

**О. Д. Литвиненко**

старший викладач

Одеський національний університет імені І. І Мечникова,

кафедра диференціальної і експериментальної психології

## **ВИКОРИСТАННЯ РИТМІЧНОЇ СТРУКТУРИ ПСИХІКИ У ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА**

В статті представлені рекомендації для психологів щодо використання ритмічної структури психіки у практичній діяльності.

**Ключові слова:** ритмічна структура психіки, власна ритмічна одиниця, психічні ритми, перцептивні ритми, інтерактивні ритми.

**Постановка проблеми.** Динамічні аспекти необхідного й закономірного (тобто усвідомлюваного) та водночас вільного (тобто неусвідомлюваного) особистісного розвитку завжди має бути присутнім у індивідуальній та груповій роботі психолога з будь-якими категоріями клієнтів. Специфічна роль індивідуальних перцептивних та інтерактивних ритмів полягає у тому, що їхній вибір не залежить від бажання конкретних досліджуваних або клієнтів та одночасно внутрішньо виступає для них як обов'язковий у ситуації вибору або особистісного розвитку.

Особливого значення для найбільш широкого практичного використання ритмічної структури психіки набуває саме інтерактивна підструктура загальної ритмічної структури психіки та її вплив на становлення гармонійної психологічної сумісності індивідів у будь-якій комунікативній діяльності. Під психологічною сумісністю ми, услід за А. В. Петровським, розуміємо взаємне прийняття партнерів по спілкуванню або більш широкій взаємодії, яке базується на оптимальному сполученні (тотожності або взаємній доповнюваності) ціннісних орієнтацій, мотивів, потреб, характерів, темпераментів, темпу і ритму психофізіологічних реакцій та інших значущих для міжособистісної взаємодії індивідуально-типологічних показників [8]. Критеріями психологічної сумісності, за А. В. Петровським, виступають висока безпосередня задоволеність партнерів по спілкуванню результатом і процесом цієї взаємодії, коли від кожного з них не вимагалось будь-яких надмірних зусиль для встановлення взаєморозуміння [8]. Ця теза, на наш погляд, додатково підкреслює особливу роль психічних і інтерактивних ритмів у процесі становлення цієї сумісності індивідів, що потребує додаткових емпіричних досліджень в цьому напрямку.

Система практичного застосування дослідження ритмічної структури психіки умовно поділяється нами на три основних етапи або рівні:

1. Первинна або превентивна діагностична процедура. Метою цього етапу діагностичної процедури є раннє, своєчасне виявлення індивідуального музичного або віршованого ритму як засіб гармонізації взаємодії індивіда

з соціальним оточенням на ранніх етапах онтогенезу, що сприяє своєчасному ознайомленню дитини з оточуючим світом;

2. Вторинна превентивна діагностична процедура. На цьому рівні здійснюється педагогічний та соціально-терапевтичний вплив на особистість, щоб вона сама навчилася допомагати собі у фрустраційній або стресовій ситуації, під час вирішення проблем суб'єктивного або об'єктивного характеру за допомогою власної ритмічної часової одиниці.

3. Третинна корекційна діагностична процедура ставить за мету реконструкцію міжособистісних стосунків у дружніх, подружніх, дитячо-батьківських та інших парах, відновлення соціальних зв'язків або полегшення адаптації до умов соціальної життєдіяльності, які змінюються або є ворожими до особистості.

**1. Первинна або превентивна діагностична процедура.** Оскільки, як відмічали В. С. Мерлін [7], Б. Й. Цуканов [9], підструктура інтерактивних ритмів як складова частина властивості психіки, що входить у темперамент, характеризується онтогенетичною первинністю, то й почуття інтерактивного ритму, яке формується поступово, проявляється вже на ранніх етапах онтогенезу і забезпечує дитині зв'язок з оточуючим світом.

Первинне, або превентивне виховання повинно спиратися на ранню диференціацію індивідів за часовими та ритмічними характеристиками. Спираючись на численні дослідження Б. Й. Цуканова, можна припускати, що сутністю багатьох первинних (або дитячо-батьківських конфліктів) виступає певна структурна характеристика відповідних часових та ритмічних якостей індивіда і особистості. Найбільш цікавими для розв'язання проблеми первинної сумісності індивідів можна вважати отримані Б. Й. Цукановим дані щодо індивідуального перебігу часу у його переживанні суб'єктом. Для цього Б. Й. Цукановим був обґрунтований розподіл індивідів на три нерівноцінні групи:

- 1) індивіди, що "поспішають" (їх 80% від усієї популяції);
- 2) "точні" індивіди (їх 12%);
- 3) "повільні" індивіди (їх 8%).

Спираючись на результати нашого емпіричного дослідження, можна припустити, що залежно від суб'єктивного вибору певного віршованого або музичного ритмів може залежити й подальша психологічна сумісність індивідів у навчанні, праці, міжособистісних стосунках тощо [3–5]. Оскільки методика Б. Й. Цуканова, яка виступала підґрунтям створення авторських методичних інструментаріїв, є онтогенетично універсальною, тобто може бути використана для тестування вже у дітей віком від 4–6 років, коли вони можуть міцно тримати в руці секундомір і натискати на його кнопку пуску й зупинки ходу, відповідно ми можемо рекомендувати використання розробленої нами батареї методик у будь-якому віці, починаючи з 4–6 років. Численними дослідженнями методологічно і емпірично підтверджено, що й власна часова одиниця, й обраний ритм є незмінними і незалежними від віку, емоційного стану, самопочуття тощо [9].

Вважаємо, що запропонована методична процедура вивчення психологічної сумісності за допомогою діагностики інтерактивних ритмів може бути

використана не тільки на індивідуальному, але й на особистісному рівнях. Емпіричні дослідження, проаналізовані нами, підтверджують, що у представників різних  $\tau$ -типів діагностуються неоднакові суб'єктивні відношення до минулого, теперішнього, майбутнього, до самого себе тощо [3–5; 9]. За даними Б. Й. Цуканова, у діапазоні  $0,7 \text{ с} < \tau < 0,86 \text{ с}$  знаходяться суб'єкти із чіткою орієнтацією у майбутнє; у діапазоні  $0,86 \text{ с} < \tau < 0,94 \text{ с}$  для суб'єктів найбільш значущим є теперішнє, а суб'єкти, які надають перевагу минулому, знаходяться у часовому діапазоні  $0,94 \text{ с} < \tau < 1,11 \text{ с}$  [9].

Отже, певна належність суб'єкта до того чи іншого  $\tau$ -типу розділяє всіх за критерієм орієнтації на перспективу або ретроспективу, що фактично свідчить про певні, до кінця ще не досліджувані можливості чіткої діагностики характерологічних рис, оскільки базовими критеріями становлення характеру є відношення до себе, до минулого, теперішнього, майбутнього тощо.

**2. Вторинна превентивна діагностична процедура.** На подальших етапах онтогенезу, об'єднуючись в нескінченній кількості варіантів, інтерактивна ритмічна підструктура як нерозривна єдність загальної ритмічної структури психіки індивіду, як основа існування будь-якого явища, протікання будь-якого процесу впорядковування, прямує до гармонізації відносин. Якщо засобом такого впорядковування є діяльність людини, то ритм визначає цю діяльність в часових і просторових параметрах, є організуючим і цементуючим началом просторово-часової структури діяльності. Визначаючи і вибудовуючи просторово-часову організацію діяльності, ритм є — функціональним базисом, однією з найважливіших умов як засвоєння, так і виконання дій, що здійснюються людиною в будь-якому виді людської активності [6]. Інтерактивна ритмічна здатність є універсальним і синкретичним новоутворенням психіки людини. На думку Б. Й. Цуканова, суб'єктивний образ будь-якої діяльності, або навіть іншої людини, будується з опорою на чітко виділений певний часовий проміжок, який виконує роль своєрідного індивідуального “кроку” і співпадає з тривалістю ендогенних змін. Подібна суб'єктивна одиниця сприйняття об'єктивного часу приблизно дорівнює  $0,87\text{--}0,89 \text{ с}$  [9]. Одним з перспективних напрямів в дослідженнях інтерактивної ритмічності особистості є розгляд психологічних змін людини в об'єктивно-біографічному часі. Стрижньовим поняттям тут є поняття життєвого шляху або індивідуальної історії особистості. Початок генетичної теорії особистості поклав П. Жане [1]. Він спробував розглянути психологічну еволюцію особистості в реальному ритмічно-часовому протіканні, співвіднести вікові фази і біографічні ступені життєвого шляху, зв'язати біологічний, психологічний і історичний час в єдиній системі координат еволюції особистості [1]. Проте найбільш великою за своїм теоретичним потенціалом щодо ролі інтерактивної підструктури психіки була постановка проблеми життєвого шляху, зроблена Ш. Бюлер [цит. за 2]. Вона встановила ритмічні закономірності в зміні фаз життя, домінуючих тенденцій, в зміні життєвої активності залежно від віку. Ш. Бюлер зробила спробу інтегрувати біологічний і психологічний часи життя в єдиній ритміко-біографічній системі координат [цит. за 2].

**3. Третинна корекційна діагностична процедура.** Спираючись на наукові здобутки Б. Й. Цуканова, ми вважаємо, що завдяки вивченню специфіки неоднозначних та майже недосліджених зв'язків між інтерактивною ритмічною підструктурою психіки і індивідуальною одиницею часу (яка, на думку вченого, й забезпечує індивідуальні відмінності), можна дослідити новий погляд на проблему сумісності на виробництві, у замкнених колективах, подружніх, дитячо-батьківських стосунках тощо.

В процесі проведення даного дослідження, використовуючи спостереження, бесіду та власні емпіричні міркування, нами були зафіксовані факти, пов'язані з локалізацією темпу і ритму в психіці індивіда. Було відмічено, що локалізація темпу і ритму носить зонний, а не точковий (математично точний) вигляд. Причому ширина зони обумовлюється як суб'єктивними, так і об'єктивними причинами. Найбільш широка зона локалізації у представників повільних ритмів, а найбільш вузька у представників швидких ритмів.

В процесі апробації результатів наших досліджень із студентами декількох п'ятих курсів психологічного відділення ОНУ ім. І. І. Мечникова, ми зробили спробу досліджувати проблеми, пов'язані з психомоторними особливостями в психіці індивіда. Завданням дослідження було з'ясування того, наскільки близькі між собою психоритмічні структури індивідів, що довгий час знаходяться в дружніх, партнерських взаєминах (тобто наскільки проявляються темпоритмічні характеристики у інтерактивній підструктурі психіки).

Спільно із студентами-психологами нами було проведено дослідження "Я і мій друг (подруга, партнер, чоловік, близька людина)", в основі якого лежала оригінальна авторська програма відповідної назви та змісту. Обов'язковими умовами проведення дослідження було, по-перше, тривале знайомство з партнером і, по-друге, відсутність кровної спорідненості. В розробленій нами оригінальній програмі була розроблена покрокова процедура, в якій повинні були брати участь безпосередньо студент-психолог та його досліджуваний-партнер. Дана програма складалася з наступних заходів:

1. Визначення суб'єктивну одиницю часу ( $\tau$ -тип).
2. Отримання віршованого розміру, якому віддається перевага:
  - а) з групи віршів, пропонованих нами у власних експериментах [3; 4];
  - б) розбір улюбленого віршованого твору (одного або декількох), визначення його розміру;
  - в) визначення улюбленого автора віршованого твору, аналіз його творчості — розмір більшості віршів, життєвого шляху, а також визначення передбачуваної типологічної групи, виходячи з відгуків сучасників;
3. Вибір музичного твору. В даному випадку пропонувалося прорахувати ритм улюбленого музичного твору на метрономі. На жаль, вибір музичного твору з нашого експерименту для всіх учасників досліджень технічно не представлявся можливим.

4. Визначення за допомогою метронома свого (комфортного) ритму, якому віддається перевага, або ритмічної зони.

### 5. Порівняльний аналіз результатів.

У наведених дослідженнях брали участь 76 пар досліджуваних-студентів. Звичайно, далеко не всі роботи відрізнялися ретельністю та якістю, крім того, студенти ще не мали належного досвіду в проведенні деяких процедур, тому нами були використані лише деякі позиції з даної програми. До них відносяться:

1. Віршований твір, якому надається перевага, в ситуації несподіваного вибору (визначення віршованого розміру).

2. Віршований твір, якому надається перевага, в ситуації тривалого незалежного вибору (визначення віршованого розміру).

3. Музичний твір, якому надається перевага, в ситуації тривалого незалежного вибору (визначення темпоритмічної структури).

4. Ритм, якому надається перевага, обраний за допомогою метронома і визначуваний досліджуваними як “нормальний”, “зручний”, “комфортний”.

### 5. Аналіз результатів.

Дані, отримані в результаті дослідження, були оброблені нами кількісно і якісно.

Наводимо приклади опису результатів дослідження.

**1-ша пара.** Університетські друзі: щільно спілкуються під час і після занять, симпатичні один одному, багато загальних інтересів. Позицію № 1 не визначали. Улюблені віршовані твори співпадають в ритмічних структурах — двоскладовий, ямб. Ритм улюбленого музичного твору майже співпав: 98 уд/хв і 94 уд/хв. Ритмічна зона, якій надається перевага (100–110 уд/хв і 92–94 уд/хв), також достатньо близько знаходиться, бракує 6 пунктів, які, мабуть, можуть бути подолані в ситуації спільної діяльності.

**2-га пара.** Університетські друзі: дружні з першого курсу, вважають за краще сидіти поряд під час занять, допомагають один одному в учбовій діяльності. Позицію № 1 не визначали. Улюблені віршовані твори двоскладові: ямб, хорей. Ритми улюблених музичних творів співпадають: 90 ударів в хвилину і 92 удари в хвилину. У одного з партнерів за результатами дослідження є ще один улюблений музичний твір з ритмом 108 ударів в хвилину. Ритмічна зона, якій надається перевага, також має загальну локалізацію: 88–92 удари в хвилину і 92–96 ударів в хвилину (92 удари в хвилину — точка перетину).

**3-тя пара.** Університетські друзі: вважають, що “знайшли один одного”, разом їм весело і приємно проводити час. Позицію № 1 не визначали. Улюблені віршовані твори співпадають в ритмічних структурах — двоскладовий, ямб. Ритми улюблених музичних творів знаходяться дуже близько: 126 і 120 ударів в хвилину. Ритмічні зони, яким надається перевага, 120–132 удари в хвилину і 116–126 удари в хвилину мають достатньо велику ділянку перетину: 120–126 ударів в хвилину.

**4-та пара.** Друзі по життю. Досліджувані вказують на достатньо складні взаємини: “то ми дружимо, то ми не дружимо”, так тягнеться вже достатньо довго, загальний круг знайомих зв’язує і не дає їм порвати сто-

сунки остаточно. Позицію № 1 не визначали. Улюблені віршовані ритми трискладові: амфібрахій, дактиль. Ритми музичних творів не співпадають: 96, 100 ударів в хвилину і 84 удари в хвилину. Ритмічна зона партнерів, якій надається перевага, також не співпадає: 108–116 ударів в хвилину і 80 ударів в хвилину. Припускаємо, що справжніх партнерських відносин, добрих результатів в спільній діяльності даній парі буде досить важко скласти.

Отже, в результаті кількісної обробки інформації ми отримали наступні дані по всіх досліджуваних позиціях:

– позиція № 1 — переважний віршований твір в ситуації несподіваного вибору; брало участь 46 пар, віршовані ритмічні структури співпали у 32 пар, що складає 70% досліджуваних;

– позиція № 2 — переважний віршований твір в ситуації тривалого вибору (улюблений вірш); брало участь 75 пар, віршовані ритмічні структури співпали у 58 пар, що складає 77% досліджуваних;

– позиція № 3 — переважний музичний твір будь-якого жанру і стилю (улюблений музичний твір); брали участь 74 пари, музичні ритмічні структури співпали у 40 пар, що складає 55 % досліджуваних;

– позиція № 4 — вибір комфортної ритмічної зони; брали участь 74 пари, переважні ритми для життєдіяльності співпали у 57 пар, що складає 77% досліджуваних.

Отже, результати проведеного нами дослідження дозволяють надати рекомендації, які можуть сприяти гармонізації внутрішнього становища та міжособистісних контактів індивіда на всіх етапах онтогенетичного становлення особистості, вдосконаленню превентивних аспектів психотерапевтичного впливу на неї у фрустраційних, стресових, суб'єктивно та об'єктивно скрутних становищах.

При плануванні і проведенні відповідних психодіагностичних процедур важливо враховувати той факт, що власна часова та ритмічна одиниці не залежать від віку або стану особистості та є досить стійким утворенням, що накладає відбиток на всі боки життєдіяльності та комунікації індивіда. Але незалежно від цього, ознайомлення клієнтів з діагностичною процедурою повинне орієнтуватися на вікові особливості та загальний розвиток особистості, а саме, для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку ознайомлення з власною часовою одиницею та темпоритмом, якому надається перевага, повинно здійснюватися у ігровій формі. На цьому етапі психологу необхідно пам'ятати, що на ранніх етапах онтогенезу певне ставлення до часу знаходиться у фазі становлення та закріплення соціально-виховними санкціями з боку дорослих, які, частіш за все, носять характер виховуючих настанов, а вибір улюбленого віршованого та музичного ритму ще не сформований, але теж корелює зі впливами, які створює на дитину вихователь, батьки та інші оточуючі. В цей період, як підкреслював П. Фресс, час (темпоритм) набуває в особистості, що зростає, специфічного змісту, стає своєрідним об'єктом, який починає набувати цінності [10]. Услід за Б. Й. Цукановим, ми вважаємо, що в цей період ознайомлення з ритмом та темпом, яким надається перевага, і засвоєння простіших навичок

самодіагностики є могутньою зброєю як для практикуючих психологів, так і для батьків, оскільки знання власної ритмічної одиниці дитини дозволяє уникати суттєвих травмуючих ситуацій, створювати позитивні психолого-педагогічні “внески” у психіку дитини, яка зростає, та гармонізувати її з самою собою і оточенням [9]. Ці вміння можна виховати у кожній особистості та довести до досконалості на підставі раннього ознайомлення з власною часовою, ритмічною та темповою одиницею, що і складає основне психологічне завдання першого превентивного діагностичного етапу.

В цей період та в подальшому у зрілому віці особливої ролі набуває застосування вже вторинної превентивної діагностичної процедури, коли у особистості за допомогою і при підтримці психолога формуються навички психологічної самопомоги або релаксації у фрустраційній або стресовій ситуації, під час вирішення проблем суб’єктивного або об’єктивного характеру за допомогою знання про власну ритмічну та часову одиниці.

Результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження дозволяють надати рекомендації практичним психологам та психотерапевтам, які можуть в подальшому сприяти вдосконаленню навичок психологічної самопомоги у клієнтів, які залишилися наодинці з проблемою або не можуть розв’язати проблем міжособистісного характеру у ближньому колі спілкування:

1. Превентивна та корекційна діагностика індивідуальних темпоритмів може знаходити свій прояв у багатьох аспектах:

– психолого-педагогічному, коли основним завданням діагностики індивідуальних темпу та ритму, яким надається перевага, виступає гармонізація відносин з оточуючим світом та розширення кола уявлень про можливість власної особистості;

– особистісному, коли основним завданням діагностики індивідуальних темпу та ритму, яким надається перевага, виступає гармонізація відносин з самим собою, подолання внутрішньо особистісних конфліктів, формування навичок самодіагностики та розвиток певних властивостей для того, щоб індивід сам навчився допомагати собі у фрустраційній або стресовій ситуації, під час вирішення проблем суб’єктивного або об’єктивного характеру за допомогою власної ритмічної часової одиниці;

– соціально-психологічному, коли основне завдання діагностики містить в собі реконструкцію міжособистісних стосунків у дружніх, подружніх, дитячо-батьківських та інших парах, відновлення соціальних зв’язків або полегшення адаптації до умов соціальної життєдіяльності, які змінюються або є ворожими до особистості.

2. При плануванні і проведенні відповідних психодіагностичних процедур важливо враховувати той факт, що власна часова та ритмічна одиниці не залежать від віку або стану особистості та є досить стійким утворенням, що накладає відбиток на всі боки життєдіяльності та комунікації індивіда. Але незалежно від цього, ознайомлення клієнтів з діагностичною процедурою повинна орієнтуватися на вікові особливості та загальний розвиток особистості, а саме, для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку це, в першу чергу, розширення світогляду, формування навичок самоорганізації

себе під час ігор та навчання, вміння співвідносити свої дії з діями інших людей, які мають інші часові та ритмічні одиниці. Для дітей підліткового та юнацького періоду ознайомлення з власною ритмічною одиницею означає подальше набуття знань про свій організм, зміни, які трапляються в ньому, формування навичок самоорганізації у побудові планів на майбутнє та організація теперішнього часу; в період зрілості — гармонізація відношень з оточенням та з самими собою, інформування щодо вікових змін та стабільних явищ у психіці тощо.

3. При організації та проведенні програми “Я та мій друг (подружжя та ін.) можлива реалізація основних завдань третинної корекційної діагностичної процедури, а основний наголос можна робити на різних аспектах життєдіяльності, які є похідними з власної ритмічної та часової одиниці, якій індивідом надається перевага.

## Висновки

Таким чином, діагностичне виділення власної ритмічної одиниці є не тільки теоретично, але й практично значущим, завдяки вивченню специфіки неоднозначних та майже недосліджених зв'язків між інтерактивною ритмічною підструктурою психіки і індивідуальною одиницею часу (яка, на думку вченого, й забезпечує індивідуальні відмінності), можна дослідити новий погляд на проблему сумісності на виробництві, у замкнених колективах, подружніх, дитячо-батьківських стосунках тощо. Ми акцентуємо увагу саме на інтерактивній підструктурі загальної ритмічної структури психіки та її впливі на становлення гармонійної психологічної сумісності індивідів у будь-якій комунікативній діяльності.

Система практичного застосування результатів проведеного теоретико-емпіричного дослідження ритмічної структури психіки умовно поділяється на три основних етапи або рівні: первинна або превентивна діагностична процедура, вторинна превентивна діагностична процедура та третинна корекційна діагностична процедура. Кожна з виділених нами діагностичних процедур має власну мету, теоретичне підґрунтя та емпіричних гарантів.

Первинна або превентивна діагностична процедура має за мету раннє, своєчасне виявлення індивідуального музичного або віршованого ритму як засобу гармонізації взаємодії індивіда з соціальним оточенням на ранніх етапах онтогенезу, що сприяє своєчасному ознайомленню дитини з оточуючим світом; вторинна превентивна діагностична процедура сприяє здійсненню педагогічного та соціально-терапевтичного впливу на особистість, для формування адекватних навичок самодопомоги у фрустраційній або стресовій ситуації, під час вирішення проблем суб'єктивного або об'єктивного характеру за допомогою власної ритмічної часової одиниці; третинна корекційна діагностична процедура ставить за мету реконструкцію міжособистісних стосунків у дружніх, подружніх, дитячо-батьківських та інших парах, відновлення соціальних зв'язків або полегшення адаптації до умов соціальної життєдіяльності, які змінюються або є ворожими до особистості.



## **Список використаних джерел**

1. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. — СПб.: Питер, 2001. — 263 с. — (Першотвір).
2. Джемс У. Психология / У. Джемс [пер. с англ. О. И. Петренко]. — М.: Педагогика, 1991. — 368 с.
3. Литвиненко О. Д. Выбор предпочитаемого стихотворного ритма индивидом / О. Д. Литвиненко // Перспективи. — Одеса, 1998. — № 3–4. — С. 106–109.
4. Литвиненко О. Д. Связь стихотворного и музыкального ритмов в психике индивида / О. Д. Литвиненко // Вісник Харківського державного університету. — Харків, 1999. — № 439. Серія “Психологія, політологія”, ч. 4–5. — С. 82–84.
5. Литвиненко О. Д. Зв’язок ритмічної структури психіки індивіда з іншими ритмами / О. Д. Литвиненко // Наука і освіта. Спеціальний випуск. — Матеріали Міжнародної конференції “Сучасні технології в навчанні і вихованні у вищій школі, Одеса, 7–8 жовтня 2009. — С. 188–196.
6. Медникова Л. С. Развитие пространственно-временной организации деятельности дошкольников с интеллектуальной недостаточностью: дис. ... доктора психологических наук: 19.00.10 / Людмила Сергеевна Медникова. — Санкт-Петербург, 2004. — 444 с.
7. Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В. С. Мерлин. — М.: Наука, 1986. — 187 с. — (Першотвір).
8. Петровский А. В. История и теория психологии: в 2-х т. / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. — Ростов-на-Дону: Феникс. — 1996. — Т. 1. — 415 с.
9. Цуканов Б. И. Время в психике человека / Б. И. Цуканов. — Одесса: Астропринт, 2000. — 245 с.
10. Фресс П. Восприятие и оценка времени // П. Фресс, Ж. Пиаже. Экспериментальная психология [пер. с англ. В. В. Петренко]. — М.: Прогресс, 1978. — Вып. 6. — С. 88–135.

### **О. Д. Литвиненко**

старший преподаватель кафедры дифференциальной  
и экспериментальной психологии  
Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РИТМИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ПСИХИКИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА**

### **Резюме**

В статье представлены рекомендации для психологов по использованию ритмической структуры психики в практической деятельности.

**Ключевые слова:** ритмическая структура психики, собственная ритмическая единица, психические ритмы, перцептивные ритмы, интерактивные ритмы.

**O. D. Litvinenko**

senior teacher of department of differential and experimental psychology  
Odessa national university the name of I. I. Mechnikov

**THE USING OF RHYTHMIC STRUCTURE OF PSYCHE  
IS IN ACTIVITY OF PSYCHOLOGIST**

**Summary**

In the article were made the recommendations for psychologists about using the rhythmical structure of the psyche in practice.

**Key words:** the rhythmical structure of a psyche, own rhythmical unit, the rhythms of psyche, the perceptive rhythms, the interactive rhythms.