

Психічне пересичення як явище та як наукова категорія в актуальних психологічних дослідженнях

Наумчик Н. В.^a

^aКиївський інститут бізнесу та технологій, Україна

Анотація

Стаття присвячена теоретичному аналізу проблеми і сутності феномена психічного пересичення, його проявів і механізмів та ролі в життєдіяльності людини і суспільства. Аналізується рівень розробки та спектр застосування відповідної категорії в психологічних дослідженнях з моменту її входження у науковий обіг (починаючи з робіт учениці К.Левіна А.Карстен) до цього часу. Вводиться поняття «дефіциту смислу» («знесмишлення»), обґрунтовується його роль у виникненні (зародженні) і розвитку стану психічного пересичення та досліджується його вияв у деструкції діяльності. Розглянуто ці прояви в різних видах діяльності, проаналізовано характер взаємодії афективних, когнітивних і конативних процесів у розгортанні стану психічного пересичення. Показано, що, згідно нових даних, процеси пересичення мають суттєвий вплив не лише на діяльність, а й на людські стосунки, інші суспільні процеси і явища, а також на мікропроцеси когнітивної сфери – що відкриває нові горизонти в розумінні закономірностей функціонування людської психіки та у вирішенні ширшого кола проблемних питань життєдіяльності людини. Встановлено, що цей вплив має неоднозначний смисловий характер (як несприятливий і шкідливий, так і, за певних умов, корисний, конструктивний), на підставі чого зроблена спроба складнішого трактування функції психічного пересичення в життєдіяльності людини і суспільства. Зокрема, висловлено припущення щодо можливості виконання психічним пересиченням як ролі захисного механізму психіки з функцією руйнування необґрунтованих – неосмислених або неактуальних процесів, дій, відносин, так і деструктивної тенденції до руйнування важливих складових людського функціонування внаслідок їх недостатнього осмислення – через недостатнє усвідомлення їх значущості на тлі їхньої реальної складності чи через недостатній рівень розвитку саморегуляції.

Ключові слова: надлишкове задоволення потреби, невизначеність, деструкція діяльності, відраз, дефіцит смислу, мотиваційно-смислова регуляція.

Mental satiation as a phenomenon and as a scientific category in the current psychological researchy

Naumchik N. V.^{a1}

^a Kiev Institute of Business and Technology, Ukraine

Abstract

The article is devoted to the theoretical analysis of the problem and essence of the phenomenon of mental satiety, its manifestations and mechanisms and role in the life of man and society. The level of development and the range of application of the relevant category in psychological research from the moment of its entry into scientific circulation (starting from the works of K. Levin's student A. Carsten) to the present time are analyzed. The concept of «deficit of meaning» («meaninglessness») is introduced, its role in the emergence (origin) and development of a state of mental satiety is substantiated and its manifestation in the destruction of activity is investigated. These manifestations in different types of activity are considered, the character of interaction of affective, cognitive and conative processes in development of a state of mental satiation is analyzed. It is shown that, according to new data, mental satiation processes has a significant impact not only on activity, but also on human relations, other social processes and phenomena, as well as on microprocesses of the cognitive sphere - which opens new horizons in understanding the laws of the human psyche and solving a wider range of problematic issues of human life. It is established that this influence has ambiguous semantic character (both unfavorable and harmful, and, under certain conditions, useful, constructive), which allows us to make an attempt to interpret the function of mental satiation in human life and society. In particular, the assumption is made about the possibility of mental oversaturation as a protective mechanism of the psyche with the function of destroying unreasonable - meaningless or irrelevant processes, actions, relationships, and destructive tendency to destroy important components of human functioning due to their lack of understanding - due to lack of awareness their real complexity or due to insufficient level of development of self-regulation.

Keywords: over-satisfaction of need, uncertainty, destruction of activity, disgust, lack of meaning, motivational-semantic regulation.

¹ Corresponding author.

E-mail address: naumchyk.n@kibit.edu.ua

<https://doi.org/10.37203/kibit.2020.45.08>

Вступ

В сучасній психологічній літературі – зокрема з практичної психології – наводяться численні приклади утруднень у діяльності, стосунках і самопочутті людини, серед яких найчастіше згадуються проблеми у міжособистісному спілкуванні, у вихованні дітей і підлітків, у самотавленні, самовизначенні та саморегуляції особистості, вікові, професійні та сімейні кризи, алкогольна, наркотична, ігрова та інші залежності тощо (Winkelman, 2012, Мусийчук, 2018, Нартова-Бочавер, 2018, Сапогова, 2019). Поряд з цими явищами індивідуального буття увагу фахівців сьогодні привертають і проблеми колективного характеру, пов'язані зі способом життя значної кількості людей, з суспільними та політичними процесами, з впливом на життєдіяльність людства екологічних, технологічних та інших змін у світовлаштуванні – адже світ постійно ускладнюється і надсилає нам все нові і нові виклики (ZHuravlev, 2018, Агранович, 2019, Бороненко, 2019, Drobysheva, 2019, Мозговая, 2019, Часовских, 2020). Цим обумовлено зростання суспільного запиту на практичну психологічну допомогу, сутність якої полягає в тому, щоб у режимі діалогу сприяти змінам у свідомості і навичках клієнтів у напрямку таких, які покращують їх адаптацію у світі.

Втім, психологічна допомога клієнту у ситуації утруднення вимагає від фахівця під час взаємодії не тільки компетентності у спілкуванні та процесах перетворень в емоційних, когнітивних та мотиваційних станах людини, а й ґрунтовної теоретичної підготовки в питаннях можливих причин самих психологічних порушень, що виникають.

Сучасна психологічна наука накопичила значний обсяг інформації про закономірності та механізми психології і поведінки людини, проте у ній завжди є місце для нових, в тому числі – теоретичних, знань. Значущість психологічної теорії для якісної практики психологічної роботи засвідчується думками з цього приводу багатьох вчених (Аллахвердов, 2005, Терно, 2012). Вартим уваги у цьому контексті, на наш погляд, є висловлювання Н.Ф.Тализіної: «Якщо практична психологія відірвана від теоретичних основ науки, то тим самим вона відірвана від науки взагалі» (Тализина Н.Ф., 2005, С. 111).

З огляду на це, розширення теоретичних уявлень про явища, що можуть слугувати чинниками розладів діяльності, поведінки, самопочуття людини, є завжди важливим і актуальним.

Відтак, предметом нашої уваги стали:

- по-перше – недостатньо, на наш погляд, вивчений феномен психічного пересичення, який сьогодні загалом трактується як психічний стан, що виявляється в переформатуванні (аж до можливої деструкції) діяльності у поєднанні з емоційною напругою і збуджен-

ням (аж до можливого нервового зриву), що виникають у відповідь на надлишкове задоволення потреб або на виконання протягом тривалого часу монотонної (одноманітної) роботи в умовах неясності та/або невизначеності її сенсу (смыслу).

Після появи у полі зору психологічної науки завдяки роботам представниці дослідницької школи К.Левіна А.Карстен (Карстен, 2001) явище психічного пересичення тривалий час знаходилося в тіні більш популярних тем та не набуло широкого поглибленого вивчення. Проте, останнім часом, після тривалої перерви згадка про психічне пересичення з'явилася у публікаціях закордонних колег, водночас у вітчизняній науці це явище все ще залишається малодослідженим;

- по-друге – відповідна категорія та можливість її ширшого застосування в прикладних психологічних дослідженнях.

На нашу думку, категорія психічного пересичення має істотний евристичний потенціал, в тому числі – для багатьох галузей прикладної психології та психологічної практики, які опікуються питаннями різних аспектів людського буття, зокрема і різноманітними проблемами та утрудненнями, шляхами та способами їх розуміння і вирішення.

Відтак, поглиблене вивчення явища психічного пересичення і теоретичне опрацювання відповідної категорії та можливості її застосування до розгляду широкого кола явищ, що викликають утруднення у життєдіяльності людей, є, на наш погляд, значущим і актуальним.

З огляду на зазначене була сформульована мета нашої роботи: здійснити теоретичний аналіз поняття психічного пересичення, з'ясувати його роль в життєдіяльності людини та виділити його сутнісні характеристики; дослідити рівень розробки категорії «психічне пересичення» в сучасній психологічній науці та проаналізувати можливості її застосування при дослідженні утруднень у людському житті.

Матеріал та методи дослідження

На початку роботи ми проаналізували існуючі визначення психічного пересичення та загальний стан розробки відповідної категорії.

В сучасних підручниках та посібниках з психології, в енциклопедіях та словниках психічне пересичення визначається у відповідності до особливостей протікання процесів діяльності і трактується наступним чином: психічне пересичення «...полягає в тому, що в результаті тривалого виконання якої-небудь одноманітної діяльності у людини настає спочатку просто небажання її виконувати, а потім при її подальшому виконанні різко негативне до неї ставлення (аж до афекту) і наполегливе прагнення її припинити...» (Ильин, 2005), яке незабаром

(у разі відсутності змін в організації діяльності) реалізується (Зейгарник, 2012, Богданова, 2015, Титович, 2017).

Згідно відповідної статті Великої психологічної енциклопедії (<http://enc.com.ua/medicina>), психічне пересичення є психічним станом, викликаним одноманітною, позбавленою сенсу діяльністю; ознакою настання пересичення виступають втрата інтересу до роботи, що може призводити до афективних зривів, та неусвідомлене прагнення до варіювання способів виконання дій. Також зазначається, що швидке настання психічного пересичення може бути симптомом неврозів або психічних захворювань.

Ще один варіант загально визнаного розуміння поняття «пересичення» означає психічний стан у відповідь на надлишок чогось, у першу чергу – реакцію організму на надлишок спожитої їжі («... як стан, що відповідає... значенню дієслова ... «пересичуватися», а також це поняття «... вживається в переносному значенні і трактується як байдужість або втома, що настає в результаті задоволення яких-небудь потреб понад міру, від надмірного сприйняття чого-небудь, зловживання чим-небудь» (Головін, 1998.).

Конкретизація психологічних проявів такої байдужості і втоми, а саме – нудьга та відраза – наводиться у Словнику української мови цитатою І.Франка: «... Прийшла пора, .. коли душа забажала сильніше. – а пута оставали [оставалися] все одні. Я зразу почув нудь, пересичення, обридження до всього...» (<http://ukrlit.org/slovnkyk/>).

Отже, важливими характеристиками феномену психічного пересичення згідно усталених наукових визначень є наступне:

- Психічне пересичення є своєрідним психічним станом;
- Цей стан виникає в одноманітній, монотонній довготривалій діяльності;
- Він виникає у подовженій діяльності, яка не має сенсу (або цей сенс не вбачається особою);
- Пересичення також виникає у відповідь на надлишкове задоволення потреби, тобто задоволення її у надмірному обсязі й/або тоді, коли потреба вже не є актуальною;
- Психічне пересичення виражається в емоційних, когнітивних і поведінкових проявах: байдужість, втома, втрата інтересу, нудьга, неусвідомлювані спроби варіювати дії та з часом, вслід за тим, відраза, афективні зриви (гнів), спочатку внутрішня, а далі – зовнішня деструкція діяльності;
- Швидке виникнення психічного пересичення може свідчити про нервові та/або психічні розлади у особистості.

Відтак, очевидно, що психічне пересичення є явищем, яке створює відразу до довгої, одно-

манітної й безсенсової (з точки зору виконавця) діяльності та надлишкового задоволення деактуалізованих потреб, яка, за відсутності змін в обстановці, посилюється і знаходить вихід у деструктивних емоційних та поведінкових проявах.

Як вже було зазначено вище, феномен психічного пересичення вперше досліджувався в школі К. Левіна (Lewin, 1928). Класичний експеримент з дослідження психічного пересичення, який згадується і в сучасних дослідницьких роботах, і в психологічних словниках та навчальних посібниках з психології був запропонований ученицею К. Левіна А. Карстен (Karsten, 1928). Розроблена нею методика дослідження психічного пересичення спрямована на «... визначення можливості втримання та відновлення спонукання до виконання завдання» (Schulz-Hardt, 2001, Зейгарник, 2012).

К. Левін та його учні – одні з лідерів світової психологічної науки за кількістю евристичних ідей, розробка яких збагатили уявлення про закономірності життєдіяльності людини і суспільства, методологію вивчення психологічних явищ та застосування наукових знань у практиці психологічної допомоги (Metz-Göckel, 2011, Олпорт, 2012, Seidenschwann, 2012). Поняття психологічного поля, групової динаміки, рівня домагань, динамічної сили невирішених задач, соціальної перцепції, квазі-потреб, психологічних бар'єрів, життєвого простору, часової перспективи та інших – далеко не повний перелік запропонованих представниками цієї школи понять, якими звично описується психічна реальність в сучасній психологічній науці.

Разом з тим, аналіз доступної нам літератури продемонстрував, що феномен психічного пересичення, на відміну від інших згаданих явищ, не набув такої великої популярності у дослідників.

Результати змістовного аналізу

Література свідчить, що дослідження психічного пересичення переважно здійснювалися (і здійснюються сьогодні) або в контексті харчової поведінки (Mattes, 2018, Reents, 2020), або в контексті вивчення психофізіологічних процесів та станів як значущих складових трудової, навчальної, спортивної діяльності (Титович, 2017, Леонова, 2009). Було встановлено прямий зв'язок проявів психічного пересичення з певними фізіологічними змінами в організмі, а також зі зниженням продуктивності праці, результативності тренувань досліджуваних та зі зміною на гірше їх ставлення до виконуваної роботи і планів продовжувати її в майбутньому. В цих дослідженнях було також встановлено, що психічне пересичення має тенденцію до накопичення в умовах продовження діяльності паралельно зі втомою, а також що схильність до переживання стану психічного пересичення більшою мірою виявляють особи з холеричним типом темпера-

менту, який визначається середньою за силою нервовою системою та рухливістю процесів збудження (Ильин, 2005, Шашкова, 2007).

Явище пересичення згадується також у педагогічній літературі, зокрема, у контексті психологічного підґрунтя емоційної відрази учнів до навчання. Є.П.Льїн у книзі «Емоції і почуття» наводить думку К. Д. Ушинського, який писав: «Відраза до предмету часто з'являється тоді, коли він, задовольнивши нашому прагненню... насильно задовольняє прагненню, якого вже нема... і якщо, наприклад, ми станемо насильно займати дитину тим, що навіть їй сподобалося спочатку, то можемо порушити у ній огиду до предмету. Цього не розуміють багато педагогів, які, відчуваючи сильну любов до якогось предмету, говорять про нього дітям до пересичення» (Ильин, 2018, С. 229).

Феномен пересичення був зафіксований і у психолого-педагогічних дослідженнях проблем, які виникають у учнів при виконанні ними копійкою та, з тих чи інших причин, непривабливої для них роботи (чого уникнути в навчанні практично неможливо). Було доведено, що здатність здійснювати діяльність в умовах психічного пересичення багато в чому визначається мотивацією та обумовленою нею можливістю подолання утруднень. Зокрема, було встановлено, що схильність до виникнення психічного пересичення переважно виявляється у учнів за умов недостатнього розвитку навчально-пізнавальної мотивації, насамперед такої, що ґрунтується на потребі у нових враженнях (Божович, 2001), а також недостатньо сформованого механізму мотиваційно-смиислового забезпечення довільної саморегуляції діяльності (Іванніков, 2006). Також в дослідженні було підтверджено й раніше встановлений факт зворотної залежності між обсягом роботи і бажанням продовжувати діяльність та, відповідно, результатами досягнення мети (Богданова, 2015).

Серед психолого-педагогічних є також дослідження, в яких психічне пересичення (зокрема, у студентів) розглядається поряд з іншими станами – визначеними авторами як праксичними – у зв'язку з індивідуальними схильностями до їх переживання та їх динамікою у часі. Згідно отриманих даних, зазначається, що схильність до цього стану виявляють студенти вразливі, тривожні, депресивні, такі, що вирізняються поганим самопочуттям, низькою швидкістю переробки інформації, невисокою продуктивністю праці, та за властивостями темпераменту – пасивні, збудливі. Було встановлено також прямий зв'язок динаміки схильності до психічного пересичення з часовим плином навчальної діяльності та зростанням курсу навчання (Шашкова, 2007).

В дослідження конкретних проявів і механізмів психічного пересичення значний експе-

риментальний доробок був внесений в середині минулого століття фахівцями клінічної психології, насамперед – школи Б.В.Зейгарнік (яка сама, до речі, працювала також певний час під керівництвом К.Левіна).

Так, наприклад, за допомогою аналізу виявлених досліджуваними способів варіювання діяльності, які вони застосовують, намагаючись подолати або віддалити стан пересичення, що насувається, було експериментально підтверджено думку А. Карстен про те, що таким чином здійснюється своєрідний «відхід від роботи», а також встановлено, що особливості цього відходу обумовлені гнучкістю поведінки особи, яка, в свою чергу, є залежною від рівня збереженості інтелектуальних функцій (Зейгарник, 2012).

Зазначено, що розгортанню стану пересичення перешкоджає введення в діяльність нового смислу – ззовні (наприклад, експериментатором), чи «зсередини» (через самостійне віднаходження суб'єктом діяльності для себе нового варіанту її обумовлення, в тому числі – більш віддаленими мотивами). Здатність віднаходити нові мотиви і смисли діяльності є характерною для здорових досліджуваних, в той час як у психічно хворих вона знижена та має відмінності при різних захворюваннях.

В експериментах Л.С.Славіної було встановлено, що стан пересичення може бути подоланий, зокрема, свідомо поставленою метою (наприклад, точно встановленим обсягом поставленого завдання). Виявилось, що введення мети, яка обмежувала діяльність, змінювало структуру діяльності і, як наслідок, різко (майже вдвічі) підвищувало її продуктивність (Славіна, 1969).

Були виявлені також обмеження дії цього механізму та інші особливості при певних психічних захворюваннях (наприклад: висока швидкість виникнення пересичення у хворих з травмами головного мозку, грубі форми варіювання діяльності при інтелектуальній недостатності).

Але найголовніше, на наш погляд, полягає в тому, що результати здійснених у школі Б.В.Зейгарнік патопсихологічних досліджень (які – за її власним щодо цього переконанням – встановлюють не тільки особливості діяльності психічно хворих осіб, а й виявляють також загальні тенденції й закономірності розвитку і функціонування особистості) щодо виникнення та подолання стану психічного пересичення дозволили емпірично зафіксувати та визначити особливості динаміки та зміни процесу смислоутворення та визначити роль усвідомлюваних мотивів, які здатні попередити настання пересичення в його негативних проявах.

В роботах ближчого до сьогодення часу та публікаціях останніх років помітною тенденцією є розгляд проявів психічного пересичення за межами окремих дій чи певної конкретної діяль-

ності та застосування відповідної категорії до ширшого кола психічних явищ – як вищого, так і нижчого щодо діяльності порядку. Таких, наприклад, як, з одного боку – професійна діяльність людини в системі її складних виконавчих дій та пов'язаних з ними стосунків і ставлень (Зеер, 2012, Soff, 2012), або комплекс поведінкових проявів цілісної життєдіяльності суспільства чи його певного прошарку (зокрема, міської молоді (Bochelyuk, 2017, Drobysheva, 2019), з іншого – мікропроцеси в когнітивній сфері мисленнєвого чи мнемічного характеру (Black, 2013, Mulligan, 2013, English, 2014, Науменко, 2017).

Так, відповідні дані щодо психічного пересичення на рівні найдрібніших складових діяльності – психічних процесів – представлені в недавній статті Науменко О. В. та Костіної Д.І. (Науменко, 2017). Розглядаючи згаданий нами феномен в такому його окремому прояві як «вербальна сатіація» (що означає: «повна або часткова втрата словом свого значення у сприйнятті в результаті його багаторазового повторення...» (Аллахвердов, 2000, С. 114)), яка, зазвичай, сприймається як негативне явище через властиву їй руйнівну сутність, автори доводять, що за певних обставин вербальна сатіація може відігравати і корисну роль. Зокрема, коли потрібно подолати інше деструктивне явище – явище «негативного вибору» (коли певні значення у пам'яті або мисленні набувають статусу «активованих, але заблокованих» – як, наприклад, якісь прізвиська чи інші слова, що «крутяться на язичі», але «втікають» від пригадування, або ефективне рішення задачі, яке – наче поруч, але «вислизає з рук», бо його «перебивають» інші, непродуктивні варіанти).

На наш погляд, зазначена ситуація нагадує ситуацію необхідності в процесі особистісного зростання подолання дії механізмів психологічного захисту, які свого часу сформувалися як життєво необхідний чинник адаптації до існуючих умов функціонування, але в нових умовах блокують отримання необхідного нового досвіду і тому потребують перебудови, вдосконалення, «утопшення» (без втрати міцності і захисної спроможності), оскільки в первісному (та з часом – застарілому) вигляді стають незграбним панциром, який не стільки захищає, скільки заважає розв'язанню нових життєвих задач (Исаева, 2008). Психічне пересичення, у якості руйнівника усталених, та вже неадекватних, моделей поведінки, здатне виступати, таким чином, механізмом, що «запускає» перебудову, вдосконалення психологічного захисту відповідно до нових умов.

Те, що соціально-психологічне пересичення як стан психіки виконує функцію своєрідного захисного механізму, зокрема, від надлишку

різноманітних подразників з оточуючого світу, було також показано в роботі Т.В.Дробишевої та І.В.Ларіонова (Drobysheva, 2018).

Отже, за результатами здійснених пошукових досліджень встановлені важливі факти і тенденції стосовно явища психічного пересичення. Вони є наступними:

- Психічне пересичення є комплексним станом, який виявляється не тільки в психологічних проявах, а і у фізіологічних змінах;
- Психічне пересичення деструктивно впливає і на здійснення діяльності, і на ставлення до неї – аж до повної відмови від роботи;
- Разом з тим, воно саме здатне бути чинником подолання деструктивних станів психіки, що заважають, зокрема, здійсненню складної мисленнєвої, мнемічної діяльності;
- Також воно здійснює своєрідний захист психіки від надлишку різноманітних подразників з оточуючого світу;
- Певні особи мають більшу схильність до переживання психічного пересичення. Чинниками такої схильності є слабкість нервової системи, збудливість, вразливість, тривожність, низька швидкість переробки інформації, невисока продуктивність праці.
- Схильність до психічного пересичення підвищується разом з втомою, несприятливим є також погане самопочуття;
- Має значення також обсяг виконуваної роботи – чим він вищий, тим вища вірогідність пересичення;
- Найвища швидкість настання психічного пересичення встановлена у осіб, які пережили травму мозку;
- Здатність продовжувати здійснювати діяльність в умовах психічного пересичення багато в чому визначається мотивацією та обумовленою нею можливістю подолання утруднень;
- Пересичення є менш вірогідним коли є високою потреба в нових враженнях.

Також було встановлено, що категорія психічного пересичення отримала останніми роками в різногалузевих психологічних дослідженнях ширшого застосування і трактування, ніж протягом довгого часу з моменту її появи в психологічному дискурсі, але евристичний потенціал категорії «психічне пересичення» та її пояснювальні можливості щодо життєдіяльності людини є на сьогодні далеко не вичерпаними. (Це підтверджується, наприклад, дуже цікавими даними (Науменко, 2017), які засвідчили, що механізмом вербального пересичення можна скористатися для розблокування процесів мислення або пригадування).

Обговорення результатів

З огляду на встановлені дані можна припустити, що:

1. Стан психічного пересичення є універсальним явищем, який має місце на різних рівнях функціонування психіки – від елементарних психічних процесів до складної діяльності та інших аспектів життєдіяльності особистості чи групи (спільноти) людей.

2. Провідним механізмом виникнення та посилення стану психічного пересичення є особливе переживання: спочатку дезорієнтації, спантеличеності – як реакції на необґрунтованість, безпідставність того, що відбувається (а саме – власних дій чи зовнішніх впливів, яке виникає у відповідних умовах – велика за обсягом, тривала, одноманітна, невизначеного призначення робота або надлишкове чи безактуалізоване задоволення потреби), як відчуття невизначеності та дисбалансу у внутрішньому і зовнішньому обумовленні функціонування, самопочуття і поведінки та готовність до його подолання (з переживанням емоції відрази та з її усвідомленням чи без нього).

Відомо, що механізмом узгодження внутрішніх і зовнішніх обставин життєдіяльності особи і визначення з урахуванням цих обставин її самопочуття та організації поведінки виступає мотивація, вищою організаційною формою якої є смисл – як усвідомлене відображення суб'єктивного ставлення індивіда до об'єктів та явищ дійсності. Відповідно, виникаюче переживання дезорієнтації, спантеличеності, яке виникає у обставинах нестачі мотивації, її вищого усвідомлюваного прояву – смислу (сенсу), можна позначити як «дефіцит смислу» або «знесмислення».

Важливою складовою (яка багато що спроможна пояснити) тут є динаміка емоцій: здивування, далі – від визначення параметрів об'єкту – інтерес, страх чи гнів. Й коли, з одного боку – в об'єкті не вбачається ознак актуального чи в близькому майбутньому «позитиву», з іншого – відсутня (чи є замалою) внутрішня налаштованість на нове, незнайоме як на самостійну цінність – йде негативне емоційне трактування ситуації. У цьому випадку відразу – це щось «посередині» між страхом і гнівом – коли об'єкт не виглядає надто загрозливим, щоб тікати (саме до цього спонукає страх), й, водночас, при своїй безумовній неприйнятності він не здається – хоч, може, й важко, та – здоланим (що є підставою для гніву та відповідних йому дій). Тому і виникає й накопичується середній варіант – відразу, сутність якої – відсторонення, розірвання контакту з неприйнятним об'єктом (не більше і не менше) на підставі знецінення – аж до огиди. Немає цінності – немає смислу взаємодії, бо смисл спирається на цінність – вище, опосередковане реальністю і досвідом, втілення потреб.

Цілком очевидно, що цим самим механізмом – «дефіцитом смислу» – обґрунтовується і переживання, що виникає під час надлишкового задоволення потреб (чи здійснюваного поза їх актуалізацією), чим підтверджується тотожність, єдина природа цих явищ, яка й відображена у їх єдиній назві.

3. На нашу думку, феномен психічного пересичення в його уже встановлених ознаках свідчить про те, що знесмислення діяльності (а смисл – це емоційно позитивно «заряджений» образ значущого теперішнього і/або майбутнього стану речей), з одного боку – дезорієнтує в світі (бо зникає його образ), з іншого – позбавляє людину волі, сили, енергії для її здійснення (бо всі вони – від радості очікуваного стану) та викликає стрес невизначеності (оскільки, на відміну від стану монотонії, що проявляється у тому, що «...людина впадає в стан апатії і сонливості, епізодично вимикається з робочого процесу, відчуває відчуття нудьги і байдужості до виконуваної роботи» (Ильин, 2006), стан пересичення, навпаки, виражається в спробах урізноманітнити звичне коло рутинних обов'язків, в емоційному неприйнятті виконуваної діяльності з гострим бажанням негайно її змінити, і саме звідси – знервованість і навіть далі можливий емоційний вибух, а також – відчуття потреби в захисті від повної невизначеності, яка переживається у вигляді потреби в орієнтації, в меті. Доведена в зазначених вище дослідженнях допомагаюча (фактично, терапевтична) роль визначеної мети (експерименти Л.С.Славіної, які показали, що введення мети забезпечує зрозумілість для людини сенсу найближчого кроку, відтак породжує у неї впевненість, ентузіазм і продуктивність – аж до двох разів вищу!) пояснює значущість хоча б мінімальної визначеності майбутнього як основи його прийнятності, можливості взаємодії з ним та потенційного досягнення психологічного благополуччя. Особливо яскраво це демонструє різниця в швидкості пересичення здорових та травмованих досліджуваних – в травмованих відчуття небезпеки невизначеності в дослідженнях на пересичення є набагато гострішим, здорові ж мають певний ресурс «на перший час».

4. Механізмом подолання цього несприятливого стану в діяльності (і життєдіяльності загалом – як її макро-втіленні) є мотиваційно-смілова регуляція, яка передбачає, як мінімум, захисні дії «відходу від діяльності» (тієї, яка є) шляхом її неусвідомленого варіювання, як максимум – свідоме переосмислення діяльності шляхом віднаходження нових мотивів, цілей (або отримання і прийняття їх ззовні). Або припинення діяльності.

Те ж саме, на наш погляд, відбувається й на інших – нижчих або вищих – рівнях функціонування психіки, особистості та спільноти. (Зокре-

ма, наприклад, «відхід від діяльності-стосунків» (на рівні особистості) відбувається шляхом спочатку їх неусвідомленого, а далі – усвідомленого – варіювання, ще далі – свідоме їх переосмислення або припинення взагалі. Ми це спостерігаємо як в розгортанні явищ професійного (чи емоційного) «вигоряння», так і в феноменах «згасання любові» за умов відсутності свідомих дій подружжя з розбудови сімейних стосунків в усталених умовах (парадоксальність зміцнення сім'ї сумісним переживанням труднощів і криз у цьому сенсі ніяким парадоксом не є).

Складнішим, на наш погляд, є варіант боротьби з психічним пересиченням, коли воно є результатом знесмисленого задоволення потреби – неактуалізованого та/або надлишкового. Робіт, в яких була б досліджена експериментально подібна ситуація, ми не зустріли. Тож в цьому разі застається орієнтуватися на побутовий досвід, який показує, що у такому випадку найвірогіднішим є припинення контакту з предметом задоволення потреби, тобто теж, як мінімум, «відхід» (як максимум – знецінення, відразу, а далі і агресія).

5. Є підстави припустити, що процеси психічного пересичення є за задумом природи не деструктивними (за значенням), а деструкційними (за змістом), але за певних умов – неконтрольованості протікання деструкції, її операційної невідповідності життєвим завданням тощо вони можуть бути (і часто стають) деструктивними (неконструктивними). Деструкція (зупинка й руйнування) безсенсових або таких, сенс яких минув, процесів, дій, діяльностей, стосунків, станів, насправді є загалом конструктивним явищем (як видих після вдиху чи відпочинок після праці): вона розчищає шлях новим (чи іншим), більш актуальним чи важливішим процесам і явищам, спонукає до переосмислення (і, відповідно, покращення – через приведення у відповідність до актуальних умов) процесу, дії, діяльності, стосунків чи життя в цілому. Це є неунікненним у життєдіяльності людини, оскільки вона є відкритим, незапрограмованим процесом.

Звичайно, що старе і звичне, усталене, консервативне опирається новому. І основною причиною цього є невизначеність нового, яка, зазвичай, багатьох (і часто на початку – всіх) лякає: відкритість новому досвіду, ціннісне ставлення до нового – є показниками високого рівня особистісного розвитку, притаманного, на жаль, не всім. Але – рано чи пізно – стається криза, коли безсенсове (старе й віджиле) стає безсилим, цей опір руйнується. І тут важливим стає питання про те, що саме прийде йому на зміну, чи виникне конструктивне, відповідне цим новим умовам нове психічне, чи усі сили будуть змарновані цією боротьбою зі «знесмисленим»? Адже, коли обставини життя, розвиваючись за, в багато чому, непідвладними нам законам, змі-

нюються, то мають змінюватися і наші смисли у нових обставинах – їх нам важливо в цих нових умовах віднайти чи заново сконструювати, бо це і є основним механізмом подолання криз, які є закономірною частиною нашого буття.

Висновки

Отже, здійснений нами огляд літератури засвідчив, що феномен психічного пересичення після своєї презентації великої популярності в психологічній науці не набув, але останнім часом з'явився в полі зору у дослідників.

Робіт, присвячених проблемі пересичення та його ролі у деструкції діяльності, ми знайшли не так багато, і особливо недостатньо праць, в яких простежувався б вірогідний зв'язок деструктивних емоційних станів, особистісних розладів та негативних суспільних тенденцій з психічним пересиченням як реакцією на надмірне задоволення одних потреб на шкоду іншим та на знесмислення багатьох важливих аспектів життєдіяльності в умовах перманентної суспільної кризи. Проте, зростання останнім часом загального числа робіт, де згадується явище психічного пересичення, породжує сподівання, що незабаром такі дослідження з'являться.

У більшості робіт психічне пересичення трактується як деструктивне явище, пов'язане із розладом діяльності, засвідчується, що воно має супутні негативні емоційні прояви та може виступати чинником конфліктів, криз, утруднень у роботі і в спілкуванні та інших розладів.

Це означає, що інформація про чинники і механізми розгортання та подолання пересичення є значущою для розробки методів попередження та вирішення різноманітних утруднень, зокрема таких, як складнощі у трудовій, спортивній, навчальній діяльності, проблеми у міжособистісних стосунках, в сімейних, подружніх відносинах тощо.

Разом з тим, література засвідчила, що явище психічного пересичення присутнє в дослідженнях різноманітної проблематики й різних галузей психологічної науки та що воно має універсальний характер і є закономірною властивістю психіки, а не її патологією.

З'ясувалося, що в певних випадках (і, мабуть, їх перелік може бути суттєво розширеним), психічне пересичення відіграє і конструктивну роль, оскільки бере участь у цілісних процесах реконструкції «знесмислених» обставин, розблокування діяльнісно-необхідних процесів (а, можливо, і не лише діяльнісно), що спонукає до розгляду можливостей його свідомого використання для стимулювання винахідницьких, інших розумових (і не тільки) дій.

Важливим є також нове бачення в контексті проблематики психічного пересичення пов'язаних з ним вже відомих явищ – мотивів, смислів, емоцій тощо, їх регуляційної сутності, варіатив-

ності, особливостей функціонування та місця в структурі діяльності.

Дослідження дозволило сформулювати перелік особливостей і тенденцій, притаманних психічному пересиченню, а також визначити механізми його виникнення та (за необхідності) подолання.

Ці дані можуть бути використані в якості попередніх пояснювальних моделей в дослідженнях різних складних явищ. Зокрема, згідно встановлених в дослідженні змістовних характеристик психічного пересичення та його механізмів, до перспективних, на наш погляд, напрямків досліджень з застосуванням категорії психічного пересичення можна віднести розгляд переживання людиною невизначеності майбутнього, в тому числі – реакцій на неокресленість меж дозволеного (зокрема, в поганій поведінці та проблемах у вихованні дітей) та в інших проблемних питаннях.

З огляду на викладене, вважаємо, що отримані нами дані свідчать про наявність у категорії психічного пересичення достатнього потенціалу для зайняття вагомшого місця в понятійному апараті психологічної науки та підвищення разом з цим її пояснювальних і, відповідно, практико-орієнтованих можливостей.

Список використаних джерел

- Аллахвердов В.М. Блеск и нищета эмпирической психологии (на пути к методологическому манифесту петербургских психологов). - Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2005, Т.2, №1, с. 44–65.
- Аллахвердов В. М. Сознание как парадокс. СПб.: ДНК, 2000. – 528 с.
- Богданова Т. Г., Панина В. С. Регуляция деятельности в неблагоприятных условиях детьми младшего школьного возраста с нарушениями слуха // Специальное образование, № 1, 2015 с. 11 – 24.
- Божович, Л. И. Проблемы формирования личности: избр. психол. тр. / Л. И. Божович / Под ред. Д. И. Фельдштейна. — М.: Московский психолого-социальный ин-т, 2001.
- Бороненко Т.А., Кайсина А.В., Федотова В.С. Развитие цифровой грамотности школьников в условиях создания цифровой образовательной среды // Перспективы науки и образования. 2019. No 2 (38). С. 167-193. doi: 10.32744/pse.2019.2.14
- Bochelyuk, V. (2017). Socio-Psychological Drives and Mechanisms of Individual Behavior in Society. *Psychological Prospects Journal*, (30), 18–28. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2017-30-18-28>
- Головин С. Ю. Словарь практического психолога. - М: АСТ, Харвест. – 1998.
- Drobysheva, T.; Larionov, I. Social-Psychological Satiation: Empirical Study of a New Phenomenon. *Behav. Sci.* 2019, 9, 138. <https://doi.org/10.3390/bs9120138>.
- English M. C., Visser T. A. Exploring the repetition paradox: The effects of learning context and massed repetition on memory // *Psychonomic bulletin & review*. 2014. Vol. 21, N 4. P. 1026–1032.
- Зеер Э.Ф., Мешкова И.В. Детерминация саморазвития личности в профессионально-образовательном пространстве. *Образование и наука*. 2012;1(9):78-89. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2012-9-78-89>.
- Зейгарник Б.В. Патопсихология. – М.: Книга по Требованию, 2012. ISBN 978-5-458-39295-2
- Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции / В. А. Иванников. - СПб: Питер. – 2006.
- Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. - 2-е изд. - Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2018. - 782 с.
- Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. –СПб.: Питер, 2005. –412 с.
- Исаева Е.Р. Механизмы психологической адаптации личности: современные подходы к исследованию копинга и психологической защиты // *Вестник Санкт-Петербургского университета*. 2008. Сер. 12. Вып. 2. С. 40 – 46.
- Karsten, Anitra (1928): *Psychische Sättigung*. In: *Psychologische Forschung* 10, 142 – 254.
- Карстен А. Психическое насыщение // Левин К. *Динамическая психология: Избранные труды*. М.: Смисл, 2001. – С. 496 – 533.
- Lewin, Kurt (1928): *Die Bedeutung der „Psychischen Sättigung“ für einige Probleme der Psychotechnik*. In: *Psychotechnische Zeitschrift* 3, 182–188. Wiederabdruck in: Lück, H.E. (Hrsg., 2009): *Kurt Lewin, Schriften zur Angewandten Psychologie. Aufsätze – Vorträge – Rezensionen*. Wien: Krammer.
- Леонова А.Б. Психологические технологии управлением состоянием человека / А.Б.Леонова, А.С.Кузнецова. – М.: Смисл, 2009. – С. 33 – 37.
- Maria Seidenschwann: Anitra Karsten (1902–1988). Von der Entdeckung der psychischen Sättigung zur Pionierin der Altersforschung. In: *Phänomena* 4 (1–2), 2012, ISSN 2410-2504, S. 86–88.
- Mattes, M. Z., & Vickers, Z. M. (2018). Better-liked foods can produce more satiety. *Food Quality and Preference*, 64, 94-102. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2017.10.012>
- Metz-Göckel, Hellmuth (2011): Anitra Karsten – *Psychische Sättigung*. In: S. Volkmann-Raue, S. & H.E. Lück (Hrsg.): *Bedeutende Psychologinnen des 20. Jahrhunderts*. Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, 2. Auflage, 193–206.
- Mulligan N. W., Peterson D. J. The negative repetition effect // *Journal of Experimental Psychology: Learning Memory and Cognition*. 2013. Vol. 39, N 5. P. 1403–1416.
- Мозговая А. В., Шлыкova Е. В. Стиль жизни городской общности как ресурс адаптации к неопределенности среды // *Научный результат. Социология и управление*. 2019. Т. 5, No 1. С. 52–69. DOI: 10.18413/2408-9338-2019-5-1-0-523.
- Муцийчук М. В. Динамика психических состояний подследственных / М. В. Муцийчук, Е. И. Шулева // *Всероссийский криминологический журнал*. — 2018. — Т. 12, № 6. — С. 874–884. — DOI: 10.17150/2500-4255.2018.12(6).874-884.
- Науменко О.В., Костина Д.И. Влияние нерелевантной вербальной сатиации на выраженность негативного прайминг-эффекта // *Вестник СПбГУ. Психология и педагогика*. 2017. Т. 7. Вып.4. С.328–342. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2017.403>
- Нартова-Бочавер С.К., Хачатурова М.Р., Брагинец Е.И. Домашняя среда и установки по отношению к семье: как они взаимосвязаны? // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2018. Т. 15,

- No 3. С. 542–561. DOI: 10.17323/1813-8918-2018-3-542-56121.
28. Олпорт Г. Геній Курта Левина // Развитие личности. 2012. № 2. С. 240 – 249.
 29. Reents J, Seidel A-K, Wiesner CD and Pedersen A (2020) The Effect of Hunger and Satiety on Mood-Related Food Craving. *Front. Psychol.* 11:568908. doi: 10.3389/fpsyg.2020.568908.
 30. Сапогова Е.Е. Структура личностного тезауруса: экзистенциально-психологический подход // Сибирский психологический журнал. 2019. No 73. С. 40–59. DOI: 10/17223/17267080/73/3.
 31. Славина Л.С. Ограничение объема работы как условие ее выполнения в состоянии «пресыщения». *Вопросы психологии.* 1969. No 2. С. 34 – 42.
 32. Словник української мови: в 11 тт. / АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І.К.Білодіда. – К.: Наукова думка, 1970–1980. – Т. 6. – С. 277 (<http://ukrlit.org/slovnky/>)
 33. Soff, Marianne (2012): Von der psychischen Sättigung zur Erschöpfung des Berufswillens. Kurt Lewin und Anitra Karsten als Pioniere der Burnout-Forschung. In: *Gestalt Theory* 33(2), 183–200.
 34. Талызина Н.Ф. «Уверена, что будущее психологии за деятельностным подходом» / Н.Ф.Талызина // Психологический журнал. –2005. –Т.26, №4. –С.105 – 113.
 35. Терно С. О. Теорія розвитку критичного мислення – сучасна методологічна основа історичної освіти / С. О. Терно // Особистість в єдиному освітньому просторі. Збірник наукових тез. / Наук. редактори В. В. Пашков, В. В. Савін, А. І. Павленко. – Запоріжжя: ТОВ «Фінвей», 2012. – С. 92-94. - Режим доступу: <http://sites.znu.edu.ua/interactiv.edu.lab/125.ukr.html>
 36. Титович А.О. Психічний стан як характеристика психічної діяльності спортсмена // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: III Всеукраїнська науково-практична конференція. – Харків, 2017. – С. 164 – 171.
 37. Winkielman P., Huber D. E., Kavanagh L., Schwarz N. Fluency of consistency: When thoughts fit nicely and flow smoothly // *Cognitive consistency: A fundamental principle in social cognition.* New York: Guilford Press, 2012. P. 89–111.
 38. Часовских Г.А. Исследования эволюции морали как коммуникативный инструмент в отношении врач-пациент. *Российский кардиологический журнал.* 2020;25(9):4073. <https://doi.org/10.15829/1560-4071-2020-4073>
 39. Шашкова О.В. Особенности проявлений практических состояний студентов в учебной деятельности : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Самара. – 2007. – 26 с.
 40. Журавлев А.Л., Мироненко И.А., Юрьевич А.В. Психологическая наука в глобальном мире: вызовы и перспективы. *Психол. журнал.* 2018; 39: 58–71. DOI: 10.7868 / S020595921802006X.
 41. Bogdanova TG, Panina VS Regulation of activities in adverse conditions by children of primary school age with hearing impairment // *Special education*, № 1, 2015 p. 11 – 24 (In Russian).
 42. Bozhovich, LI Problems of personality formation: elect. psychol. tr. / L.I. Bozhovich / Ed. D.I. Feldstein. - Moscow: Moscow Psychological and Social Institute, 2001 (In Russian).
 43. Boronenko TA, Kaisina AV, Fedotova VS Development of digital literacy of schoolchildren in terms of creating a digital educational environment // *Prospects of science and education.* 2019. No. 2 (38). Pp. 167-193. doi: 10.32744 / pse.2019.2.14 (In Russian).
 44. Bochelyuk, V. (2017). Socio-Psychological Drives and Mechanisms of Individual Behavior in Society. *Psychological Prospects Journal*, (30), 18–28. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2017-30-18-28>
 45. Golovin S. Yu. Dictionary of practical psychologist. – M.: AST, Harvest. – 1998 (In Russian).
 46. Drobysheva, T.; Larionov, I. Social-Psychological Satiety: Empirical Study of a New Phenomenon. *Behav. Sci.* 2019, 9, 138. <https://doi.org/10.3390/bs9120138>.
 47. English M. C., Visser T. A. Exploring the repetition paradox: The effects of learning context and massed repetition on memory // *Psychonomic bulletin & review.* 2014. Vol. 21, No. 4. P. 1026–1032.
 48. Zeer EF, Meshkova I.V. Determination of personal self-development in the professional and educational space. *Education and science.* 2012; 1 (9): 78-89. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2012-9-78-89> (In Russian).
 49. Zeigarnik BV *Pathopsychology.* - M.: Book on demand, 2012. ISBN 978-5-458-39295-2 (In Russian).
 50. Ivannikov, VA Psychological mechanisms of volitional regulation / V.A. Ivannikov. - St. Petersburg: Peter. – 2006 (In Russian).
 51. Ilyin, E.P. Emotions and feelings / E.P. Ilyin. - 2nd ed. - SPb.: Peter, 2018. – 782 p. (In Russian).
 52. Ilyin E.P. Psychophysiology of human conditions. –SPb.: Peter, 2005. – 412 p. (In Russian).
 53. Isaeva ER Mechanisms of psychological adaptation of personality: modern approaches to the study of coping and psychological protection // *Bulletin of St. Petersburg University.* 2008. Ser. 12. Issue. 2. pp. 40 – 46 (In Russian).
 54. Karsten, Anitra (1928): Psychische Sättigung. In: *Psychologische Forschung* 10, 142 – 254.
 55. Carsten A. Mental saturation // Levin K. *Dynamic psychology: Selected works.* M.: Smysl, 2001. - P. 496 – 533 (In Russian).
 56. Lewin, Kurt (1928): Die Bedeutung der „Psychischen Sättigung“ für einige Probleme der Psychotechnik. In: *Psychotechnische Zeitschrift* 3, 182–188. Wiederabdruck in: Lück, H.E. (Hrsg., 2009): Kurt Lewin, *Fonts on the subject of psychology.* Aufsätze - Vorträge - Rezensionen. Vienna: Krammer.
 57. Leonova A.B. Psychological technologies of human condition management / AB Leonova, AS Kuznetsova. - M. : Smysl, 2009. - P. 33 – 37 (In Russian).
 58. Maria Seidenschwann: Anitra Karsten (1902–1988). From the discovery of psychic support to the pioneers of alter research. In: *Phänomenal* 4 (1–2), 2012, ISSN 2410-2504, pp. 86–88.
 59. Mattes, M. Z., & Vickers, Z. M. (2018). Better-liked foods can produce more satiety. *Food Quality and*

- Preference, 64, 94-102. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2017.10.012>
22. Metz-Göckel, Hellmuth (2011): Anitra Karsten - Psychische Sättigung. In: S. Volkmann-Raue, S. & H.E. Lück (Hrsg.): *Bedeutende Psychologinnen des 20. Jahrhunderts*. Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, 2. Auflage, 193–206.
 23. Mulligan N. W., Peterson D. J. The negative repetition effect // *Journal of Experimental Psychology: Learning Memory and Cognition*. 2013. Vol. 39, No. 5. P. 1403–1416.
 24. Mozgovaya A. V., Shlykova E. B. The lifestyle of the urban community as a resource for adaptation to the uncertainty of the environment // *Scientific result. Sociology and management*. 2019. T. 5, No 1. S. 52–69. DOI: 10.18413 / 2408-9338-2019-5-1-0-523 (In Russian).
 25. Musiychuk M.V. Dynamics of mental states of detainees / M.V. Musiychuk, E.I. Shuleva // *All-Russian criminological journal*. - 2018. - V. 12, № 6. - P. 874–884. - DOI: 10.17150 / 2500-4255.2018.12 (6) .874-884 (In Russian).
 26. Naumenko OV, Kostina DI Influence of irrelevant verbal saturation on the severity of the negative priming effect // *Vestnik SPbGU. Psychology and pedagogy*. 2017. T. 7. Issue. 4. S. 328–342. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2017.403> (In Russian).
 27. Nartova-Bochaver S.K., Khachaturova M.R., Braginets E.I. Home environment and attitudes towards the family: how are they interconnected? // *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. 2018. T. 15, No 3. S. 542–561. DOI: 10.17323 / 1813-8918-2018-3-542-56121 (In Russian).
 28. Allport G. Genius of Kurt Levin // *Personality Development*. 2012. № 2. S. 240 – 249 (In Russian).
 29. Reents J, Seidel AK, Wiesner CD and Pedersen A (2020) The Effect of Hunger and Satiety on Mood-Related Food Craving. *Front. Psychol.* 11: 568908. doi: 10.3389 / fpsyg.2020.568908.
 30. Sapogova EE The structure of the personal thesaurus: an existential-psychological approach // *Siberian Psychological Journal*. 2019. No 73. S. 40–59. DOI: 10/17223/17267080/73/3 (In Russian).
 31. Slavina LS Limitation of the volume of work as a condition for its implementation in a state of «saturation». *Questions of psychology*. 1969. No 2. S. 34 – 42 (In Russian).
 32. Dictionary of the Ukrainian language: in 11 vols. / USSR Academy of Sciences. Institute of Linguistics; for order. IK Bilodid. - K.: Naukova dumka, 1970–1980. - Vol. 6. - P. 277 (<http://ukrlit.org/slovnky/>) (in Ukrainian).
 33. Soff, Marianne (2012): Von der psychischen Sättigung zur Erschöpfung des Berufswillens. Kurt Lewin and Anitra Karsten as pioneers of burnout research. In: *Gestalt Theory* 33 (2), 183–200.
 34. Talyzina N.F. «I am sure that the future of psychology is behind the activity approach» / N.F. Talyzina // *Psychological Journal*. – 2005 – Vol.26, No4. – С.105 – 113 (In Russian).
 35. Terno S.O. Theory of development of critical thinking - modern methodological basis of historical education / S.O. Terno // *Personality in a single educational space. Collection of scientific theses*. / Science. editors V.V. Pashkov, V.V. Savin, A.I. Pavlenko. - Zaporozhye: LLC «Finway», 2012. - P. 92-94. - Access mode: <http://sites.znu.edu.ua/interactiv.edu.lab/125.ukr.html> (in Ukrainian).
 36. Titovych AA Mental state as a characteristic of mental activity of the athlete // *Actual problems of physical education of different segments of the population: III All-Ukrainian scientific-practical conference*. - Kharkiv, 2017. - P. 164 – 171 (in Ukrainian).
 37. Winkielman P., Huber D. E., Kavanagh L., Schwarz N. Fluency of consistency: When thoughts fit nicely and flow smoothly // *Cognitive consistency: A fundamental principle in social cognition*. New York: Guilford Press, 2012. P. 89–111.
 38. Chasovskykh H.A. Studies of the evolution of morality as a communicative tool in the doctor-patient relationship. *Russian Journal of Cardiology*. 2020; 25 (9): 4073. <https://doi.org/10.15829/1560-4071-2020-4073> (In Russian).
 39. Shashkova O.V. Features of displays of practical states of students in educational activity: the dissertation author's abstract on scientific degree competition of the candidate of psychological sciences. - Samara. - 2007. - 26 p. (In Russian).
 40. ZHuravlev AL, Mironenko IA, YUrevich AV Psychological science in a global world: Challenges and perspectives. *Psychol. Journal*. 2018; 39: 58–71. doi: 10.7868 / S020595921802006X (In Russian).
-