

УДК 159.937.522:159.923.2

**Корнієнко Інокентій**доктор психологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри психології

Мукачівського державного університету

ORC iD: 0000-0003-1451-4128.

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi13.121](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi13.121)

## ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТЛОВОГО ПРОСТОРУ І ЙОГО РОЛЬ У ЕМОЦІЙНІЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

**Анотація.** Люди приділяють значну частину своїх когнітивних ресурсів та часу для вибору, модифікації та прикрасі своїх житлових приміщень. Ми відчуваємо спустошення і розпач, коли наші будинки зазнають руйнування або мають бути продані. І все ж психологічна література мало що говорить про ролі, які дім може грати в житті людей. Ми стверджуємо, що домівки надають інформативний контекст для найрізноманітніших досліджень, які вивчають, як соціальні, розвиваючі, когнітивні та інші психічні процеси, що розгортаються у життєвому просторі особистості. Тема домівки є актуальною в розрізі мультидисциплінарної взаємодії з різноманітними суміжними науками, починаючи від архітектури та інженерії до соціології та права. Ми ілюструємо ту потенційну інформацію, яку можливо отримати від вивчення житлового простору за допомогою емпіричного дослідження, яке відображає психологічні модальності (наприклад, романтику, затишок, відчуття спільності), які люди бажать отримувати у своїх оселях. Ми визначаємо шість широких факторів (відновлення, споріднення, утримання, стимулювання, близькість, продуктивність), які визначають головну різницю між кімнатами. Отримані результати забезпечують лише початковий вхід у проблематику житлового простору, але вони апелюють до продуктивних ролей, які домівки та інші простори можуть зіграти у психологічному становленні і житті особистості.

**Ключові слова:** домівка, особисті життєві простори, оточення, враження, регулювання емоцій.

**Постановка проблеми.** Ми приділяємо багато уваги своїм рідним місцям. Зважаючи на всю увагу, енергію та ресурси, які ми вкладаємо у свої домівки, можна очікувати, що дім має займати чільне місце у різноманітних психологічних дослідженнях. Однак досі замало емпіричної уваги було спрямовано на дослідження психологічного контексту житлових приміщень.

Незважаючи на деяке нехтування емпіричними дослідниками даної проблематики у галузі психології, теоретики давно підкреслюють психологічну значимість домівок (Nauward, 1975). Дослідники, починаючи від Карла Юнга (Jung, 1963) до Клер Купер-Маркуса (Cooper-Marcus, 1995), вважали, що з усіх місць, де особистість проводить час, саме рідний дім має особливо потужне символічне та психологічне значення. Тобто, домівка – це більше, ніж місце, де мешкає індивід, а скоріше унікальне місце, де відображені та оживають минуле, теперішнє та майбутнє.

Гослінг вважав, що параметри житлового простору можуть визначати три детермінаційні функції (Gosling et al, 2013, Gosling et al, 2002). По-перше, особливості простору можуть впливати на діяльність, яка, ймовірно, буде виконуватися в цьому просторі – завдяки фізичним особливостям кухонь, спалень, віталень та гаражів, ці простори найкраще підходять для приготування їжі, сну, прийому гостей та паркування, тобто відповідають функціональному призначенню. Структура та інші фізичні особливості простору впливають на діяльність (наприклад, читання книг, робота з комп'ютером) або соціальну взаємодію (наприклад, спілкування з друзями), що відбуваються в просторі, і, в

свою чергу, може вплинути на пізнавальні та емоційні стани мешканців (наприклад, бажання творити або розслабитися). Крім того, особливості фізичних параметрів середовища (наприклад, рівень освітлення, температура, вологість, шум, музика, колір, композиція, форма простору) можуть впливати на настрій, концентрацію та продуктивність мешканця (Gifford, 2007, Jasnoski, 1992, Küller et al, 2006). По-друге, предмети в просторі та їх розташування можна використовувати для передачі інформації про свої цінності і уподобання іншим людям. Таким чином, наприклад, мешканці можуть передати важливість, яку вони надають родині, виставляючи фотографії своїх родичів або пращурів, або можуть демонструвати свою політичну орієнтацію за допомогою символів та прапорів. По-третє, особливості простору можуть впливати на те, що люди думають і як вони почуваються, перебуваючи в цьому просторі. Наприклад, можуть викликати приємні спогади про інші часи, місця та людей. Наявність особистих предметів та культурних зразків (мистецтва, фотографій, меблів) може впливати на рівень добробуту та почуття соціальної підтримки (Gifford, 2007). Наприклад, люди можуть використовувати фотографії коханих людей та інші матеріальні нагадування про зв'язки з іншими, щоб захистити своє Я та знизити почуття соціальної ізоляції (Gardner, Pickett & Knowles, 2005).

Все це підтверджує необхідність вивчення психологічного контексту домашнього середовища. У цій статті ми прагнемо привернути увагу до теми домівки як потенційно важливої сфери психологічного дослідження у межах життєвого простору особистості. Ми робимо це, підкреслюючи деякі потенційні сфери досліджень і зосередившись на одній із цих сфер, прагнемо проілюструвати їх можливий вплив на емоційну саморегуляцію особистості.

**Аналіз останніх досліджень з проблеми.** Домівки вже давно мають велике значення для особистого та культурного життя людей (Bryson, 2010). Як результат, тема дому привернула увагу представників багатьох наук, таких як соціологія, антропологія, географія, історія, архітектура та філософія (Mallett, 2004). У своєму огляді досліджень сенсу та відчуття дому Маллет зазначила, що поняття дому по-різному асоціюється з поняттями будинок, сім'я, притулок, Я, пересування (тобто слугує місцем призначення, з якого або до якого їздять). Що стосується концептуальних зв'язків з домом, то важливим є те, що всі вони, в тій чи іншій мірі, мають корені у психічних процесах. Наприклад, вчені, що порівнюють дім з фізичною структурою будинку, відзначили, як конструкція будинків може стримувати та полегшувати соціальну взаємодію та динаміку стосунків, які відтворюється і відбуваються вдома. Науковці, що зосереджуються на ролі дому як притулку, привертають увагу на психологічні стани релаксації, комфорту та почуття безпеки. Дослідники, які працюють у сімейному контексті, зосереджуються на ролі дому, як засобу забезпечення умов для раннього соціального та пізнавального розвитку.

Існуючи психологічні дослідження житлового простору, як правило, зосереджувались на двох широких класах властивостей оточення. Перший клас складається з умов всередині самих житлових приміщень. Наприклад, ступінь порядку та наповненості осель були головними темами дослідження того, як домашні середовища впливають на розвиток темпераменту та поведінки дітей. Дослідження свідчать про те, що діти, що живуть у невпорядкованих та переповнених будинках, як правило, менш успішні у когнітивній та академічній сферах (Evans et al., 2005) і, як правило, зазнають більше ризиків для здоров'я та впливу хвороб із навколишнього середовища.

Другий клас властивостей домівки стосується більш широких факторів, таких як географічне розташування будинку та частота і час пересування людей до нового будинку. Ця остання характеристика відома як житлова мобільність – була пов'язана з широким спектром наслідків, включаючи успішність у навчанні, емоційні та соціальні проблеми, психологічні цінності та навіть ранню смертність (Oishi, 2010).

Велика частина здійснених досліджень домашніх умов використовували методи прямого спостереження (спостерігачами або через відеоспостереження), телефонні інтерв'ю або ведення щоденника (Repetti, Wang & Saxbe, 2009) для вивчення здатності місця передбачати та формувати поведінку та емоції. Поява нових технологій, наприклад,

автоматична фіксація інформації смартфонами є великим кроком зі зниження нав'язливості та більшої вірогідності дослідження, ніж попередні методи.

**Мета статті.** Щоб проілюструвати потенційну цінність досліджень у галузі психології житлового простору, нами здійснено дослідження характеристик просторових уявлень власної домівки. Зокрема, ми провели дослідницьку роботу метою якою було визначення, чи існує системність емоційних модальностей, які люди хочуть викликати чи досягти у фізичних просторах власної домівки, і якщо є, то які ці модальності. Таке завдання дозволяє виявляє чіткі зв'язки між психологією житлового простору та питанням регуляції емоцій.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Ми провели попереднє дослідження, щоб визначити бажані психологічні характеристики житлового простору. Зокрема, ми використали спеціально розроблений метод опитування «Inventory of Desired Ambiances in the Ideal Home [IDAH]» (Lindsay et al., 2015), стимульний матеріал якого складається із відкритих запитань і не потребує процедури адаптації. Учасниками стали 176 дорослих респондентів опитаних через Google форми. IDAH складається з переліку 18 кімнат або просторів, які можуть бути у будинку (наприклад, під'їзд, кухня, вітальня, гараж, задній двір тощо). Ми зосередилися на «ідеальних будинках», а не на наявних оселях людей з двох причин. По-перше, концепція ідеального дому дозволила нам уникнути розбіжностей між людьми у фінансових можливостях будівництва чи вибору простору, який повністю може втілити свої психологічні чи статусні цілі. По-друге, ми могли запитати всіх про однаковий набір кімнат, а не обмежуватись їх ідіосинкратичною конфігурацією, яка була б результатом зосередження різноманітних, але дуже обмежених за чисельністю реальних просторів. Таким чином, наше опитування було засноване на припущенні, що люди можуть змістовно повідомляти про настрої, які вони хотіли б викликати у своїх ідеальних просторах, хоча ми розуміли, що більшість або всі досліджувані у принципі не мали усіх 18 кімнат у власних реальних оселях.

Запитання IDAH, яке ми аналізуємо у цій статті наступне: «Коли ви заходите в кожен із наступних просторів, які найважливіші емоції чи відчуття ви хотіли б відчувати в собі та викликати у інших?» Для кожної із 18 кімнат чи просторів люди отримували завдання вибрати дві модальності зі списку з 29 варіантів (наприклад, діяльність, приватність, продуктивність, омолодження, романтика, безпека, спокій, багатство). Існував варіант запису свого варіанту для випадків, коли перелічені модальності були недостатніми.

Найчастіше обраними модальностями у всіх кімнатах була привітність (86% учасників вказали це як свій перший вибір принаймні для одного місця) та релаксація (65%). Розподіл модальностей значно різнився у розрізі кімнат. Наприклад, привітність згадувалась так часто, тому що близько половини всіх учасників вказали її як одну з найбільш бажаних модальностей для вхідного простору (передпокою) (51,0%) або кімнати для гостей (42,0%), але виявилось рідше в інших кімнатах.

Загалом спостерігалася відносна єдність щодо модальностей, які відповідають кожній кімнаті. П'ять найчастіше названих модальностей, обраних для кожної кімнати, становили в середньому 61,1% (SD = 8,9%) варіантів для цієї кімнати. Це свідчить про те, що люди мають уніфіковане культурою розуміння того, яких почуттів люди бажають (або мають бажати) отримувати у кожній кімнаті. Деякі кімнати викликали більшу схожість відповідей серед учасників, ніж інші. Наприклад, як було зазначено раніше, серед учасників існував сильний консенсус щодо того, які модальності найбільш бажані у ідеальному передпокої, половина учасників (47,0%) обрала привітність в якості свого першого вибору. Після привітності відбулося різке зниження наступних найпопулярніших модальностей, як от: вишуканість (11,0%), сімейність (8,0%), тиша (6,5%) та затишність (5,4%). Для кухні була характерна менша єдність відповідей, при цьому п'ять модальностей були розподілені більш рівномірно, а найпопулярнішою є діяльність (16,5%), за нею – сім'я (14,2%), продуктивність (13,0%), достаток (11,0%), та єднання (9,5%). Ця різноманітність бажаних модальностей відображає різноманітні практичні та соціальні функції, які кухні, як правило, виконують. Такі результати також можуть бути наслідком міжіндивідуальних відмінностей. Наприклад,

екстраверти можуть бажати просторів, що сприяють взаємодії з іншими (наприклад, простори, що викликають почуття сім'ї), тоді як інтраверти можуть бажати простору, що сприяє почуттю організованості та впорядкованості.

Щоб визначити яким чином групуються отримані у дослідженні модальності, ми обробили рейтинги учасників за допомогою факторного аналізу. Було отримано шестифакторне рішення, яке описало 69,3% дисперсії. Ми виявили фактори відновлення, споріднення, утримання, стимуляції, інтимності та продуктивності.

В цілому результати показують, що люди бажають широкого спектру цілком конкретних модальностей у своїх ідеальних життєвих просторах. У середньому кожен учасник обрав 14 ( $SD = 3,2$ ) з 29 різних модальностей для своїх ідеальних житлових просторів. Модальності також завжди функціонально прив'язані до кімнат. Наприклад, багато учасників хотіли романтичної спальні, але ніхто з них не хотів романтичного гаража. Ці зв'язки між модальностями і просторами вказують на ідею про те, що, крім того, що різні фізичні якості просторів допомагають чи перешкоджають виконанню прагматичних завдань, простори також мають певні психологічні якості, які впливають на те, як вони використовуються, як почувуються їх мешканці та що вони думають.

Якщо проаналізувати можливі соціально-психологічні процеси, що неодмінно найяскравіше розгортаються саме вдома, то можливо виділити декілька. *Романтичні стосунки*, які часто відбуваються в контексті саме домівки, але, як правило, вивчаються за допомогою безконтекстних анкет або в лабораторних дослідженнях. Щоб вивчити ці стосунки в контексті домівки, доцільно було б дослідити простір, в якому пара проживає. Дослідження можуть виявити, як домашній простір відображає динаміку відносин або як дизайн будинку впливає на міжособистісні процеси, які, в свою чергу, впливають на розвиток і якість романтичних стосунків. *Емоції*. Дослідники, зацікавлені в емоціях та їх регуляції, також часто досліджують ці стани за допомогою деконтекстуалізованих опитувань або в лабораторних дослідженнях. Але таку роботу варто доповнити вивченням того, як ці процеси відтворюються в реальній життєвій ситуації. Дім слугує контекстом для вивчення цих процесів, оскільки це стабільна територія, на якій люди проводять багато часу і розгортають емоційну взаємодію. *Ідентичність*. Домівки також забезпечують контекст реального світу, в якому слід вивчати процеси вираження та розвитку ідентичності і яким чином домашні простори використовуються у її розвитку. Ймовірно, що фізичні характеристики простору людини можуть бути барометром її поточного процесу розвитку ідентичності, особливо, для тих вікових груп, для яких характерний інтенсивний її розвиток (McAdams, 2001). *Розвиток*. Імовірно, діти, підлітки, юнаки та дорослі люди користуються, сприймають і ставляться до свого домашнього середовища по-різному. Тому психологи можуть використовувати домівки як контекст для вивчення факторів реального світу, які сприяють або заважають соціально-когнітивному розвитку протягом усього життя. *Крос-культурна психологія*. Антропологи, історики та соціологи давно визнали, що домівки забезпечують інформаційне вікно, за допомогою якого можна вивчати культурні відмінності у повсякденному житті. Крос-культурні психологи також можуть використовувати структурне komponування та поведінкові прояви в домашніх ситуаціях як індикатори ключових культурних практик, цінностей та поведінки.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Отримані результати мають два важливе значення. По-перше, вони служать початком побудови психологічного дослідження з питання, як можуть розгортатися психологічні процеси у житловому просторі. По-друге, маючи мало емпіричних робіт у цій галузі, ця робота ілюструє можливість домашніх середовищ як об'єктів психологічних досліджень з результатами, що можуть поширюватися і на інші просторові одиниці.

Поточні дані не дозволяють проаналізувати, які змінні визначають, чи бажає людина викликати відчуття, скажімо, достатку, а не спільності на кухні. Однак існуючі теорії дають певні ідеї щодо того, які змінні можуть мати значення для вибору, який люди роблять під час модифікації або зміни фізичного простору. Інтеракціоністські підходи в дослідженнях

середовища та особистості підкреслюють роль індивідів у виборі ситуацій та просторів відповідно до їх особистостей, цілей, поглядів та цінностей.

Незважаючи на чіткі паралелі між інтеракціоністськими поглядами в психології та теоріями регулювання емоцій, тема фізичного простору значною мірою ігнорується в сучасних дослідженнях емоцій. Багато робіт з дослідження емоційної регуляції не враховують дану тему, а такі поняття, як простір, навколишнє середовище часто взагалі відсутні. Однак ця робота зважає на те, що житлові простори можуть бути особливо потужним механізмом регулювання емоцій особистості. Простори є гнучкими, тому що можна змінити багато різних речей у своєму просторі з точки зору того, як він організований, прикрашений та обладнаний. Як результат – емоційна регуляція в просторі може здійснюватися через візуальний (наприклад, через предмети декору), слуховий (наприклад, через музику), тактильний (наприклад, за допомогою матеріалів, що використовуються в меблях), нюховий (наприклад, через аромати), фізичний (наприклад, через температуру та вологість) та соціальний (наприклад, шляхом організації простору для соціальних взаємодій) канали. Маючи так багато каналів і варіантів у кожному каналі, елементи, призначені для регулювання емоцій, можуть бути тонко налаштовані, щоб викликати різноманітну палітру модальностей, що і проілюстровано в нашому дослідженні. У той же час елементи фізичного простору відносно стійкі. Як результат, простори можуть чинити стійкий і, ймовірно, передбачуваний вплив на емоції, який можна використовувати у корекційних цілях. Тому житловий простір являє собою цінний ресурс для вивчення процесів емоційної регуляції.

Звичайно, це попереднє дослідження дає лише перший погляд на психологічні модальності, які люди хотіли б створити у своїх ідеальних домівках і дає лише незначну ілюстрацію великого обсягу інформації, що можна отримати від дослідження життєвого простору. Воно показує, як емпіричні дослідження домівок можуть збагатити існуючі теорії психології та інших галузей, що стосуються поведінки людини та дизайну середовища. Перспективою подальших досліджень питання може бути пошук того, наскільки і які модальності спрямовані на самих мешканців, а які – на відвідувачів; наприклад, можна очікувати орієнтованих на інших модальностей у більш публічних просторах, а направлених на себе – у більш приватних просторах. І як на модальності впливають такі фактори, як дохід, стать, культура, вік та клас, чи визначає вибір модальностей право власності, чи мешканці живуть наодинці чи з широкою сім'єю з іншими членами тощо.

### СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Bryson, B. (2010). *At home: A short history of private life*. New York, NY: Anchor Books.
- Cooper-Marcus, C. (1995). *House as a mirror of self: Exploring the deeper meaning of home*. Berkeley, CA: Conari Press.
- Evans, G. W., Gonnella, C., Marcynyszyn, L. A., Gentile, L., & Salpekar, N. (2005). The role of chaos in poverty socioemotional adjustment. *Psychological Science*, 16, 560-565.
- Gardner, W. L., Pickett, C. L., & Knowles, M. (2005). Social snacking and shielding: Using social symbols, selves, and surrogates in the service of belonging needs. In K. D. Williams, J. P. Forgas, & W. von Hippel (Eds.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (pp. 227-241). New York, NY: Psychology Press.
- Gifford, R. (2007). *Environmental psychology: Principles and practice* (4th ed.). Colville, WA: Optimal Books.
- Gosling, S. D., Ko, S. J., Mannarelli, T., & Morris, M. E. (2002). A room with a cue: Judgments of personality based on offices and bedrooms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 379-398.
- Gosling, S. D., Gifford, R., & McCunn, L. (2013). The selection, creation, and perception of interior spaces: An environmental psychology approach. In G. Brooker & L. Weinthal (Eds.), *The handbook of interior design* (pp. 278-290). Oxford, England: Berg.

- Graham, L. T., Gosling, S. D., & Travis, C. K. (2015). The Psychology of Home Environments: A Call for Research on Residential Space. *Perspectives on Psychological Science*, 10(3), 346-356.
- Hayward, D. G. (1975). Home as an environmental and psychological concept. *Landscape*, 20, 2-9.
- Janoski, M. B. (1992). The physical environment affects quality of life based upon environmental sensitivity. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 13, 139-142.
- Jung, C. G. (1963). *Memories, dreams, reflections*. New York, NY: Vintage Books.
- Küller, R., Ballal, S., Laike, T., Mikellides, B., & Tonello, G. (2006). The impact of light and colour on psychological mood: A cross-cultural study of indoor work environments. *Ergonomics*, 49, 1496-1507.
- Mallett, S. (2004). Understanding home: A critical review of the literature. *Sociological Review*, 52, 62-89.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5, 100-122.
- Oishi, S. (2010). The psychology of residential mobility: Implications for the self, social relationships, and wellbeing. *Perspectives on Psychological Science*, 5, 5-21.
- Repetti, R. L., Wang, S., & Saxbe, D. (2009). Bringing it all back home: How outside stressors shape families' everyday lives. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 106-111.

## THE STUDY OF LIVING SPACE AND ITS ROLE IN THE EMOTIONAL SELF-REGULATION OF PERSONALITY

**Inokentii Korniienko**

Doctor of Psychological Sciences, associate professor,  
head of the department of psychology  
Mukachevo State University  
ORC iD: 0000-0003-1451-4128.  
DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi13.121](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi13.121)

**Abstract.** *People devote much of their cognitive resources and time to selecting, modifying, and decorating their living spaces. We feel devastated and despair when their homes are destroyed or have to be sold. Yet the psychological literature says virtually very little about the roles that homes might play in people's lives. We argue that homes provide an informative context for a wide variety of studies examining how social, developmental, cognitive, and other psychological processes that unroll in a living world of the personality. The topic of homes is also actual within collaborations with a diverse array of sciences ranging from architecture and engineering to sociology and law. We illustrate the potential information that can be obtained from studying homes with an empirical study that represents the psychological modalities (e.g., romance, comfort, cosiness, togetherness) that people desire to obtain in their homes. We focused on idealistic homes in this survey. Inventory of Desired Ambiances in the Ideal Home questionnaire was used to obtain empirical data. Answers on the following question were analysed: "When you enter each of the following spaces, what are the most important emotions or feelings you would like to experience and evoke in others?" Overall, the results show that people want a wide range of very specific modalities in their ideal living spaces.*

*To determine how modalities obtained in the study are grouped, we processed participants' ratings using factor analysis. We identify six broad factors (recovery, relationship, kinship, storage, stimulation, intimacy, productivity) that show mean differences across rooms. These results provide only an initial foray into the problem of residential space, but they hint at the productive roles that homes and other spaces could play in psychological formation and life of the person.*

**Keywords:** *home, personal living spaces, environment, impressions, emotional regulation.*

*Стаття надійшла до редакції 25.10.2019 р.*



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>