

## References

1. Ginzburg M.R. Psihologicheskoe sodержanie zhiznennogo polya starshego podrostka / M.R.Ginzburg // Mir psihologii i psihologiya v mire. – 1995. - S. 21-28.
2. Klimov E.A. Psihologiya professionalnogo samoopredeleniya / E.A.Klimov. – M. : Institut prakticheskoy psihologii, Voronezh : NPO «MODEK», 1996. – 246 s.
3. Proschitskaya E.N. Dzhon Golland o vyibore professii / E.N.Proschitskaya // Shkola i proizvodstvo. – 1993. - № 4. - S. 20-22.
4. Pryazhnikov N. S. Metodyi aktivizatsii professionalnogo i lichnostnogo samoopredeleniya : uchebno-metodicheskoe posobie / N.S.Pryazhnikov. - M. : Izdatelstvo Moskovskogo psihologo-sotsialnogo instituta; Voronezh : Izdatelstvo NPO «MODEK», 2002. - 400 s.
5. Pryazhnikov N.S. Proforientatsiya v shkole : igryi, uprazhneniya, oprosniki (8-11 klassyi) / N.S.Pryazhnikov. - M. : VAKO, 2005. - 288 s.
6. Fromm E. Chelovek dlya sebya / E.Fromm; per. s angl. i poslesl. L.A.Chernyishevoy. - Mn. : «Kollegium», 1992. - 253 s.
7. Chernyavskaya A.P. Psihologicheskoe konsultirovanie po professionalnoy orientatsii / A.P.Chernyavskaya. - M. : Vldos-Press, 2001. – 96 s.

**Черных Л.А.**

### **Характеристика профессиональной направленности старшеклассников**

*Рассмотрена профессиональная направленность и профессиональное самоопределение подростков, определены виды и особенности взаимодействия психолога и подростка, субъектные механизмы психической активности подростка, задача и перспективы профессионального самоопределения; проведен констатирующий эксперимент по выявлению уровня профессионального самоопределения выпускников школы, а также тренинг с обсуждением результатов исследования. Источников – 7.*

**Ключевые слова:** профессиональная направленность, профессиональное самоопределение, профориентация, профконсультация, формирование субъекта профессионального самоопределения, субъект психической активности.

**Chernykh L.A.**

### **Description of professional orientation of senior pupils**

*Considered professional orientation and professional self-determination of teenagers, kinds and features of co-operation of psychologist and teenager, subject mechanisms of psychological activity of teenager, task and prospects of professional self-determination are certain; an establishing experiment is conducted on the exposure of level of professional self-determination of graduating students of school, and also training with the research results. Sources -7.*

**Key words:** professional orientation, professional self-determination, vocational orientation, professional consultation, forming of subject of professional self-determination, subject of psychological activity.

**Черних Лариса Анатоліївна** - кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної та практичної психології Східноукраїнського національного університету ім. В.Даля, м. Луганськ

УДК 173.1:378

**Чхайдзе А. О.**

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ З МОТИВАЦІЄЮ СТВОРЕННЯ ШЛЮБУ**

*У статті розглянуті теоретичні аспекти мотивів вступу у шлюб. Підходи багатьох авторів та науковців до проблеми визначення мотивацій в особистостей, що вирішили укласти шлюб. Розкрито поняття «особистісної зрілості». Описано вибірку та методику дослідження. Визначений взаємозв'язок особистісної зрілості з мотивацією створення шлюбу. Джерел – 8.*

**Ключові слова:** мотив, шлюбні мотиви, особистісна зрілість.

**Постановка проблеми.** Зрілість - це результат дорослішання, тобто якість, залежна, насамперед, від віку, причому це поняття поширюється як на людський організм, так і на особистість, тобто на ті якості, які пов'язані з засвоєнням моральних норм, принципів міжособистісного спілкування, поведінки в колективі і т.д. Чим старша дитина, молодий чоловік або дівчина, тим, як правило, вище і рівень особистісної зрілості [3, с. 113].

Однак особистісна зрілість не є функцією одного лише віку. Багато чого тут залежить і від конкретних умов, в яких зростала і виховувалася дана людина. Тому деякі підлітки відрізняються вже достатньою особистісною зрілістю, тоді як окремі дорослі і навіть літні люди в своїх поглядах і установках по відношенню до важливих аспектів людських взаємин залишаються дітьми [1, с.165].

Грунтуючись на загальноприйнятих уявленнях, виділяють 5 аспектів, які складають особистісну зрілість:

1. Мотивація досягнень. Під цим терміном мається на увазі загальна спрямованість діяльності індивіда на значущі життєві цілі, прагнення до максимально повної самореалізації, самостійність, ініціативність, прагнення до лідерства, до досягнення високих результатів у будь-яких діях.

2. Ставлення до свого «Я» («Я» - концепція). Цей аспект оцінює особистість людини за такими характеристиками зрілості, як впевненість у своїх можливостях, задоволеність своїми здібностями, темпераментом і характером, своїми знаннями, вміннями та навичками. Разом з тим даний аспект передбачає такий істотний параметр поведінки, як адекватна самооцінка, висока вимогливість до себе, відсутність самовдоволення, скромність, повага до інших людей. Всі ці якості несумісні з так званим комплексом неповноцінності, який нерідко проявляється в неусвідомленому прагненні підбадьорити себе похвалянням, бравадою, саморекламою і т.д.

3. Почуття громадянського обов'язку. З цим поняттям пов'язані такі якості, як патріотизм, інтерес до явищ суспільно-політичного життя, почуття професійної відповідальності, потреба в спілкуванні, колективізм.

4. Життєва установка. У цей вельми умовний термін вкладають такі узагальнені якості, як розуміння відносності всього сущого, переважання інтелекту над почуттям, емоційну врівноваженість, розважливість (на противагу імпульсивності).

5. Здатність до психологічної близькості з іншою людиною. У це поняття включені такі особистісні якості, як доброзичливість до людей, емпатія (здатність до відчуження і співпереживання), вміння слухати, потреба в духовній близькості з іншими людьми [2, с. 9].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Особистісну зрілість науковці розглядають як один із структурних компонентів зрілої людини (А.О. Реан, Р.М. Шаміонов, О.С. Штепа, П.М. Якобсон), водночас особистісна зрілість є цілком самостійним поняттям і складним психологічним утворенням (А.В. Івашенко, Л.М. Потапчук, С. Тадеуш, О.В. Темрук). Як будь-яке комплексне, інтегральне явище, особистісна зрілість включає ряд компонентів. Ними виступають стани та властивості особистості, що супроводжують її діяльність в різних сферах буття (Л.М. Потапчук, Р.М. Шаміонов). Особистісна зрілість характеризується стійкими ціннісними орієнтаціями (А.Г. Здравомислов, О.І. Пенькова, В.А. Ядов), відповідальністю (П.Я. Гальперін, К.М. Муздибаєв, Ж. Піаже, Дж. Роттер, М.В. Савчин); самостійністю (Є.І. Головаха, І.С. Кон, В.І. Слободчиков); самоствердженням (К.А. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова, Б.Ф. Ломов, О.М. Леонт'єв, А.В. Петровський, С.Л. Рубінштейн); адекватним цілепокладанням (Б.С. Братусь, І.В. Дубровіна) тощо. Отже, до визначення поняття особистісної зрілості та її структурних компонентів у психології існує багато підходів, що не суперечать один одному, а розглядають різні сторони цього складного явища [6, с. 115].

Базуючись на системно-інтегративному підході, ми визначаємо поняття “особистісна зрілість щодо подружнього життя” як інтегральне (динамічне) утворення, високий рівень і гармонійний розвиток складників якого забезпечують готовність до конструктивного створення сімейних взаємин. Воно являє собою синтез взаємопов'язаних і взаємообумовлених компонентів: когнітивного (система знань, уявлень та переконань, необхідних для подружнього життя, позитивне ставлення до оволодіння цими знаннями), емоційно-мотиваційно-ціннісного (мотиваційно-ціннісні орієнтації, емпатійність, емоційна стійкість) та регулятивно-поведінкового (вольова саморегуляція, відповідальність, самостійність, комунікабельність, безконфліктність). Особистісна зрілість у юнацькому віці визначається розвитком особистісних якостей, достатнім рівнем знань, уявлень та переконань, адекватним рівнем домагань, мотиваційної сфери, ціннісних орієнтацій, спрямованих на прогресивний розвиток, у майбутнє [5, с. 320].

Формування психологічної готовності до сімейного життя – багатоаспектна проблема, яку пов'язують зі зрілістю особистості, розвитком свідомості та самосвідомості індивіда. Відомо, що самосвідомість у підлітковому та ранньому юнацькому віці структурується навколо статевого

розвитку особистості. Саме рівень розвитку статевої свідомості та самосвідомості визначає потреби, ціннісні орієнтації, мотиви лінії поведінки як статевої істоти [7, с. 515].

Різноманітні аспекти готовності молоді до сімейного життя стали предметом вивчення сексологів, психологів, педагогів. Медико-психологічні аспекти вступу до шлюбу є найбільш поширеними і представленими в науковій літературі. Цій проблемі присвячені дослідження Л. Богдановича, І. Горпінченка, Д. Тсаєва, В. Кагана, Д. Колесова, І. Юнди та ін. Морально-педагогічні проблеми готовності молоді до сімейного життя розглядалися В. Бойко, Є. Ільною, М. Стельмаховичем, В. Сухомлинським, В. Чудновським та ін. Формування статевої свідомості, ідентичності та їх ролі у психологічній готовності до шлюбу досліджували В. Васютинський, Т. Говорун, І. Кон, Л. Мороз та ін. Зміст та форми статевого виховання висвітлені у працях М. Боришевського, Т. Говорун, В. Кагана, І. Кона [4, с. 46].

Відомий психолог А. Б. Добрович виділив групу мотивів, що спонукають людину вступати у шлюб, які найчастіше не усвідомлюються. До них він відносить: спільність інтересів, вражене самолюбство, пастка неповноцінності, інтимна вдача, взаємна легкодоступність, жалість, вигода, помста («на зло кривднику»), боязнь самотності. Дані мотиваційні модифікації можуть бути усвідомлені, і тоді, за умови, що люди не лукавлять самі з собою, наміри серйозні, а відповідальність за сімейне життя приймається в повному обсязі, є шанс, що шлюб може виявитися успішним [8, с.160]. За рамками аналітичної психології дослідники виділяють три великі групи шлюбних мотивів. У першу групу входять емоційно – етичні мотиви, у другу – мотиви самореалізації, в третю – мотиви боргу та зобов'язаності. Ймовірно, ухвалення рішення про вступ у шлюб визначається всією сукупністю шлюбних мотивів, проте один з них стає ведучим. Таким мотивом повсюдно є любов [8, с.161].

Можна стверджувати, що для наречених, мотиви, якими вони керуються при вступі у шлюб, є фундаментом, на якому потім можна будувати сімейні стосунки. Формування мотивів – це складний і тривалий процес, протягом якого у свідомості індивіда складаються певні погляди з питань шлюбу і сім'ї. При цьому зміст поглядів визначається характером соціально – економічних умов, духовного потенціалу суспільства, пануючих традиційних установок і норм поведінки.

**Мета статті** - теоретично обґрунтувати та емпірично виявити місце особистісної зрілості у шлюбній мотивації.

Для досягнення мети були поставлені наступні **завдання дослідження**:

1. Узагальнити сучасні підходи до вивчення особистісної зрілості;
2. Емпірично дослідити мотивацію створення шлюбу та рівень особистісної зрілості в осіб різних вікових категорій;
3. З'ясувати особливості, місце і вплив особистісної зрілості на мотивацію створення шлюбу.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** У дослідження приймали участь 200 чоловік. Для проведення емпіричного дослідження вибірка розділилася на 4 групи:

1) До першої групи увійшли особи, які навчаються у Академічному ліцеї при Херсонському державному університеті імені О.В. Мішукова, яким виповнилося 16-17 років. Ця категорія молодих людей була обрана тому що, саме у цей період підвищуються, з одного боку, інтелектуальні здібності, а з іншого – усвідомлюється потреба у чіткій ціннісній орієнтації, у розвитку свідомості. У цей період суттєво змінюється життєва позиція юнаків, що пов'язано з вибором професії, початком інтимного життя, формуванням свідомого та самостійного сприйняття. Потреба у реалізації єдності знаходить відображення у створенні кола друзів та власної сім'ї відповідно до ідеальних уявлень про дружбу та кохання. Поступово зростає відповідальність як ознака зрілості особистості.

2) До другої групи ми віднесли осіб, яким виповнилося 20-25 років. Це період становлення авторства власного способу життя. Молода людина повинна інтегруватися у професійний, соціальний простір людської спільноти. Близькі стосунки з протилежною статтю дозволяють побачити себе з боку інших і прискорюють самопізнання. Якщо спочатку молоді люди оцінюють один одного з точки зору привабливості, то з часом чергову зустріч розглядають як можливість створення сім'ї. Поява власної сім'ї у цей період змушує нести відповідальність за свої вчинки, за збереження сімейної вірності як умови єдності. Зростає відповідальність, виникає свідоме вдячність до батьків, зміцнюється єдність із ними на основі спільного досвіду. Духовність знаходить прояв у здатності перетворення спадщини минулого людського досвіду в засіб виразу індивідуальної духовності, що може дати внесок, якого досі не існувало.

3) Третю групу склали особи, яким виповнилося 30-40 років. Після 30-річчя відбувається активна переоцінка цінностей та побудова життєвих перспектив, усвідомлюється необхідність подальшого професійного, соціального та особистісного зростання. Цей період позначається вибором між матеріальними цінностями і духовними. Ближче до 40 років формується бажання принести користь – це одна з провідних духовних потреб особистості.

4) У четвертій групі опинилися особи, які вже були у шлюбі, але розлучилися. Найчастішою причиною розлучення виступає неадекватна мотивація створення шлюбу, яка не дозволяє партнерам співвіднести ціннісну основу заключення шлюбу.

Таким чином, ми плануємо дослідити різні вікові групи, щоб простежити динаміку мотивів вступу у шлюб в залежності від особистісної зрілості.

Методики дослідження:

1. Авторська анкета, що допоможе визначити які з чотирьох мотивів (біологічні, економічні, соціально-культурні та духовні) переважають у шлюбній мотивації.

2. Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю.З. Гільбуха, що включає в себе 5 аспектів, які складають особистісну зрілість (мотивація досягнень, відношення до свого «Я», почуття громадянського боргу, життєва установка, здібність до психологічної близькості з іншою людиною).

В емпіричному дослідженні, спрямованому на виявлення місця особистісної зрілості у шлюбній мотивації, використовувалися 10 показників. Обробка показників емпіричних даних проводилася як у кожній з чотирьох груп, так і серед виділених показників по всій вибірці загалом (200 осіб).

Обробка результатів дослідження проводилася за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних, призначених для проведення прикладних досліджень у соціальних науках SPSS.

Після проведення авторської анкети для визначення домінуючих мотивів створення шлюбу, можемо зробити наступні висновки:

У вибірці осіб, яким виповнилося 16-17 років, 46% досліджуваних обирають духовні мотиви створення шлюбу; 30% - надають перевагу біологічним мотивам (до них ми відносимо наступні: прагнення узаконити сексуальні стосунки; швидке народження дитини; сексуальна сумісність; зовнішня привабливість партнера); 14% - економічним (які включають: матеріальну забезпеченість майбутнього чоловіка або дружини; наявність житлової площі у чоловіка або дружини; наявність автомобіля у майбутнього чоловіка або дружини; перспективну/престижну роботу майбутнього чоловіка або дружини; обіцянку матеріальної допомоги з боку рідних; бажання пов'язати свою долю зі знаменитою, видатною у суспільстві людиною; ділові стосунки) та 10% - соціально-культурним мотивам.

У вибірці осіб, яким виповнилося 20-25 років, 60% досліджуваних обирають духовні мотиви створення шлюбу; 36% - надають перевагу біологічним мотивам; 4% - економічним. Соціально-культурні мотиви не обрав жоден з досліджуваних. Такі мотиви, як: прагнення підвищити повагу в очах оточуючих; прагнення вирватися з дому, стати незалежним від батьків; прагнення відповісти на очікування родичів; сформована традиція (рано чи пізно всі повинні вступити в шлюб); бажання досягти положення сімейної людини; бажання відчувати упевненість в завтрашньому дні; бажання позбутися самотності; страх залишитися незаміжною (не одруженою); звичка у відносинах; почуття жалощів до партнера; цікавість залишилися без уваги респондентів.

У вибірці досліджуваних осіб, яким виповнилося 30-40 років, 80% досліджуваних обирають духовні мотиви створення шлюбу; 16% - надають перевагу біологічним мотивам; 4% - економічним. Соціально-культурні мотиви також залишилися без уваги.

У вибірці осіб, що розлучилися, 72% досліджуваних обирають духовні мотиви створення шлюбу; 18% - надають перевагу біологічним мотивам; 8% - соціально-культурним та 2% - економічним мотивам створення шлюбу.

У кожній вибірці більшість досліджуваних надають перевагу таким мотивам створення шлюбу, як: взаємна любов; потреба у взаєморозумінні, підтримці, захисті; прагнення проявити свою турботу; спільність поглядів і інтересів; дружба; повага; моральні якості партнера; бажання мати дітей.

Після проведення діагностики рівня особистісної зрілості, ми маємо наступні результати:

У вибірці досліджуваних, яким виповнилося 16-17 років, 50% осіб мають задовільний рівень особистісної зрілості; 46% - незадовільний і лише 4% - високий рівень особистісної зрілості.

Необхідно звернути увагу на те, що у більшості респондентів виявлені середні показники, високих показників при цьому критично не вистачає. Звідси маємо висновок, що молодь не являється зрілою. Опитуваним важко діяти в життєвих ситуаціях, виходячи зі своїх власних цінностей, правил та переконань, моральних та етичних норм. В них виникають труднощі з відповідальністю за власні вчинки.

У вибірці осіб, яким виповнилося 20-25 років, 56% осіб мають задовільний рівень особистісної зрілості; 42% - незадовільний і лише 2% - високий рівень особистісної зрілості.

У вибірці досліджуваних, яким виповнилося 30-40 років, 58% осіб мають задовільний рівень особистісної зрілості; 34% - незадовільний і 8% - високий рівень особистісної зрілості.

У вибірці респондентів, що розлучилися, 22% осіб мають задовільний рівень особистісної зрілості; 8% - високий рівень і аж 70% - незадовільний рівень особистісної зрілості. Більшості досліджуваних характерні: нестабільність, безвідповідальність стосовно себе та інших, занижена самооцінка, емоційна нестабільність, дефіцит розвитку рефлексивних та комунікативних умінь.

У всіх вибірках немає жодного респондента, хто мав би вельми великий рівень особистісної зрілості, виявляв відповідальність, прагнення до самопізнання та пізнання інших людей, розвитку умінь. Характеризувався емоційною стабільністю, адекватною самооцінкою своїх можливостей і ситуацій, самостійністю суджень і вчинків, здатністю бачити перспективу особистісного зростання.

Для дослідження питання взаємозв'язку особистісної зрілості зі шлюбною мотивацією застосовували коефіцієнт кореляції Пірсона.

**Висновки.** Ми отримали наступні результати: існує обернений кореляційний зв'язок рівня особистісної зрілості з біологічними мотивами створення шлюбу у вибірці осіб, яким виповнилося 20-25 років (рівень значимості  $p \leq 0,01$ ). Особи, що мають високий рівень особистісної зрілості рідше обирають такі мотиви створення шлюбу, як: прагнення узаконити сексуальні стосунки; швидке народження дитини; сексуальна сумісність; зовнішня привабливість партнера. Також у загальній вибірці осіб (200 чоловік) існує обернений кореляційний зв'язок рівня особистісної зрілості з соціально-культурними мотивами створення шлюбу (рівень значимості  $p \leq 0,05$ ). Особи, що мають високий рівень особистісної зрілості рідше обирають такі мотиви створення шлюбу, як: прагнення підвищити повагу в очах оточуючих; прагнення вирватися з дому, стати незалежним від батьків; прагнення відповісти на очікування родичів; сформована традиція (рано чи пізно всі повинні вступити в шлюб); бажання досягти положення сімейної людини; бажання відчувати впевненість в завтрашньому дні; бажання позбутися самотності; страх залишитися незаміжньою (не одруженим); звичка у відносинах; почуття жалюощів до партнера; цікавість. І навпаки, респонденти, що мають низький рівень особистісної зрілості, швидше за все, нададуть перевагу вищезазначеним мотивам створення власної родини.

У подальшому дослідженні ми будемо досліджувати вплив особистісної зрілості та шлюбної мотивації на духовні цінності особистості.

#### Література

1. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование - 2-е изд. / Ю.Е. Алешина. - М.: «Класс», 1992. - 204 с.
2. Гильбух Ю.З. Тест-опросник личностной зрелости / Ю.З. Гильбух. - К.: Научно-практический центр «Психодиагностика и дифференцированное обучение», 1994. - 23 с.
3. Зелинченко А. Психология духовности / А. Зелинченко. - М.: Изд-во Трансперсонального института, 1996. - 213 с.
4. Ковалев С. В. Психология семейных отношений / С.В. Ковалев. - М.: Пед-ка, 1987. - 158 с.
5. Ильин Е. Мотивация и мотивы / Е. Ильин. - СПб.: Питер, 2003. - 512 с.
6. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості [ Текст ]: Монографія / С.Д.Максименко. - К.: КММ, 2006. - 240 с.
7. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. выс. пед. учеб. зав.: в 3 кн. - 4-е изд. / Р.С. Немов. - М.: Гум. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - Кн. 1.: Общие основы психологии. - 688 с.

8. Педагогическая энциклопедия / И.А. Каиров, Ф.Н. Петров. Т. 2. М.: Советская энциклопедия, 1965. – 912 с.

#### References

1. Aleshina YU. E. Individual'noe i semejnoe psihologicheskoe konsul'tirovanie - 2-e izd. / YU.E. Aleshina. - М.: «Klass», 1992. - 204 s.
2. Gil'bul' YU.Z. Test-oprosnik lichnostnoj zrelosti / YU.Z. Gil'bul'. - К.: Nauchno-prakticheskii centr «Psihodiagnostika i differencirovannoe obuchenie», 1994. - 23 s.
3. Zelinchenko A. Psihologiya duhovnosti / A. Zelinchenko. - М.: Izd-vo Transpersonal'nogo instituta, 1996. - 213 s.
4. Kovalev S. V. Psihologiya semejnyh otnoshenii / S.V. Kovalev. - М.: Ped-ka, 1987. - 158 s.
5. Il'in E. Motivatsiya i motivy / E. Il'in. - Spb.: Piter, 2003. - 512 s.
6. Maksimenko S. D. Geneza zdijsnennya osobistosti [ Tekst ]: Monografiya / S.D.Maksimenko. - К.: KMM, 2006. - 240 s.
7. Nemov R.S. Psihologiya: Ucheb. dlya stud. vys. ped. ucheb. zav.: v 3 kn. - 4-e izd. / R.S. Nemov. - М.: Gum. izd. centr VLADOS, 2001. - Kn. 1.: Obshchie osnovy psihologii. - 688 s.
8. Pedagogicheskaya e'nciklopediya / I.A. Kairov, F.N. Petrov. Т. 2. М.: Sovetskaya e'nciklopediya, 1965. - 912 s.

**Чхаидзе А. А.**

#### **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ С МОТИВАЦИЕЙ СОЗДАНИЯ БРАКА**

*В статье рассмотрены теоретические аспекты мотивов вступления в брак. Подходы многих авторов и ученых к проблеме определения мотиваций у личностей, решивших заключить брак. Раскрыто понятие «личностной зрелости». Описано выборку и методики исследования. Определено взаимосвязь личностной зрелости с мотивацией создания брака. Источников – 8.*

**Ключевые слова:** мотив, брачные мотивы, личностная зрелость.

**Chkaidze A.**

#### **RELATIONSHIP PERSONAL MATURITY WITH MOTIVATION OF MARRIAGE**

*The article deals with theoretical aspects of the motives for marriage. Approaches of many authors and researchers to the problem of determining motivation of individuals who have decided to create a marriage. A concept to "maturity of personality" is exposed. Describes the sample and methodology of the study. Defined the correlation maturity of personality with motivation creating a marriage. Sources – 8.*

**Key words:** motivation, motives of marriage, maturity of personality.

**Чхаїдзе Анна Олександрівна** - аспірант кафедри практичної психології факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету

УДК 159.9:61

**Шебанова В.І.**

#### **ПСИХОКОРЕКЦІЯ ЕКСТЕРНАЛЬНОЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ МЕТОДОМ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ**

*У статті показана актуальність проблеми розладів харчової поведінки. Описані різні напрямки корекції харчової поведінки й корекції ваги. Наведено характеристику екстернальної харчової поведінки, представлено детермінанти формування екстернальної харчової поведінки. Розглянутий спосіб корекції екстернальної харчової поведінки шляхом застосування методу аутогенного тренування. Джерел – 13.*

**Ключові слова:** харчова поведінка, корекція харчової поведінки, екстернальна харчова поведінка, переїдання, аутогенне тренування.

**Постановка проблеми.** Останнім часом проблема ваги (як зниженої, так і підвищеної) є досить частою причиною звертання за психологічною й медичною допомогою. Так, за даними О.Швець, спеціалісту МОЗ України з дієтології, 16 % українських чоловіків та 20% жінок страждають на ожиріння, а близько 50% усіх українців – на надмірну вагу. Експерти ВООЗ