу студентів-іноземців під час впровадження програми формувального експерименту.

Висновки. Картина світу є базовим світоглядним утворенням у психіці студентів-іноземців, яке зазнає суттєвої трансформації під час їх міжкультурної адаптації у країні навчання. Проведене дослідження дозволило виявити особливості взаємозв'язку картини світу студентів-іноземців з показниками та факторами успішності їх міжкультурної адаптації. Отримані результати дозволили сформулювати такі окремі положення щодо позитивної трансформації картини світу як фактора успішності соціально-психологічної адаптації студентів-іноземців до нових етнокультурних умов: - оптимізація змістових особливостей картини світу детермінує позитивні зміни у стратегіях соціокультурної адаптації, зростання суб'єктивної задоволеності життям та послаблення культурного шоку; - позитивні зміни картини світу є фактором розвитку життєстійкості, толерантності до невизначеності, здатності до ефективного копінгю; - позитивна трансформація картини світу спричиняє розвиток етнічної толерантності та оптимізацію етнічної ідентичності.

Перспективи подальших досліджень мають полягати у розширенні наукових уявлень щодо внутрішніх та зовнішніх факторів позитивної трансформації картини світу студентів-іноземців.

Література

1. *Берулава Г.А.* Образ мира как ориентировочная основа индивидуальных паттернов психической активности / Г.А. Берулава, М.М. Берулава // Роль стереотипов в психической активности личности. – М. : Изд-во «Гуманитарная наука», 2010. – 157 с.
2. *Леонтьев А.Н.* Образ мира / А.Н. Леонтьев // Избранные психологические произведения. – М. : Педагогика, 1983. – С. 251–261.
3. *Смирнов С.Д.* Психология образа : проблема активности психического отражения мира / С.Д. Смирнов. – М.: Изд-во МГУ, 1985. – 231 с.

Відомості про автора:

Борисова Аліна Олексіївна – завідувач кафедри іноземних мов, керівник Центру міжнародної освіти та співробітництва, Харківський державний університет харчування та торгівлі.

Статтю подано до друку 15.04.2015.

УДК 159.9:61

© Л. Ф. Бурлачук, В. І. Шебанова, 2015 р.

Л. Ф. Бурлачук, В. І. Шебанова (м. Київ)

ЛОКУС КАУЗАЛЬНОСТІ ЯК ФАКТОР ТРАНСФОРМАЦІЇ ВНУТРІШНЬОЇ КАРТИНИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ З РОЗЛАДАМИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

У статті представлені основні ідеї та перспективи психологічної теорії самодетермінації. Обґрунтовується, що застосування основних положень концепції є необхідною умовою підвищення мотивації до нормалізації харчової поведінки (як основи нормалізації ваги) і досягнення психологічного благополуччя (як основи повноцінності життя) у осіб з розладами харчової поведінки. Наведено практичні рекомендації щодо формування внутрішньої мотивації. Доводиться, що: - зовнішня каузальна орієнтація на тлі тривалого перебування в ситуації особливого (негативного) тілесного досвіду обумовлює дезадаптивний варіант трансформації внутрішньої картини життєдіяльності; - Внутрішня каузальна орієнтація, у разі субклінічних варіантів харчових розладів, може перешкоджати розвитку дезадаптивних варіантів трансформації суб'єктивної картини життєвого шляху особистості, а в разі клінічних варіантів

харчових розладів, виступає як предикторів нормалізації харчової поведінки.

Ключові слова: самодетермінація, мотивації харчової поведінки, каузальна орієнтація, життєдіяльність особистості.

В статье представлены основные идеи и перспективы психологической теории самодетерминации. Обосновывается, что применение основных положений концепции является необходимым условием повышения мотивации к нормализации пищевого поведения (как основы нормализации веса) и достижения психологического благополучия (как основы полноценности жизни) у лиц с расстройствами пищевого поведения. Приведены практические рекомендации по поводу формирования внутренней мотивации. Доказывается, что: - внешняя каузальная ориентация на фоне длительного пребывания в ситуации особого (негативного) телесного опыта обуславливает дезадаптивный вариант трансформации внутренней картины жизнедеятельности; - внутренняя каузальная ориентация, в случае субклинических вариантов пищевых расстройств, может препятствовать развитию дезадаптивных вариантов трансформации субъективной картины жизненного пути личности, а в случае клинических вариантов пищевых расстройств, выступает качестве предикторов нормализации пищевого поведения.

Ключевые слова: самодетерминация, мотивация пищевого поведения, каузальная ориентация, жизнедеятельность личности.

The article presents the main ideas and perspectives psychological theory of self-determination. Substantiated that the application of the main provisions of the concept is a prerequisite for increasing motivation to the normalization of eating behavior (as the basis weight normalization) and achievement of psychological well being (as the basis of the full value of life) in persons with eating disorders. It is proved that: - external locus of causality on the background extended stay in situations of particular (negative) corporal experience causes the destructive transformation variant internal picture vital activity; - internal locus of causality in the case of subclinical eating disorders, may inhibit the development disadaptive options for transforming of a subjective picture of the life path of the individual, in the case of clinical variants of eating disorders, acts as predictors of normalization of eating behavior. Described, the practical recommendations on the formation of internal motivation: - to help the person with problems of eating behavior and weight deformities: identify the difficulties on the path the goals and to correlate of the possibility its achievement with the own potentialities; - to clarify the «strong» and «weak» peculiarities of his or her personality and correlate them with the desired purposes.

Keywords: Self-determination, motivation, eating behavior, causal orientation, life personality.

Постановка проблеми. У статті викладено основні ідеї та перспективи психологічної теорії самодетермінації, що є необхідним для розуміння застосування головних положень концепції з метою підвищення мотивації до нормалізації харчової поведінки (як основи нормалізації ваги) та досягнення психологічного благополуччя (як основи повноцінності життя).

Аналіз публікацій. На сьогоднішній день відзначається зростання інтересу науковців до дослідження мотивації та самодетермінації людини (Т.Д. Василенко, Т.О.Гордєєва, О. Є. Дергачова, Д.О.Леонтьєв, Т.В.Тадєєва, Р.Р. Vaard, E.L. Deci, R.M. Ryan та ін.) [1; 2; 8; 14; 19; 22; 24]. У сучасний період багато психологів визнають наявність внутрішньої та зовнішньої мотивації (Л.В.Дзюбко, Л.І.Гриценюк; О.Захарко, В.О. Климчук, А.К.Маркова, Т. Патирко, В.І.Чирков та ін.) [4; 5; 6; 7; 9; 11; 17]. Однак питання застосування основних ідей та перспектив психологічної теорії самодетермінації щодо нормалізації харчової поведінки у осіб з розладами харчової поведінки все ще залишаються недостатньо дослідженими.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні застосування основних ідей та перспектив психологічної теорії самодетермінації щодо нормалізації харчової поведінки (як основи нормалізації

ваги) та досягнення психологічного благополуччя (як основи повноцінності життя) у осіб з розладами харчової поведінки.

Виклад основного матеріалу. Під *внутрішньою мотивацією* розуміють такий тип детермінації поведінки, коли фактори, які її ініціюють та регулюють, виходять з внутрішньоособистісного Я, тобто обумовлені особистісними смислами (В.І. Чирков) [17]. У руслі тематики нашої роботи це можуть бути переконання наступного характеру: «нещодавно я зрозуміла, що моїм першочерговим завданням повинно стати зниження ваги»; «...якщо я не схудну у найближчий час, то у майбутньому на мене чекає тільки жалюгідне, нікому не потрібне існування та смерть у молодому віці» тощо.

Конструкт *«зовнішня мотивація»* застосовується з метою описання детермінації поведінки в тих ситуаціях, коли фактори, які її ініціюють та регулюють є зовнішніми (тобто знаходяться поза особистістю) (В.І. Чирков) [17].

Враховуючи тему нашого дослідження до *зовнішньої мотивації зниження ваги та нормалізації харчової поведінки (ХП)*, ми відносимо:

- орієнтацію на висловлювання Інших людей: «мама постійно мені говорить про те, що мені необхідно схуднути»; «чоловік вважає, що мені необхідно скинути зайву вагу й загрожує мені розлученням»; «юнак, який мені безумно подобається та дуже дорогий для мене, поставив мені умову, щоб я схудла, бо з такими товстими як я він не зустрічається»; «доктор сказав, що мені необхідно терміново схуднути»;
- орієнтацію на критичні, неетичні висловлювання щодо пишних форм тіла або, навпаки, на відкрити та приховану пропаганду стрункого (худого) тіла у якості еталону краси, що широко пропагується у ЗМІ;
- акцентуацію уваги на тому сегменті інформації у ЗМІ, що сприяє формуванню іпохондричного дискурсу (зокрема, повідомлення про шкідливі продукти харчування, хвороби, що виникають внаслідок переїдання або внаслідок неналежної кулінарної обробки під час її готування, або взагалі внаслідок її кулінарної обробки тощо).

Найбільш продуктивно співвідношення конструктів внутрішньої та зовнішньої мотивації, їх вплив на ставлення до життя презентовано у теорії самодетермінації (Self-Determination Theory) Е. Дісі та Р. Раяна [22; 24]. Модель мотивації поведінки, яку розглядають дослідники, описує закономірності самостійного вибору людиною перспектив своєї життєдіяльності. Автори апріорі приймають положення про наявність вроджених потреб та можливості їх задоволення у ході життєдіяльності людині, що супроводжується відчуттям повноцінного життя та гармонійного функціонування – інтегрованим відчуттям психологічного благополуччя (well-being) в основі якого полягають відчуття здоров'я, особистісного зростання (розвитку), гармонійних взаємозв'язків з іншими та служіння людям (розвитку суспільства).

На думку дослідників, «самодетермінація пов'язана з діалектичним протистоянням активного «Я» до різних зовнішніх та внутрішніх сил, з якими особистість стикається у процесі розвитку» [22, с. 239]. Інакше кажучи, теорія самодетермінації звертає увагу на ті *фактори середовища*, які як сприяють розвитку повноцінного здорового життя і самореалізації людини, так і перешкоджають цьому процесу. Зокрема, розглядаються фактори, які з одного боку, сприяють протистоянню та подоланню труднощів, що виникають у ході життєдіяльності (негативні впливи різноманітних життєвих ситуацій), з іншого боку – сприяють реалізації прихованих ресурсів Я. *Психологічним критерієм самодетермінації автори вважають гнучкість власної саморегуляції при зіткненні з різноманітними перешкодами.*

При розробці теорії самодетермінації автори спиралися на ідеї та погляди різних дослідників: Р. Вудвортса (R. S. Woodworth, 1918), А. Маслоу (A. Maslow, 1999) [10], Ф. Хайдера (F. Heider, 1958) [23], Р. Уайта (R. White, 1959), Р. деЧармса (R. de Charms, 1968) [20], які у різні часи висували припущення про те, що люди: а) мають вроджені тенденції (активні прагнення), що спрямовані не тільки на подолання труднощів навколишнього середовища, але й на психологічне

зростання та духовний розвиток; б) здатні переводити досвід подолання в особистісні смисли; в) мають вроджені потреби у власній компетентності та прихильності до Інших.

Р. де Чармс, аналізуючи психологічну природу внутрішньої та зовнішньої мотивації, використовує їх як пояснювальні конструкти першопричини діяльності (джерела активності): «як тільки особистість починає *сприймати себе як першопричину* своєї власної поведінки... можна говорити про внутрішню мотивацію її активності. І відповідно, коли особистість сприймає причини своєї поведінки як зовнішні щодо неї самої... то її активність є зовнішньо мотивованою» [20, с. 328]. Виходячи із цього, автор виокремив дві категорії людей: «люди-джерела» (або *самобутні люди*) та «люди-пішаки». До перших він відносив тих людей, які вважають, що джерело рішення, вибору, діяльності, змін у житті знаходиться в них самих; до другої категорії – тих, які вважають, що їх діяльність обумовлена зовнішніми силами, кимось Іншим, а не їхніми власними бажаннями, вони нездатні ефективно взаємодіяти із середовищем, формувати своє оточення: «люди-пішаки – це індивіди, які відчувають себе об'єктами маніпуляцій, наслідком чого є переживання безпомічності та безпорадності» (цит. Т.О.Гордєєва; В.О. Климчук) [2, с. 2; 6, с. 12].

Е. Дісі, на основі робіт Р. де Чармса, використовував термін «*локус каузальності*». Зазначена дефініція відображує зовнішню або внутрішню *причинність*, тобто точку *ініціації сили*, що *детермінує джерело початку діяльності або ініціації поведінки*. Іншими словами, локус каузальності визначає «де?» знаходиться джерело ініціації поведінки (де джерело того, що я дію саме так, а не інакше? Мотиви діяльності в мені або поза мною? Чому я вчиняю саме так, а не інакше? Я так дію тому, що цього хоч саме я, або цього хочуть інші?).

При домінуванні *внутрішньої мотивації* людина вважає, що причини, які обумовлюють її поведінку, належать їй самій, і вона, і тільки вона визначає, «що» та «яким чином» вона буде здійснювати. У цьому випадку особистість має *внутрішній локус каузальності* (особистісну причинність) (F.Heider, 1958; R.de Charms, 1968) [20; 23]. Діяльність, що обумовлена *внутрішнім локусом каузальності* супроводжується виникненням відчуття потоку: людина відчуває задоволення та творчий підйом. При цьому все зайве, що не сприяє діяльності, яка виконується – відсікається, час минає непомітно, навіть при виконанні складних та виснажливих завдань бажання працювати є стійким та тривалим, особливо при можливості проявляти нестандартні стратегії (М.Чікзентміхалі, цит.: Климчук, 2014) [7].

При домінуванні *зовнішньої мотивації* особистість характеризується *зовнішнім локусом каузальності*. У цьому випадку людина вважає, що причини, які детермінують її поведінку знаходяться поза нею та є зовнішніми щодо її «Я» (щодо власних бажань, намірів, цілей), і тоді цілеспрямованість індивіда щодо реалізації «чужих» цілей зникає разом із підкріпленням (цілі цілковито зовнішньо мотивованої поведінки не інтегруються та не інтеріоризуються у внутрішній світ людини). Люди обирають найпростіші стратегії досягнення мети за для найшвидшого отримання винагороди або уникнення покарання. Діяльність, що виконується під впливом зовнішньо орієнтованої мотивації виконується без належної зосередженості й концентрації уваги на ній, а отже є нестійкою та часто супроводжується постійними відволіканнями та негативними емоціями. Це не тільки не сприяє прояву потоку творчості (спонтанності, креативності тощо), але й часто не дозволяє досягти необхідних результатів.

На основі наших власних спостережень відзначимо, що, люди, які регулярно переїдають, як правило, вважають, що джерело переїдання *знаходиться поза них самих* (тобто не вони відповідальні за процес споживання їжі та порушення ваги, а зовнішні обставини). Відповідно, факт переїдання, як правило, взагалі заперечується, не визнається, не фіксується у свідомості або раціоналізується та пояснюється певним чином (наприклад: «...їжа начебто кличе, зазиває мене...»; «їжа мене постійно спокушає»; «... чесне слово, я спираюся як можу – щосили, але, найчастіше, переконуюся у тому, що людина є слабкою, нікчемною та грішною істотою», «...якби мама не готувала так смачно, то я би не переїдав» тощо). У подібних випадках приступ компульсивного переїдання (що, виникає на тлі екстернальної та емоціогенної харчової поведінки)

здійснюється як засіб швидко отримати задоволення в координатах соматичного Я. При цьому прояви обжерливості відчужуються («це не Я, це від мене не залежить») або навіть, якщо і сприймаються як власні дії за які дуже соромно та ніяково, то відповідальність за них не визнається, тобто перекладається на різноманітні зовнішні обставини.

Протилежна тенденція, коли джерело переїдання пов'язується лише із внутрішніми причинами, спостерігається здебільшого у анорексиків. Водночас, зауважимо, що така тенденція періодично (циклічно) з'являється й у тих, хто зазвичай схильний регулярно переїдати, зокрема, у буліміків (у період дотримання до жорсткої обмежувальної дієти). Особливістю цього періоду є те, що люди з розладами ХП із гордістю відзначають свою перемогу «над їжею», оскільки відчувають, що внутрішнє джерело ініціації «перемоги над вагою» та/або подолання «тяги до їжі» знаходиться в них самих. Продемонструємо сказане висловлюваннями досліджуваних з досвіду нашої практичної роботи: *«свою дієту я вигнала сама, і за півроку жодного разу з неї не зірвалася – адже це моя дієта!»*; *«коли я їм за своєю власною дієтою, то я бачу себе в дзеркалі гарною, але варто мені з'їсти, щось інше, так я відразу помічаю, що я стала товстою, хоча на вагах усе залишається без змін...»*.

На наш погляд, саме «переживання переможця» (над голодом, їжею, вагою) на тлі подолання труднощів та досягнення певних результатів дозволяє відчути себе вільною людиною – автономною, незалежною, успішною, ефективною (компетентною). Розглянута позиція узгоджується з думкою В. Роттенберга, який зазначав, що «...анорексія – це процес повсякденного подолання та боротьби з перешкодами на шляху схуднення» [13]. По суті, це *виклик* який кидають дівчата власному апетиту та всім тим, хто має намір змусити їх нормально їсти (приймати їжу у відповідності до «чужих» норм). Автор вважає, що анорексія – це *своєрідна пошукова активність*, в якій процес подолання труднощів є значно важливішим за результат. Саме процес тривалої та відчайдушної боротьби сприяє відновленню та підвищенню самооцінки особистості, що в силу попереднього травматичного досвіду викривлюється та знижується, а особистісні якості знецінюються. Отже страх повернутися до нормального споживання їжі пов'язаний не стільки з побоюванням втратити контроль, скільки зі страхом втратити «виклик», втратити відчуття боротьби та подолання перешкод, що робить життя насиченішим та повноціннішим. «Кожний не з'їдений шматочок їжі – це перемога. Цінність цієї перемоги є тим більшою, чим більшими є зусилля, що витрачаються на шляху досягнення бажаного результату» [13].

На сьогоднішній день результати численних послідовників теорії самодетермінації дозволили створити цілісну макротеорію, яка містить у собі п'ять міні-теорій: 1) теорію інтринсивної мотивації або організмичної інтеграції¹, 2) теорію базових психологічних потреб, 3) теорію каузальних орієнтацій або причинного зв'язку, 4) теорію когнітивної оцінки, 5) теорія змісту цілей (Т.О. Гордєєва, 2006; В.О. Климчук, 2005, 2014; V.I.Chirkov, R.M. Ryan, 2001; E. L. Deci, R.M. Ryan, 1987, 2000) [2; 6; 7; 22; 24].

¹ Терміном «**організмична інтеграція**» позначається модель мотивації поведінки у теорії самодетермінації Е.Дісі та Р. Раяна – Organismic Integration Theory, в якій розглядаються різні форми мотивації. **Інтринсивна мотивація або внутрішня мотивація** притаманна кожній людині від народження та є потенційно наявною протягом усього життя, пов'язана зі змістом самої діяльності (на відміну від зовнішньої або екстринсивної мотивації, що обумовлена зовнішніми по відношенню до суб'єкта обставинами).

Е. Дісі та Р. Раян у побудові своєї теорії спираються на *організмичну метатеорію*, яка постулює значущість внутрішніх ресурсів людини для її особистісного розвитку та саморегуляції поведінки. Поняття «організмичні детермінанти» вживають на позначення причинних чинників, які виникають в організмі. Терміном «організмичний» позначають теоретичні підходи, де організм розглядають як біологічну єдність, узгоджене функціонування безлічі взаємопов'язаних процесів. Організмичні підходи моністичні, вони відкидають дуалізм свідомості й тіла та називаються «організмичними психологіями». З нашого погляду означені поняття відповідають «психології тілесності» та за сутністю є однаковими, а відмінності термінології обумовлені особливостями перекладу.

При всьому різноманітті факторів, які можуть спонукати людину до дії, очевидно є суттєва відмінність між внутрішніми і зовнішніми факторами, тобто між зовнішньою і внутрішньою мотивацією. «Порівняння людей, чия мотивація є автентичною, тобто самостійно сформованою чи безперечно прийнятою, з тими, кого спонукають до дії ззовні, зазвичай, виявляє, що перші мають більше інтересу, емоційної жвавості та довірливості, що, відповідно, веде як до розкріпачення діяльності, цілеспрямованості та креативності, так і до підвищення життєздатності (вітальності), самоповаги та відчуття загального психологічного благополуччя» [12, с. 69]. А оскільки між цими двома видами мотивації існує певна феноменологічна та функціональна відмінність, то в теорії самодетермінації ставиться завдання всебічного вивчення їх взаємного впливу та переходу.

Термін «локус каузальності» у моделі мотивації поведінки Е. Дісі та Р.Раяна представлено як *когнітивний конструкт*, що відображує *ступінь автономності* (самодетермінованості) у ході планування та реалізації діяльності [22]. Інакше кажучи, *зовнішній локус каузальності зумовлює у людини виникнення самовідчуття*, що джерело поведінки (діяльності) знаходиться поза неї, при цьому індивід відчуває себе об'єктом маніпуляцій та стороннього впливу. У таких випадках суб'єкт діє вимушено (під впливом покарання або нагороди), тобто «через необхідність»), і хоча він, безумовно, розуміє зв'язок між власною поведінкою та її результатами (наслідками тих чи інших власних поведінкових реакцій), але «результат» (як підсумок діяльності) може знецінюватися індивідом або навіть оцінюватися негативно «як результат, який не є власним» («я не маю до цього ніякого відношення», «я в цьому не винний» тощо). Наприклад, аноресики під впливом тиску обставин («щоб заспокоїти маму», «щоб не кормили насильно через зонд» тощо) інколи можуть порушити власну дієту та з'їсти їжу у більшому об'ємі або у іншому складі ніж зазвичай, але результат (забезпечення організму необхідними поживними речовинами, вітамінами, енергією, тощо) знецінюється ними, тому що вступає у протиріччя з їх особистим наміром та бажанням «бути стрункою». Розбіжності між двома протилежними намірами (внутрішнім та зовнішнім) та відповідно між різноспрямованими очікуваннями результату («зниження ваги під впливом внутрішнього наміру» та «зростання ваги під впливом зовнішнього наміру») викликає різноманітні неприємні відчуття, зокрема, відчуття гострого болю внаслідок споживання їжі.

В той же час, коли мета «схуднути» має зовнішню орієнтацію, то діяльність, що спрямована на зниження ваги має характер маятника: люди, то дотримуються жорсткої дієти та інших способів, що забезпечують схуднення, то схильні до проявів обжерливості (або харчового зриву як засобу швидкого отримання задоволення в координатах соматичного Я). Ми вважаємо, що це обумовлено, з одного боку, усвідомленням необхідності схуднення під впливом тиску оточуючих, з іншого – відчуттям насильства над власним організмом (що завжди виникає у тих випадках, коли зовнішня мотивація не трансформується у внутрішню). Різностямованість внутрішніх прагнень викликає занурення у відчуття незадоволеності собою та життям в цілому, що лише заглиблює внутрішній конфлікт. При цьому, іншими шляхами вирішення внутрішнього конфлікту, редукції негативних емоційних станів та отримання задоволення, окрім переключених стратегій харчової поведінки, людина зазвичай не володіє.

Внутрішній локус каузальності зумовлює самовідчуття внутрішньої свободи та незалежності від зовнішніх обставин. Людина відчуває, що вона діє відповідно до власних намірів, при цьому причини й результати власних поведінкових реакцій сприймаються як взаємозалежні друг від друга.

О.Є. Дергачова, В.І. Чирков, звертають увагу на те, що необхідно відрізнити конструкти «зовнішній / внутрішній локус контролю» (що були введені Дж. Роттером) і поняття «зовнішній/внутрішній локус каузальності» або «локус причинності» [3, с. 112; 17, с. 124].

Локус контролю відображує локалізацію зусиль, що контролюють результати поведінки. Іншими словами, це схильність приписувати відповідальність за наслідки своєї діяльності зовнішнім силам (зовнішній локус контролю або екстернальність) або внутрішнім особливостям власного Я (внутрішній локус контролю або інтернальність). На відміну від дефініції «локус контролю» поняття

«локус каузальності» стосується мотиваційного процесу, тобто міри самодетермінації та акцентує увагу на першопричинності джерела активності. Якщо людина вважає, що джерело її вчинків «вона сама», то поведінка переживається як така що реалізує власні прагнення й наміри, що здійснюються під впливом внутрішніх чи зовнішніх інформаційних чинників (внутрішній локус каузальності). Якщо людина вважає, що джерело активності «Інші», то поведінка переживається як така, що здійснюється під впливом внутрішніх або зовнішніх контролюючих чинників, коли людина змушена підкорюватися чужій волі або обставинам життя (зовнішній локус каузальності).

Автори теорії самодетермінації постулюють існування *трьох базових потреб*, які складають основу внутрішньої мотивації. Зокрема, це потреба в автономії, компетентності та зв'язаності (relatedness – потреба у значущих відносинах, взаємозв'язках, прихильності, відданості Іншим). При цьому під базовою потребою розуміється така спонукка (енергізуючий стан), задоволення якої дозволяє відчувати фізичне здоров'я та психологічне благополуччя, а незадоволення – *призводить до патології та хворобливих психологічних станів*.

Потреба в автономії визначається як *потреба в наявності самостійного вибору та самодетермінації власної поведінки*. Іншими словами, людина має потребу відчувати себе діячем, що здатний реалізувати власну волю й способи поведінки, самостійно контролювати власні дії та поведінку. На думку авторів, потреба в автономії являє собою універсальну потребу бути ініціатором (причиною) власного життя, що супроводжується відчуттям власної свободи волі, незалежно від того, колективістською чи індивідуалістичною є відповідна дія. Науковці акцентують увагу на тому, що автономність не прирівнюється до індивідуалізму, егоїзму чи незалежності. У своїх роботах вони наводять дані про сильніший позитивний зв'язок між автономними та колективістськими схильностями, ніж автономними та індивідуалістичними. Також дослідники зазначають встановлення позитивного (а не негативного!) зв'язку між автономією у підлітків та їх близькими стосунками з батьками.

Потреба в компетентності – це потреба, що супроводжується виникненням самовідчуття власної ефективності й повноти своїх можливостей («я знаю») *в плані досягнення різноманітних внутрішніх і зовнішніх результатів*. Задоволення цієї потреби дозволяє людині відчувати свій потенціал («я можу»). На думку авторів, ця потреба є важливою, але не є достатньою для підтримання та розвитку внутрішньої мотивації.

Потреба у зв'язаності є потребою у в близьких стосунках, у неформальних та надійних зв'язках зі значущими для себе іншими людьми на основі взаємного розуміння й прийняття. Ця потреба проявляється у бажанні та прагненні «бути коханим» та «кохати самому» (в т.ч. піклуватися про близьких людей та проявляти турботу про них). Автори вважають дану потребу умовою становлення й оптимального функціонування потреби в автономії (Т.О. Гордєєва; О.Є. Дергачова, В.О. Климчук, Т.В. Тадеєва, R.M.Ryan, E.L.Deci) [2, с. 1; 3, с. 103; 6, с. 11; 14, с. 217; 24, с. 70].

Дослідники звертають увагу, що *задоволення цих трьох базових потреб* (які на думку авторів найбільше відповідають за психологічне благополуччя з усього спектра потреб людини), з одного боку, є основою суб'єктивного відчуття цілісності, ефективного функціонування та психологічного здоров'я (психологічного благополуччя), з іншого – фундаментом особистісного зростання людини. При цьому знехтування задоволенням будь-якої з трьох базових потреб призводить до порушення оптимального розвитку людини та суттєвих негативних наслідків.

Крім того в теорії самодетермінації висловлюється думка про те, що для ефективного функціонування природніх людських потреб необхідна підтримка з боку середовища. Іншими словами, звертається увага на важливість *соціального контексту ситуації розвитку індивіда*. Автори доходять висновку, що «умови середовища» можуть сприяти або перешкоджати індивіду проявляти свободу вибору життєвих прагнень (тенденцій розвитку, і відповідно, сприяти виникненню відчуття ефективного функціонування або пригнічувати його). Задоволення базових потреб обумовлює інтерналізацію локусу каузальності й підвищує рівень внутрішньої мотивації (P.P. Vaard, E.L. Deci, R.M. Ryan) [19].

Таким чином, у моделі мотивації поведінки, з одного боку, зауважується ідея, що базові потреби до автономії, прихильності й самоефективності (компетентності) є природними чинниками самодетермінації, що складають основу розвитку внутрішньої мотивації, з іншого – констатується ідея неможливості їх автоматичної реалізації та необхідності створення сприятливого соціального контексту ситуації розвитку індивіда.

Самодетермінація пов'язується з домінуванням певних життєвих прагнень, що мають або внутрішню, або зовнішню орієнтацію та відповідно спрямовують активність (вибори людини) або на себе (у відповідності до власного Я), або на Інших. При цьому автори моделі мотивації поведінки зауважували, що *самодетермінацію слід відрізнити від самоконтролю й саморегуляції*. У випадку самодетермінації, справжнім автором своєї поведінки виступає сам суб'єкт, в той час як самоконтроль або саморегуляція (як регулятори поведінки) можуть бути зумовлені позиціями інших авторитетних людей, соціальними або груповими міфами, нормами, цінностями, але без їх внутрішнього прийняття [19; 22; 24].

Крім базових потреб у теорії самодетермінації розглядаються дві групи *життєвих прагнень* (aspirations) – внутрішні й зовнішні. На думку дослідників, життєві прагнення (як інтегральне утворення домінуючих орієнтацій, значущих цілей, сильних бажань) є «лакмусовим папірцем», що дозволяє виявити ступінь зрілості й організованості особистості, особливості її внутрішнього світу, горизонти бажань і досягнень.

До *внутрішніх життєвих прагнень* автори відносять *прагнення до прив'язаності та любові, особистісного зростання, служіння суспільству (прихильності та відданості до інших), здоров'я*. Аналізуючи вплив цієї групи на життя людини дослідники визначили їх як життєві цілі, що забезпечують задоволення базових психологічних потреб, а також духовний розвиток і психічне благополуччя (психічне здоров'я) індивіда. На думку творців теорії самодетермінації прагнення людини долати труднощі життя та справлятися зі складностями й вимогами середовища є її вродженою тенденцією. Саме завдяки цій тенденції люди схильні приписувати «проблемним ситуаціям» особливий зміст та знаходити в них особистісний смисл, що сприяє трансформації їх тілесного досвіду у подоланні перешкод та зазвичай зумовлює психологічний розвиток та духовне зростання.

До *групи зовнішніх життєвих прагнень*, Е. Дісі та Р. Раян, включають фізичну привабливість (зовнішність), соціальне визнання (популярність, слава), матеріальне або фінансове благополуччя (G.C. Williams, E.M. Cox, V.Hedberg, E. L. Deci, 2000) [25].

Поділяючи позицію авторів, ми вважаємо, що зовнішні життєві прагнення, з одного боку, виступають *засобами досягнення* зовнішніх цілей (по відношенню до особистісного Я), з іншого – виступають у якості *зовнішніх орієнтирів якості життя та умов життєвого благополуччя* (за умови досягнення цих зовнішніх атрибутів – «життя вдалося», у протилежному випадку – «життя є нікчемним, огидним, ганебним», тощо). Саме тому орієнтування на досягнення та реалізацію зовнішніх життєвих прагнень ніколи не задовольняє індивіда, тому що оцінка цих зовнішніх атрибутів залежить: 1) від порівнювання «того що маю я» та «того, що мають інші», при цьому завжди знайдеться хтось, хто має кращий статок, кращу зовнішність та є більш відомою, більш популярною людиною; 2) від реакцій інших людей, але завжди знайдеться той, хто знайде недоліки та буде знецінювати реалізовані досягнення; 3) від власного незадоволення рівнем досягнутого.

Такий життєвий шлях, коли суб'єкт завжди відчуває «нестачу» («мінуси», «дефіцити») зовнішніх атрибутів благополуччя у своєму житті, перетворює його життя на нескінчену гонку за примарним щастям, виснажує його та *виступає перешкодою особистісного зростання і духовного розвитку*.

На думку авторів теорії самодетермінації, люди, які більшою мірою орієнтовані на внутрішні прагнення частіше керуються внутрішньою мотивацією, яка завжди пов'язана з усіма аспектами ініціації та реалізації намірів (зокрема, з енергією, цілеспрямованою діяльністю, наполегливістю в її здійсненні, досягненні поставлених цілей). Відповідно, люди, що орієнтуються на зовнішні

прагнення, частіше керуються зовнішньою мотивацією.

Дослідження В.І. Чиркова та Е. Дісі (що проведено на російській вибірці студентів, 1999), у цілому підтвердило основні положення теорії самодетермінації [18]. Зокрема, автори вказали на значимий позитивний кореляційний зв'язок між показниками психічного здоров'я та внутрішніми прагненнями. Дослідники особливо підкреслили думку про те, що орієнтація на зовнішні прагнення ускладнює особистісне зростання і погіршує стан психічного здоров'я (там же). У спільних роботах авторів звертається увага на той факт, що *орієнтація переважно на внутрішні прагнення дозволяє найбільш повно задовольнити базові психологічні потреби в автономності, компетентності й прихильності* (водночас центрація на зовнішні прагнення ускладнює їх задоволення). Було встановлено, що такі внутрішні прагнення, як «бажання мати близькі стосунки» та «служіння суспільству» (відданість Іншим) найбільш тісно пов'язані з потребою в прихильності (водночас вони також здатні задовольнити дві інші базові потреби – в автономії й компетентності). Також було встановлено, що прагнення до «особистісного зростання» та «здоров'я» сприяють знаходженню особистісних смислів, і таким чином задовольняють всі три базові потреби (в автономії, компетентності й прихильності).

Водночас встановлено, що надмірно виражені зовнішні прагнення (до привабливої зовнішності, популярності, багатства) значно знижують можливість задоволення базових психологічних потреб, і відповідно, негативно впливають на відчуття психологічного благополуччя. Різні автори (Т.Д.Василенко, Т.О.Гордєєва, О.Є. Дергачова, В.О. Климчук, В.І. Чирков та ін.), спираючись на результати емпіричних досліджень, дійшли висновку, що орієнтація на зовнішні цінності (на противагу внутрішнім), зумовлює нестачу життєвої енергії, низький рівень психічного здоров'я та більшу схильність до психосоматичних захворювань широкого спектру [1; 2; 3; 6; 7; 17; 18]. Зокрема, відзначається високий рівень незадоволеності життям і схильності до депресії, а також низькі показники самоактуалізації та самоповаги. Водночас, встановлена зворотна залежність – у випадку переважної орієнтації на внутрішні прагнення (на противагу зовнішнім) рівень психічного благополуччя значно зростає [24, с. 68-69].

Представлена позиція узгоджується з думкою А. Маслоу, К. Роджерса, Е. Фромма, які відзначали, що коли людина у своїй діяльності орієнтується на зовнішні нагороди й випадкові схвалення її дій іншими людьми, то її повноцінне функціонування й психологічне благополуччя фруструється значно частіше [10; 12; 16]. Так, згідно до А. Маслоу (1999), орієнтація на глибокі внутрішні особистісні прагнення свідчить про особистісну зрілість [10].

Е. Дісі, спираючись на поняття *каузальної орієнтації* виокремив три її види, що відповідають різним типам локусу каузальності (самодетермінації) або особливостям особистісного смислу, що спонукає людину до активності. Насамперед, це внутрішня (інтернальна) і зовнішня (екстернальна) каузальна орієнтація. Крім того, виділяється безособистісна каузальна орієнтація, яка відповідає стану «набутої» або «навченої» безпорадності» [22].

Близьким за своїм змістом до поняття «локус каузальної орієнтації» є поняття «особистісна орієнтація», що розглядається в дослідженні Д.О.Леонтьєва (2000) [8]. Автором описано три її типи – *автономна, підконтрольна та безособистісна орієнтація*. У випадку автономної орієнтації джерелом поведінки виступає усвідомлення своїх потреб та почуттів. Підконтрольна орієнтація керується зовнішніми вимогами. Обидві орієнтації базуються на установках, що підкреслюють зв'язок поведінки та її результатів. Безособистісна орієнтація базується на установках безглуздості цілеспрямованої діяльності, зокрема, установки на випадковість та непередбачуваність результатів або навіть повної неможливості здійснювати діяльність (установка на безпорадність).

Компоненти теорії самодетермінації та типи каузальної орієнтації відображено в табл. 1.

З наведеної таблиці видно, що внутрішній локус каузальності характеризується самодетермінацією поведінки (оптимальною автономністю до саморегуляції), високим рівнем вольового контролю та компетентності, що сприяє виникненню стійкого інтересу до діяльності та

відчуття внутрішнього задоволення.

Таблиця 1

Компоненти теорії самодетермінації та типи каузальної орієнтації

Компоненти	Безособистісна каузальна орієнтація	Зовнішня (екстернальна) каузальна орієнтація	Внутрішня (інтернальна) каузальна орієнтація
Середовище	Середовище, що не реагує на ініціації	Середовище, що пред'являє вимоги та контролює	Середовище, що інформує та реагує на ініціації
Мотивація	Амотиваційна	Зовнішня	Внутрішня
Рівень прояву волі Я	Низький	Середній	Високий
Стили регуляції та відповідні регуляторні процеси	Відсутність регуляції: немає намірів, немає оцінки, некомпетентність, нестача контролю	Зовнішня регуляція: - цілковито зовнішня (винагорода та покарання) - інтроєктована (внутрішні винагорода та покарання) - ідентифікована (свідоме оцінювання) - інтегрована (синтез з Я)	Внутрішня регуляція: інтерес, задоволення та відчуття внутрішньої задоволеності
Особистісна каузальність	Безособистісна каузальність	Екстернальна каузальність - зовнішня - до певної міри зовнішня - до певної міри внутрішня - внутрішня	Інтернальна каузальність
Домінуючий тип поведінки	Алогічний, хаотичний	Автоматичний (польовий)	Самодетермінований,
Засоби контролю поведінки	Відсутність взаємозв'язку між середовищем, поведінкою та результатом	Зовнішні стимули і неусвідомлені мотиви; установки зв'язку поведінки з її результатами	Свідомі мотиви, воля й можливості середовища; установки зв'язку поведінки з її результатами
Когнітивна оцінка	Безособистісна каузальність і низька компетентність	Зовнішня каузальність і висока компетентність	Внутрішня каузальність і висока компетентність
Афективне переживання	Некомпетентність, безпорадність	Необхідність, компетентність, стрес	Самодетермінація і компетентність

Крім цього зауважимо, що дефініція «зовнішня мотивація» розглядається не як єдиний монолітний конструкт, а як складний динамічний поліконструкт (своєрідний процес сходження від зовнішньої до внутрішньої мотивації). Це дозволило виокремити різні форми «зовнішньої мотивації» з позицій різних стилів регуляції, що мають суттєві відмінності між собою за рівнем автономності. Зокрема, Е.Дісі та Р.Раян виділяють *зовнішній, інтроєктований, ідентифікований, інтегрований стилі регуляції* зовнішньої мотивації (див. табл. 1 строку «стили регуляції»), при цьому, на їх думку проходження через кожну з цих форм не є обов'язковим (цит.: Т.Д. Тадєєва) [14, с. 219 - 220].

Зовнішня мотивація, що цілком базується на механізмах зовнішнього регулювання (під впливом зовнішньої винагороди або покарання, прийняття ситуації) є найменш автономною формою (з відповідними регуляторними процесами).

Інтроектований стиль регуляції зумовлює іншу форму зовнішньої мотивації, що обумовлено відповідними регуляторними процесами (самоконтролем на основі внутрішньої винагороди або покарання). Цей стиль регуляції є дуже сильною контролюючою формою регулювання за для уникнення почуття сорому чи провини. У цьому випадку локус каузальності є лише до певної міри зовнішнім. Особливості цієї форми зовнішньої мотивації проявляються в тому, що зовнішній вплив частково знаходить відгук внутрішнього «Я» (залучає «Его»), щоб продемонструвати свої можливості або уникнути невдачі.

Ідентифікований стиль регуляції зумовлює наступну форму зовнішньої мотивації яка, навпаки, є до певної міри внутрішньою. При цій формі мотивації, діяльність, що виконується особистістю під впливом зовнішніх чинників усвідомлюється нею як особистісно значуща та супроводжується свідомим оцінюванням та відчуттям певного ступеня самостійності та компетентності. Найголовніше, що людина відчуває значну ступінь споріднення, зв'язаності з іншими.

Інтегрований стиль регуляції завдяки певному синтезу з «Я» (на основі відповідних регуляторних процесів – інтеріоризації, усвідомленості та узгодженості зовнішньо мотивованої діяльності) зумовлює найбільш автономну форму зовнішньої мотивації. Почуття автономності є результатом засвоєних правил (інтроекцій) та ідентифікацій, які пройшли процес порівняння з особистісно схваленими цінностями, цілями та потребами, які вже стали частиною самого себе. Під впливом механізмів цього стилю регуляції особистість сприймає чинники зовнішнього впливу як такі, що повністю відповідають її внутрішнім намірам, і цим ця форма зовнішньої мотивації схожа на внутрішню мотивацію. Однак у цьому випадку (на відміну від цілковито внутрішньої мотивації), індивід проявляє певну активність (поведінку) не заради самої діяльності (процесу, що її супроводжує), а заради досягнення певних суттєвих результатів. Ця форма зовнішньої мотивації є найбільш близькою до «відчуття свободи волі» (автономності) та найбільш повно сприяє включенню індивідуума в його соціальну групу, підвищує ефективність діяльності та відчуття психологічного благополуччя.

У зв'язку з вагомістю інтеріоризації принципів здорового харчування та корекції перевернутих патернів ХП особливого значення набуває проблема динаміки та переходу від ззовні мотивованих дій до автентичної регуляції, тобто з'ясування умов, що сприяють та перешкоджають інтеріоризації та інтеграції нормалізованої ХП.

Найменш ефективними є засоби зовнішньої винагороди (коли значущі інші обіцяють бажану цікаву подорож, або якісь вишукані дорогі речі, аксесуари, тощо) або зовнішнього покарання (коли значущі інші обіцяють щось заборонити або позбавити чогось значущого, що доставляє приємні почуття). Подібні засоби відповідають зовнішній мотивації, вплив таких дій має короткочасний ефект та у подальшому «не працює» (не знаходять відгуку «Я» та не виконуються).

Більш ефективним є інтроектований стиль регуляції (при якому локус каузальності є лише до певної міри зовнішнім). Цей стиль базується на відповідних регуляторних процесах (самоконтролю, внутрішніх винагород та покарання), що дозволяє, з одного боку, продемонструвати власні потенції, з іншого – уникнути невдачі. Прикладами функціонування такого стилю регуляції є наступні: «якщо я хоча б один день на тиждень буду харчуватися як мені рекомендує доктор, то я буду заслуговувати на якийсь подарунок і зроблю для себе щось приємне»; «якщо я зможу змінити свій раціон харчування, то я припиню картати себе»; «якщо я знову зірвуся, то я сама себе покараю за це».

Прикладом підвищення свідомого позитивного оцінювання та ідентифікації принципів здорового харчування є ідентифікований стиль регуляції, що базується на усвідомленні особистісної значущості: «я приймаю їжу заради того, щоб жити, а жити мені необхідно заради

дитини» (чоловіка, батьків).

Найбільш автономною формою зовнішньої мотивації є інтегрована регуляція на основі відповідних регуляторних процесів, зокрема, *усвідомлення користі від нормалізації харчування особисто для себе та узгодженості цих настанов із зовнішньо мотивованою харчовою діяльністю (поведінкою)*: покращення харчування дозволить мені покращити рівень мого здоров'я (... покращить стан волосся, шкіри, нігтів), ... зробить моє життя більш цікавим, ... я зможу сприяти відновленню місячних, ... зможу завагітніти, ... я стану гарнішою, тощо).

Отже, *цілковито зовнішня* регуляція ХП передбачає підпорядкування лише зовнішній мотивації (за для уникнення покарання, осуду, отримання винагороди тощо), а *при внутрішньому локусі каузальності зовнішня мотивація* пов'язується з відчуттям особистісного вибору через усвідомлення значення споживання їжі для здоров'я, підвищення життєстійкості (вітальності) та повноцінного життя.

Підсумовуючи, зазначимо, що незважаючи на те, що зовнішньо мотивована діяльність зазвичай не є привабливою люди все ж таки її виконують. Головною причиною цього є вплив значущих Інших (з якими людина хоче перебувати у близьких стосунках), які показують або підказують ці дії. Це свідчить (хоча і непрямо) про те, що *близькі стосунки є необхідними для інтеріоризації та інтеграції принципів здорового харчування*.

У ході власних експериментальних досліджень нами було встановлено, що діти (підлітки та юнаки), які страждають на розлади харчової поведінки часто сприймають батьків як ворогів в тих ситуаціях, коли вони намагаються завадити здійсненню дітьми тих або інших переключених харчових стратегій (проявів обжерливості, блювоти, відмови від їжі).

Це зумовлює значне погіршення дитячо-батьківських стосунків. Наслідком цього є цілеспрямований пошук підтримки та допомоги серед подібних до себе, зокрема, пошук неформальних зв'язків (єдиновірців) у різноманітних групах віртуального простору в яких окрім бажаного розуміння та прийняття на базі об'єднуючих цінностей та інтересів, люди з проблемами ХП отримують багаточисленні шкідливі поради, які можуть зумовлювати поглиблення розвитку хвороби. Отже спілкування людини з проблемою ХП у віртуальному середовищі одностороннє, з одного боку, надає їй можливість заповнити порожнечу від втрати неформальних зв'язків із близькими, а з іншого – зумовлює відчуження та віддаленість від близьких та рідних та значно заглиблює кризу стосунків з ними².

Спираючись на роботи ряду авторів (А.К. Маркова, Т.А. Матіс, А.Б Орлов, В.О. Климчук та ін.) у якості практичних рекомендацій з приводу формування внутрішньої мотивації щодо нормалізації харчової поведінки, ми пропонуємо:

1. Допомогати людині з проблемами харчової поведінки та деформаціями ваги:

а) визначити труднощі на шляху досягнення мети та співвідносити можливість її досягнення з власними потенціями;

б) прояснити «сильні» та «слабкі» особливості своєї особистості та співвідносити їх з бажаними цілями (що дозволить усвідомити можливість або неможливість омріяних цілей з урахуванням реальних якостей особистості).

2. Розробити, разом із клієнтом (пацієнтом, учнем, підлеглим) поетапну стратегію досягнення цілей. Розвивати здатність до позитивного оцінювання навіть незначного результату в процесі подолання труднощів та перешкод на шляху досягнення бажаного (як результату боротьби, як результату сходження по «сходинах» висхідного шляху досягнення великої мети). Це підвищує почуття самоцінності, компетентності та самодетермінованості, задовольняє потребу в значимих

² Шебанова В.І. Можливості психологічної допомоги анорексикам в інтернет-мережі / В.І. Шебанова // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія // Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К. : ДП Інформаційне аналітичне агентство, 2014. – Том X. – Вип. 26. – С. 901-918.

стосунках.

3. Шукати баланс у співвідношенні між «хочу» та «треба» (тобто між жорстким керівництвом та свободою або між зовнішніми вимогами й внутрішньою свободою).

4. Навчати навичкам аналізу співвідношення між тими можливостями, які дає реалізація мети й тими зусиллями, які необхідно затратити при досягненні мети (визначення своєї «ціни» за реалізацію мети). Низка простих питань дозволяє краще усвідомити актуальність, важливість, імовірність, досяжність поставлених цілей: Наскільки мені це необхідно зараз та у майбутньому? Яка ймовірність досягнення бажаного результату? Що зміниться в моєму житті, якщо я цього досягну? Що зміниться в моєму житті, якщо я цього не досягну? Що трапиться в моєму житті, якщо це не відбудеться? Чого не трапиться в моєму житті, якщо це не відбудеться?

Висновки. *Зовнішній локус каузальності* (в комбінації зі зниженням життєстійкості, усвідомленості мотивів і відсутністю смислу життя) на тлі тривалого перебування в ситуації особливого (негативного) тілесного досвіду³ обумовлює дезадаптивний варіант трансформації внутрішньої картини життєдіяльності (суб'єктивний варіант життєвого шляху особистості).

Особливості внутрішньої каузальної орієнтації (самодетермінації, саморегуляції) виступають тими факторами, які: - у випадку субклінічних варіантів харчових розладів можуть перешкоджати розвитку дезадаптивних варіантів трансформації суб'єктивної картини життєвого шляху особистості (тобто перешкоджають подальшому розвитку розладів ХП та їх переходу в клінічні форми); - у випадку клінічних варіантів харчових розладів особливості внутрішньої каузальної орієнтації виступають у якості предикторів нормалізації ХП, тобто є факторами, що сприяють перетрансформації дезадаптивних варіантів суб'єктивної картини життєвого шляху особистості в адаптивний.

Література

1. *Василенко Т.Д.* Структура жизненных стремлений и базовых потребностей личности в ситуации хронического соматического заболевания / Т.Д. Василенко // Известия Урал. гос. ун-та. Серия 1, Проблемы образования, науки и культуры. – Екатеринбург. – 2010. – № 5 (84). – С. 295-301.
2. *Гордеева Т.О.* Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории [Электронный ресурс] / Т.О.Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. Журн. – 2010. – N 4(12). – Режим доступа: <http://psystudy.ru>.
3. *Дергачева О. Е.* Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана / О. Е. Дергачева // Современная психология мотивации / Под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 103-121.
4. *Дзюбко Л.В.* Мотивація навчальної діяльності як психолого-педагогічна проблема [Електронний ресурс] / Л. В. Дзюбко, Л. І. Гриценко // Психолінгвістика. – 2009. – Вип. 4. – С. 33-43. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/psling_2009_4_5.pdf
5. *Захарко О.* Внутрішня мотивація як психологічний феномен / О. Захарко // Соціогуманітарні проблеми людини. – 2008. – № 3. – С. 143 – 149.
6. *Климчук В.А.* Тренинг внутренней мотивации / В.А. Климчук. – СПб.: Речь, 2005. – 76 с.
7. *Климчук В.О.* Внутрішня мотивація учбової діяльності молоді: теорія, методика, програма розвитку : Монографія / В.О. Климчук, В. В. Горбунова. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. - 110 с.
8. *Леонтьев Д.А.* Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности / Леонтьев Д.А. // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21. – N 1. – С. 15–25.

³ Під ситуацією особливого тілесного досвіду ми розуміємо досвід перебування людини в ситуації «надмірної ваги» (реальної або уявної) на тлі стану хронічної незадоволеності власною вагою (у т.ч. з урахуванням крайніх варіантів патологічного психосоматичного розвитку – розладів харчової поведінки та ожиріння).

9. *Маркова А.К.* Формирование мотивации учения: Кн. для учителя /А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. – М.: Просвещение, 1990. – 192 с.
10. *Маслоу А.* Мотивация и личность / [пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина]/ А. Маслоу. 3-е изд. – СПб. : Питер, 2011. – 352 с.
11. *Патирко Т.* Особливості зовнішньої та внутрішньої мотивації учіння дітей при зміні соціальної ситуації розвитку / Т.Патирко // Наступність і перспективність у навчанні і вихованні дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. – Переяслав-Хмельницький, 2000. – С. 30-33.
12. *Роджерс К.Р.* Становление личности: Взгляд на психотерапию / [пер. с англ. М. Злотник] / Карл Рэнсом Роджерс. – М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 416 с.
13. *Роттенберг В.* Анорексия: неправильно ориентированный поиск [Электронный ресурс] // Флогистон / В. Роттенберг. – Режим доступа: http://flogiston.ru/self_behav16
14. *Тадеева Т.В.* Теорія самодетермінації Дісі-Раяна і навчальна мотивація / Т.В.Тадеева // Наукові записки. Серія: Педагогика. – 2012. – № 3. – С. 215-223.
15. *Фромм Э.* Искусство быть / [пер. с англ. А. Александрова] / Эрих Фромм. – М. : АСТ, 2013. – 352 с. (Серия: «Новая философия»).
16. *Фромм Э.* Иметь или быть? Ради любви к жизни / [пер. с англ. Н.Войсункская, И.Каменкович, Е.Комарова, Е.Руднева, В.Сидорова, Е.Федина, М.Хорькова] / Эрих Фромм. – М.: Айрис-Пресс, 2004. – 384 с.
17. *Чирков В.И.* Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека / В. И.Чирков // Вопросы психологии. – 1996. – N 3. – С. 116–131.
18. *Чирков В.И.* Связи между здоровьем студентов и их жизненными стремлениями, восприятием родителей и учителей / В.И. Чирков, Э.Л. Диси // Вопросы психологии. – 1999. – N 3. – С. 48–57.
19. *Baard P.P.* Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings / P.P. Baard, E.L. Deci, R.M. Ryan // Journal of Applied Social Psychology. – 2004. – Vol. 34. – P. 2045–2068.
20. *Charms R. de* Personal causation: The internal affective determinants of behavior / R. de Charms. – N.Y. : Acad. Press, 1968. – 387 p.
21. *Chirkov V.I.* Parent and teacher autonomy-support in Russian and U.S. adolescents: Common effects on well-being and academic motivation / V.I.Chirkov, R.M. Ryan // Journal of Cross Cultural Psychology. – 2001. – Vol. 32. – P. 618–635.
22. *Deci E. L* Intrinsic motivation and self-determination in human behavior / E.L. Deci, R.M. Ryan. – N. Y. : Plenum, 1987. – 287 p.
23. *Heider F.* The psychology of interpersonal relations / F. Heider. – N.Y. : Wiley, 1958. – 364 p.
24. *Ryan R.M.* Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R.M. Ryan, E.L. Deci // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55. – P. 68–78.
25. *Williams G.C.* Extrinsic life goals and health risk behaviors in adolescents / G.C. Williams, E.M. Cox, V. Hedberg, E.L. Deci // Journal of Applied Social Psychology. – 2000. – Vol. 30. – P. 1756-1771.

Відомості про авторів:

Бурлачук Леонід Фокович – доктор психологічних наук, професор, академік НАПН України, завідувач кафедри психодіагностики та клінічної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Шебанова Віталія Ігорівна – кандидат психологічних наук, доцент, докторант факультету психології, кафедри психодіагностики та клінічної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Статтю подано до друку 10.04.2015.