

О. Д. Литвиненко

кандидат психологічних наук

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

кафедра диференціальної і спеціальної психології

ДІАГНОСТИКА ВЛАСНОЇ РИТМІЧНОЇ ОДИНИЦІ

Стаття присвячена діагностиці виділення власної ритмічної одиниці.

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

Діагностичне виділення власної ритмічної одиниці є не тільки теоретично, але й практично значущим. Від особливостей розв'язання проблеми вільного індивідуального вибору власної ритмічної одиниці залежить і тривалість власного індивідуального буття, і стан психічного здоров'я, і адекватні міжособистісні стосунки з референтним та нейтральним оточенням.

Аналіз наукових першоджерел та власні дослідження дозволяють нам припустити, що ритмічна структура організації психіки — це провідна категорія інтегральної індивідуальності часового порядку, яка існує як у стані автономності, так і в субординаційній залежності, і включає в себе наступні підструктури:

- психічні ритми (стійкі формально-динамічні характеристики темпераменту, які забезпечують індивідуальні відмінності та індивідуальний стиль поведінки);
- перцептивні ритми (повторення через рівні інтервали одного або декількох елементів, які організовані в цілісні структури та лежать в основі сприйняття музики та поезії);
- інтерактивні ритми (виступають функціональним базисом, однією з основних умов гармонійного засвоєння, виконання діяльності та психологічної сумісності індивідів в цій діяльності) [2].

Основні теоретичні підходи до розробки рекомендацій виділення власної ритмічної одиниці фактично були закладені у ідеях Б. Й. Цуканова, який неодноразово підкреслював, що індивідуальні профілі п'яти виділених ним типологічних груп виявляють себе як стійкі індивідні утворення [5]. Тому індивідуально зумовлені особливості відношення до часу (а в контексті нашого теоретико-емпіричного дослідження — до ритму, відображеного у віршованих та музичних творах) накладають свій відбиток на діяльність суб'єктів, їхні філософські розмірковування щодо власного життя та загальної життєвої позиції, політичні погляди [5].

Ось чому виділені в нашому дослідженні динамічні аспекти необхідного й закономірного (тобто усвідомлюваного) та водночас вільного (тобто неусвідомлюваного) особистісного розвитку завжди мають бути присутніми у індивідуальній та груповій роботі психолога з будь-якими категоріями клі-

ентів. Одночасно особливості ритмічної організації психіки, сформульовані у нашому дослідженні, змістовно можуть бути доповнені іншими, більш традиційними психодіагностичними методами. 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 застосування отриманих результатів 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 [4]. 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 занадтих зусиль для встановлення взаєморозуміння. 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.

Ритмічність, повторюваність, пульсація, перехід буття психічного у буття соціальне є провідною ознакою інтерактивного ритму, оскільки соціальне життя є ритмічним за своєю внутрішньою сутністю. В дослідженнях Ю. С. Медведєва ми знаходимо спробу обґрунтування ритмічної структури процесів соціальної комунікації [3]. Автор підкреслює, що соціальна комунікація, подібно всім процесам, які відбуваються у суспільстві, має певною ритмічною структурою, яка тим чи іншим порядком, на наш погляд, повинна співвідноситися з індивідуальними, психічними та інтерактивними ритмами. Ю. С. Медведєв справедливо підкреслює, що ритм спілкування складний, поліфонічний та ритмізований за своєю структурою, але чіткої ритмічної структури соціальної комунікації ним не пропонується, глибокої психологічної характеристики соціальних ритмів не надається, програми співвідношення соціальних та індивідуальних ритмів та подолання труднощів суб'єктивного і об'єктивного характеру не розроблено.

Система практичного застосування даних представленого теоретико-емпіричного дослідження ритмічної структури психіки умовно поділяється нами на три основні 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.

1. Первинна або превентивна діагностична процедура. Метою цього етапу діагностичної процедури є 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;

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.

Результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження дозволяють надати рекомендації практичним психологам та психотерапевтам, які можуть в подальшому сприяти вдосконаленню навичок психологічної самодопомоги у клієнтів, які залишилися наодинці з проблемою або не можуть розв'язати проблем міжособистісного характеру у ближньому колі спілкування [2]:

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 можливості власної особистості;

- особистісному, коли основним завданням діагностики індивідуальних темпу та ритму, яким надається перевага, виступає гармонізація відносин з самим собою, подолання внутрішньоособистісних 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 повинно 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.

Стисло наводимо комплексну методику діагностики власної ритмічної одиниці в умовах вільного вибору.

Процедура тестування проводиться індивідуально. Досліджуваному пропонується ситуація вільного вибору, а саме уважно прочитати п'ять чотиривіршів на тему кохання і проранжувати їх в порядку від найбільш вподобаного до найменш вподобаного. Чотиривірші повинні бути поставлені в рядок від двоскладових (хорея, ямбу) до трискладових (дактилю, амфібрахію, анапесту).

Імена авторів не рекомендується вказувати, для того щоб не загострювати увагу на улюблених, або відомих. Тематика кохання рекомендується також не випадково, оскільки вона (на відміну від суспільно-політичної) акцентує увагу не на змісті твору, а саме на його ритмічній структурі.

Інструкція 1:

«Уважно прочитайте п'ять чотиривіршів на тему кохання. А тепер, будь ласка, поставте їх в порядку від найбільш вподобаного до найменш вподобаного».

- «А» Ты всегда и всюду странно
Очаровываешь взоры
Я люблю твой взгляд туманный,
Я люблю твои укоры... (Блок А. А.)
- «Б» Ты так же сбрасываешь платье,
Как роща сбрасывает листья,
Когда ты падаешь в объятья
В халате с шелковой кистью. (Пастернак Б. Л.)
- «В» Пленник чужой! Мне чужого не надо,
Я и своих-то устала считать
Так отчего же такая отрада
Эти вишневые видеть уста? (Ахматова А. А.)
- «Г» Я в гости поеду, мне весело будет,
А милая станет скучать,
Смеяться я буду с толпой молодежи,
А будет она тосковать. (Некрасов А. Н.)
- «Д» Как я трогал тебя даже губ моих медью
Трогал так, как трагедией трогают зал,
Поцелуй был как лето. Он медлил и медлил,
Лишь потом разразилась гроза. (Пастернак Б. Л.) [1].

Після ранжування досліджуваному надається наступна інструкція психолога щодо мотивування вибору першого (того, якому надавалася перевага) чотиривірша.

Інструкція 2:

«Будь ласка, поясніть, чому Ви обрали (надали перевагу) саме цьому віршу. Мотивуйте свій вибір».

Потім досліджуваним було запропоновано прочитати чотиривірш, якому надавалася перевага, вголос, засікаючи при цьому час прочитання за секундоміром.

Інструкція 3:

«Будь ласка, прочитайте запропонований Вам чотиривірш вголос, так, як ви його відчуваєте».

Другий раз досліджуваний самостійно вимірював час прочитання даного чотиривірша про себе.

Далі пропонуємо алгоритм обчислювання отриманих даних. Звертаємо увагу психологів на те, що обробка може проводитися і індивідуально, і в групі.

Обробка отриманих результатів

Виходячи з конкретного часу прочитання вірша (Т), встановлюється Σ — загальна сума часу всіх прочитань окремо вголос і про себе, а також 'Т' — середній час прочитання для всіх учасників емпіричного дослідження.

Аналогічно проводяться розрахунки усередині кожної групи виборів і з'ясовуються наступні дані: Σ_1 — сума прочитань в даній групі вголос; Σ_2 — сума прочитань в даній групі про себе; 'Т₁' — середній час прочитання вголос; 'Т₂' — середній час прочитання вірша про себе.

За формулою $t = T / \text{кількість стоп}$ обчислюється час прочитання однієї стопи кожним з досліджуваних.

Знаючи t , можна знайти: 't₁' — середній час прочитання однієї стопи усередині кожної групи вголос і 't₂' — середній час прочитання стопи в даній групі про себе.

Ці дані дозволяють обчислити ритм (R) кожного досліджуваного, тобто те, при якій кількості ударів на хвилину відбувається читання вірша у кожної конкретної людини: $R = 1 \text{ хвилина} / \text{час 1 стопи} = 60 / t$.

Відповідно знаходимо: 'R₁' — середній ритм прочитання усередині кожної групи вголос і 'R₂' — середній ритм прочитання усередині кожної групи про себе.

Наступний крок діагностичної роботи передбачає, що психолог пред'являє досліджуваним п'ять чотиривіршів про любов, які були використані ним у попередньому емпіричному дослідженні.

Інструкція: «Оберіть вірш, найбільш Вами вподобаний, мотивуйте свій вибір».

Після виконання даного кроку досліджуваним пропонується до прослуховування запис семи музичних фраз з певною ритмічною структурою

з наступних музичних творів. Ми рекомендуємо наступні, але психолог, який буде працювати за даними методиками, може використати будь-які. Головне, щоб він дотримувався представленості в них основних ритмічних структур.

1. Бах Й. С. Хоральна прелюдія № 2, BWV 643 — *maestoso* (84–81 ударів на хвилину);
2. Сильванський М. Варіації, варіація 5 — *comodo* (80–77 ударів на хвилину);
3. Бах Й. С. Маленька прелюдія — *sostenuto* (76–73 удари на хвилину);
4. Хачатурян А. Андантіно — *andantino* (72–67 удари на хвилину);
5. Моцарт В. А. Сонатіна до мажор — *andante* (66–64 удари на хвилину);
6. Шопен Ф. Ноктюрн, тв. 13 № 2 — *larghetto* (63–58 удари на хвилину);
7. Барток Б. Дві п'єси, № 2 — *adagio* (57–54 удари на хвилину).

У відповідності до логіки проведення емпіричних досліджень досліджуваним також пропонується обрати найбільш вподобану їм фразу і мотивувати свій вибір.

Наступна діагностична процедура, яку ми рекомендуємо для використання в дослідженні власної ритмічної одиниці індивіда, складається з двох кроків.

Перший — вже традиційний — вибір вірша, якому надається перевага, по схемі, описаній вище, має на меті з'ясування розподілу вибірки досліджуваних в порівнянні з двома попередніми діагностичними процедурами та вивчення співвідношення виборів віршованого розміру і ритму індивіда, якому надавалася перевага.

Для проведення другого кроку даної діагностичної процедури досліджуваним надається наступна **інструкція**: «Давайте за допомогою електронного метроному оберемо ритм, який здається Вам ані швидким, ані повільним, а нормальним, зручним, комфортним, найбільш пристосованим, на Ваш погляд, для нормальної життєдіяльності».

Після проведення емпіричного дослідження і з'ясування ритму, якому надавалася перевага, за формулою $T = 60 / n$, де n — ритм, якому надавалася перевага, прораховується T -період між двома ударами метронома для кожного з учасників емпіричного дослідження.

Рекомендоване нами комплексне діагностичне обстеження може бути використане практичними психологами на будь-якому етапі: первинної або превентивної діагностичної процедури, вторинної або третинної корекційної діагностичної процедури.

Важливо зауважити, що в основі більшості профілактичних, тренінгових або підтримуючих психологічних заходів частіше за все лежать дві основні стратегії, які умовно можна назвати стратегією усунення та стратегією зниження (ризик, прояву небажаної якості, переживання будь-яких емоційних станів негативної або руйнуючої спрямованості та ін.). Пропонована нами комплексна методика діагностики може підтримувати стратегію зниження в роботі з клієнтами, починаючи з періоду юності і вище, а

в роботі психолога з підлітками вона методично підтримує обидві стратегії — усунення та зниження. Нагадуємо, що з точки зору діагностики та прояву власної ритмічної одиниці вікові та статеві специфічні особливості клієнтів значення не мають — власна ритмічна одиниця проявляється на ранніх етапах онтогенезу та зберігає свою константність на всіх подальших періодах незалежно від психофізіологічного стану осіб. Крім того, при діагностиці можна нехтувати такими показниками, як особистісний попередній досвід суб'єкта, отримані навички, установки та експектації, вік, стать та рівень зрілості тощо. Програми психопрофілактичних заходів мають будуватися за принципом «Від діагностики психолога до самодіагностики та самопомоги». Ефективність будь-яких психопрофілактичних заходів з використанням діагностики власної ритмічної одиниці залежить від вибору шляхів та їхньої методичної забезпеченості. Вибір допоміжних методів та форм роботи буде визначатися метою роботи та можливостями у її проведенні. Пропонований авторський діагностичний комплекс можна доповнювати проєктивними тестами, бесідою, природним експериментом з використанням приватних особистісних методик тощо, а серед можливих форм роботи можуть бути рекомендовані індивідуальні та групові заняття і бесіди з використанням елементів музичних шоу, читання художньої літератури; тренінгові групи з попереднім індивідуальним тестуванням та ін.

Кожна з цих форм роботи психолога має свої переваги та недоліки або обмеження, які повинні бути враховані психологом у кожному конкретному випадку.

При плануванні групових занять (тренінгових груп) важливо враховувати, що діагностика власної ритмічної одиниці завжди проводиться індивідуально, а використання її в профілактичній роботі може проводитися у групі, що зробить її результативність вищою.

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 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.

Література

1. 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.
2. Литвиненко О. Д. Психологічні особливості ритмічної структури психіки індивіда: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / О. Д. Литвиненко. — Одеса, 2010. — 230 с.
3. Медведев Ю. С. О ритмической структуре процессов социальной коммуникации: материалы конференции [«Социальная аналитика ритма»] (СПб, 2001). — С. 125–129.

4. Петровский А. В. История и теория психологии: В 2 т. / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. — Т.1. — 415 с.
5. Цуканов Б. И. Время в психике человека / Б. И. Цуканов. — Одесса: Астропринт, 2000. — 245 с.

О. Д. Литвиненко

кандидат психологических наук

Одесский Национальный университет имени И. И. Мечникова

кафедра дифференциальной и специальной психологии

ДИАГНОСТИКА СОБСТВЕННОЙ РИТМИЧЕСКОЙ ЕДИНИЦЫ

Резюме

Статья посвящена диагностике выделения собственной ритмической единицы

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

O. D. Lytvynenko

candidate of psychological sciences

I. I. Mechnikov Odessa national university

Department of differential and special psychology

DIAGNOSTICS OF THE OWN RHYTHMIC UNIT

Summary

The article is devoted to the diagnostics of the detection the own rhythmic unit.

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