

CAREER-GUIDANCE WORK PECULIARITIES AMONG THE INTRANTS TO DEPARTMENTAL EDUCATIONAL ESTABLISHMENT

The career-guidance work peculiarities among the intrants to departmental educational establishment, which trains specialists for State criminal and executive service of Ukraine by the example of Chernihiv Law College of Ukrainian State Department of Punishment Execution Questions are accomplished. Attention is paid to effective realization methods of the basic career-guidance work components among school youth in modern condition.

Keywords: *career-guidance, consultation, assortment, selection, adaptation, entrant, intrant.*

Стаття надійшла до редакції 22.11.2009

УДК 159.923.2

Дроздов О.Ю.

ФЕНОМЕН ПОТОКОВИХ СТАНІВ СВІДОМОСТІ ТА УМОВИ ЇХ ВИНИКНЕННЯ У СТУДЕНТІВ

Розглядається феномен поточкових станів свідомості (ПСС). Результати проведеного емпіричного дослідження показують, що основними ситуаціями, які стимулюють виникнення ПСС у сучасної студентської молоді, виступають хобі, спілкування з друзями, прослуховування музики, читання художньої літератури, робота за комп'ютером, ігри та танці.

Ключові слова: *поточкові стани свідомості, студентська молодь, хобі.*

Постановка проблеми. Деякі сучасні дослідники не випадково підкреслюють існування того парадоксу, що свідомість – найбільш очевидний факт у світі (оскільки з ним має справу без винятку кожна людина), – є як раз найменш дослідженим у психології феноменом. Дійсно, свідомість виступає одним із базових і, поряд з тим, одним з найбільш дискусійних психологічних явищ. Серед традиційних напрямків досліджень свідомості – вивчення особливостей різних її станів, які часто визначають як “розширені”, “альтернативні” та ін. Тут можна виділити один, доволі цікавий, феномен “поточкового стану” свідомості (ПСС).

Як відомо, поняття «потік свідомості» було введено у психологічний обіг наприкінці ХІХ століття У.Джеймсом. Серед виокремлених ним особливостей свідомості однією з основних була її неперервність (думок, почуттів тощо). Свідомість, на думку У.Джеймса, «завжди є для себе чимось цілним, не роздробленим на частини... У свідомості немає зв'язок, вона тече безперервно. Природніше до неї застосувати метафору «ріка» або «потік»...» [4]. Пізніше це явище стало об'єктом досліджень у межах трансперсональної та інших напрямків психології ХХ століття. Поряд з тим слід зазначити, що ще за кілька століть до цього теза про «поточкоподібність» свідомості людини існувала у межах буддистської філософії, де позначалась терміном «сантана» [3].

Найвідоміша теорія ПСС розроблялась протягом 1970-1990-х рр. американським психологом угорського походження Міхаєм Чиксентміхайї (*M.Csikszentmihalyi*). Терміном «потік» (*flow*) дослідник позначав специфічний психологічний стан «заглибленості» людини у

діяльність, при якому дія йде за дією, а сам результат відходить на задній план. При цьому у людини змінюються відчуття, сприймання та переживання як навколишнього світу (оскільки свідомість повністю концентрується на діяльності), так і самої себе (сконцентрованість на власних діях призводить до ігнорування всіх інших аспектів власного «Я»). Виникнення потокового стану пов'язано із знаходженням відносної рівноваги між складністю діяльності та навичками суб'єкту [7].

Якщо згрупувати всі ознаки ПСС, виділені М.Чиксентміхайї та іншими дослідниками, можна виділити наступні [5]:

1. Почуття злиття людини зі своїми діями. Людина настільки захоплюється, «заглиблюється» в те, що вона робить, що у неї зникає усвідомлення себе як чогось окремого від дій, які здійснюються.

2. Повна керуваність ситуації (відчуття «володіння ситуацією»). Людина може передбачати подальший розвиток подій, повністю керує своїми діями, причому останнє відбувається спонтанно, «само по собі».

3. Втрата людиною самосвідомості («почуття Я»), яка, однак, не означає втрати контролю над психікою або власним тілом. Людина начебто розширює межі власного «Я», стає частиною діючої системи: наприклад, водій «зливається» зі своєю машиною, вершник – зі своїм конем тощо.

4. Антропоморфізація природних об'єктів та речей. Внаслідок «злиття» людини зі своїми діями та зовнішніми об'єктами, з якими вона взаємодіє, починається їх анімація або персоніфікація (вони наділяються людськими рисами, мотивами, почуттями). Наприклад, скрипаль може «олюднювати» свою скрипку, програміст – свій комп'ютер.

5. Поява трансцендентних (недоступних пізнанню) переживань – почуття гармонії з оточуючим світом, «відкритості» світу, забування людиною власних «земних» проблем. Вона занурюється в особливий інтелектуальний, смисловий та емоційний стан, і, внаслідок цього, дистанціюється від інших.

6. Метафоризація свідомості людини. Мислення людини стає схожим з поетичним, яке виражає і формує нові смислові образи (за допомогою метафор, мисленневих парадоксів та ін.).

7. Трансперсональність досвіду. Зовнішні цілі завдають лише напрям дій людини, але надалі ці дії починають реалізовуватися заради «самих себе». Діяльність підтримується не її результатами (цілями), а переживанням самого процесу дій, почуттям «заглибленості» людини у діяльність. Отже, мова йде про явище «зсуву мотиву», коли засіб «зсувається» на мету і дія фактично стає причиною самої себе.

8. Насолода процесом діяльності. Йдеться не про звичайне почуття задоволення, яке може виникнути і без прояву активності, а про своєрідне захоплення як наслідок повної віддачі сил (тут можна помітити аналогію з катарсисом).

У цьому контексті «потік» можна порівняти з феноменом «пікових переживань» (ПП), описаним А.Маслоу. Нагадаємо, що під «піковими переживаннями» дослідник розумів «моменти вищого щастя», які виникають під час естетичного сприймання, творчої або спортивної діяльності, терапевтичного процесу, інтелектуального інсайту тощо. Окремі описані симптоми ПП співпадають з ПСС: наявність «абсолютної уваги» (тобто виключної зосередженості на чомусь), порушення орієнтації у просторі та часі, зміна самосвідомості, самодостатня цінність наявних переживань тощо. Поряд з тим ряд інших симптомів ПП суперечили ознакам «потіку»: зокрема, короткочасна втрата контролю над ситуацією, пасивний характер її сприймання (що нагадує своєрідне «філософське споглядання») [6].

Загалом, феномен «потіку» у багатьох відношеннях є схожим з внутрішньою мотивацією, хоча за своїми ознаками він, без сумніву, є більш складним та багатобічним явищем (оскільки містить когнітивні, емоційно-вольові та інші компоненти). Аналіз ПСС також показує, що вони якісно відрізняються як від звичайного стану свідомості, так і від інших патологічних або змінених станів свідомості (гіпнозу, трансу, медитації тощо).

За даними досліджень, проведених у 1990-х рр. серед американських підлітків, 44% з них відчують стан потоку під час занять спортом або іграми, 34% – під час діяльності, пов'язаної з хобі, 20% – при спілкуванні, 19% – під час роздумів, 15% – слухання музики, 13% – перегляду

ТБ. Представники старшого покоління відчують потік частіше, і в основному під час виконання певних робіт. Люди у віці 40-60 років відчують потік в рівній мірі від роботи та при відпочинку, у той час як у молодшого покоління потокові стани є рідкішими і виникають переважно під час відпочинку [7].

Результати досліджень М.Чиксентміхайї дали йому можливість створити концепцію про «аутотеличну діяльність» (діяльність, яка здійснюється заради самої себе) та «аутотеличну особистість» – тип особистості, схильний до аутотеличної діяльності, і, як наслідок, до частого переживання «потоків». Отримані дані, показали, що аутотеличні підлітки відрізняються від своїх «звичайних» однолітків за наступними показниками: перші більше часу витрачали на навчання, хобі та спорт (майже в 2 рази), і, в той же час, удвічі менше часу – на перегляд ТБ (тобто схильність до ПСС більше виражена у осіб, які займаються активною, а не пасивною діяльністю). Аутотеличні підлітки під час своїх занять більше концентруються, мають вищу самооцінку і оцінюють свою діяльність як більш важливу для їх майбутніх цілей. Цікавим є те, що частота переживання ПСС не була пов'язана з показниками відчуття задоволення та щастя. Також з'ясувалось, що аутотеличні підлітки значно більше часу проводять у спілкуванні зі своєю родиною, порівняно зі своїми однолітками. На думку М.Чиксентміхайї, останнє може пояснюватись тим, що нормально функціонуюча родина стимулює і підтримує заняття дитини, надає їй почуття безпеки. Схильні до відчуття потоку підлітки демонстрували більшу уважність і зацікавленість стосовно навколишнього світу, вони цікавились певними явищами, речами, проблемами заради них самих, не очікуючи миттєвої віддачі. Як наслідок, аутотеличні особистості виявлялись менш егоцентричними та корисливими [7].

Російськими та зарубіжними дослідниками феномен ПСС розглядався переважно у контексті творчої діяльності (стан натхнення) та використання людиною інформаційних технологій. Так, результати проведених А.Войскунським та О.Смисловою досліджень показали, що мотив «потоків» є значущим серед такої специфічної соціальної групи, як хакери [2]. Результати інших дослідників свідчать, що до 60% користувачів Інтернету при здійсненні пізнавальної діяльності у Мережі описують переживання, аналогічні досвіду «потоків». Крім того, було виявлено, що потокові стани виникають під час комунікативної діяльності в Інтернеті (користування електронною поштою, відвідування різних чатів), а також групових онлайн-ігор [1].

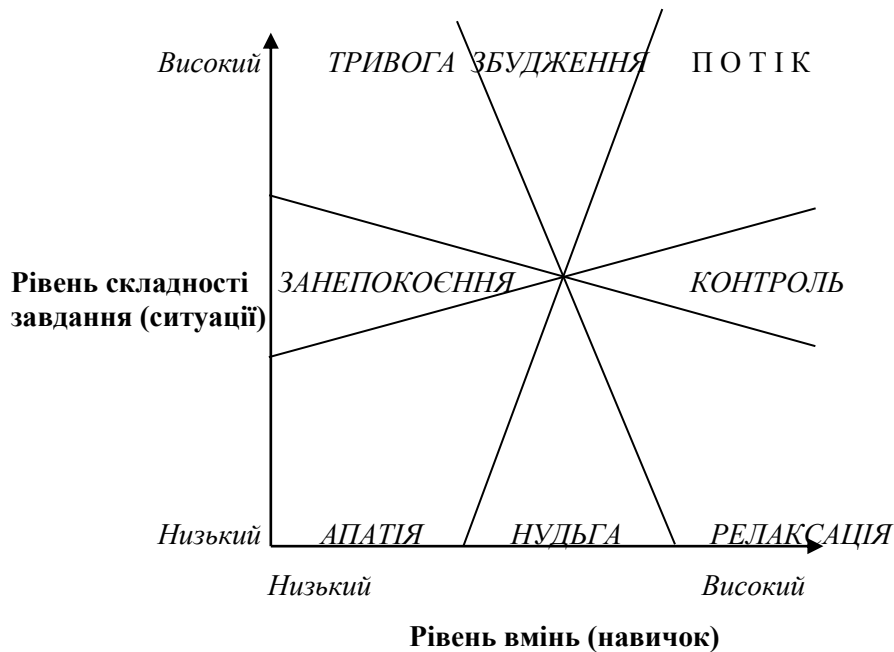
Російський психолог В.Козлов наводить 3 умови виникнення ПСС [5]. По-перше, це інтенсивна і стійка концентрація уваги на обмеженому стимульному полі. Експерименти із частковою сенсорною депривацією та різними формами медитації (які пов'язані з довільною концентрацією уваги) засвідчили, що ця умова часто є базовою для ПСС.

По-друге, це певні особливості ситуації, в якій перебуває людина. Експериментально було виявлено, що увійти у ПСС легше в наступних ситуаціях: вивчення невідомого та відкриття нового, вирішення проблем і прийняття рішень, змагання і прояв почуття небезпеки, поява почуття близькості або втрати меж власного «Его». Загалом, це ситуації, що сприяють вивченню людиною власних можливостей, спробі їх розширення, виходу за межі невідомого, творчому пошуку тощо.

По-третє, виникнення ПСС залежить від структури діяльності. Так, входженню до «потоків» сприяють ті види діяльності, де є ясні, несуперечливі цілі, точні правила і норми дії для їх досягнення і де є чіткий, прямий і миттєвий зворотний зв'язок стосовно результатів дій (все це дозволяє утримувати концентрацію на процесі). Якщо ж людині не відомо, що слід робити і як вона це робить, тотальне включення до діяльності стає неможливим. Крім того, входження до ПСС полегшується у тій діяльності, яка завжди «кидає виклики» здібностям суб'єкта: повинен бути забезпечений певний баланс між вимогами діяльності та індивідуальними здібностями людини. Але виникнути ПСС може лише за такого балансу, в якому і вимоги проблемної ситуації, і здібності людини є вище певного рівня. Якщо складність ситуації і навички людини середнього рівня (що є характерним для стандартної діяльності), ПСС не виникне. Коли проблема нескладна, а особисті можливості є недовикористаними, виникає стан апатії і нудьги. У той же час, якщо завдання не підкріплюється необхідними навичками, виникне стан тривоги. І лише тоді, коли навички і завдання перевищують певний

«серединний рівень», коли немає релаксації і це змушує людину бути постійно уважною, може виникнути «потік».

Умовно схема виникнення потокового стану наведена на рисунку 1 [7].



На наш погляд, вищенаведена схема, за всієї чіткості, викликає ряд зауважень і запитань. По-перше, за виключенням самого «потіку», всі інші позначені в ній стани не можна визначати як стани свідомості, вони носять суто емоційно-фізіологічний характер (у той же час, сам «потік», як уже було показано раніше, є складнішим системним явищем). По-друге, як довели результати російських учених, виражена мотивація «потіку» серед досліджуваних ними хакерів фіксувалась як у найбільш компетентних осіб (що саме по собі закономірно), так і у хакерів-початківців (тобто за умов відносно низького рівня складності вирішуваних завдань та існуючих навичок) [2]. Отже, потребує уточнення питання умов виникнення «потіку». До речі, цими ж науковцями була описана динаміка «потікової» мотивації хакерів, яка передбачає фази як «знаходження», так і періодичних «втрат» потоку, внаслідок порушення балансу між складністю завдань та рівнем умінь і навичок [2].

На жаль, ПСС є недостатньо дослідженими з боку вітчизняних фахівців. Оскільки цей феномен можна розглядати як один із показників особистісного розвитку (саморозвитку), то, на наш погляд, важливим стає вивчення умов виникнення «потіку» саме серед молоді. Отже, **метою** організованого та проведеного нами пілотажного емпіричного дослідження стало виявлення загальних тенденцій щодо умов виникнення ПСС серед сучасних студентів.

Методика та процедура дослідження. У дослідженні взяли участь студенти 3-4-го курсів психолого-педагогічного факультету Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка у кількості 66 осіб (22 чоловічої та 44 жіночої статі). Досліджуваним була запропонована авторська анкета, яка містила перелік різних видів діяльності, а також основних ознак ПСС, які необхідно було оцінити за ступенем їх вираженості (за шкалою від 0 – «ніколи» до 4 – «завжди») стосовно кожної ситуації. Для підвищення достовірності відповідей анкетування проводилось анонімно.

Результати дослідження та їх аналіз. Узагальнені результати опитування по загальній вибірці наведені у таблиці 1.

Результати дослідження вираженості симптомів ПСС у студентів

	Ситуації (види діяльності)	Вираженість симптомів ПСС *						Вираженість «поток» **
		Чітке розуміння мети діяльності	Відчуття повного контролю над ситуацією	Відчуття балансу між власними здібностями та складністю діяльності	Відчуття «заглиблення» у діяльність (повна концентрація уваги)	Порушення відчуття часу	Процес діяльності цікавіший за результат	
1	Лекція в університеті	3,3	3,1	2,9	2,7	2,0	2,1	16,1
2	Практ. заняття в університеті	3,4	2,8	2,8	3,2	2,6	2,4	17,3
3	Читання наукової літератури	3,0	3,0	2,9	2,9	2,3	2,3	16,3
4	Хатня робота (приготування їжі, прибирання)	3,6	3,4	3,6	2,8	2,9	1,8	18,1
5	Хобі	3,6	3,5	3,6	3,6	3,5	3,1	21,0
6	Ігри (фізичні, інтелектуальні)	3,1	2,9	3,1	3,1	3,0	3,0	18,2
7	Танці	3,2	3,0	3,0	2,9	3,0	3,0	18,1
1	Лекція в університеті	3,3	3,1	2,9	2,7	2,0	2,1	16,1
8	Перегляд телевізора	2,8	3,0	3,2	2,7	2,7	2,8	17,1
9	Прослуховування музики	3,4	3,4	3,5	3,1	2,8	3,3	19,5
10	Читання художньої літератури	3,2	3,3	3,3	3,3	2,9	3,0	19,1
11	Спілкування з друзями	3,5	3,3	3,5	3,2	3,1	3,3	19,8
12	Робота за комп'ютером	3,4	3,3	3,2	3,2	3,0	2,7	18,7
13	Роздуми про щось на самоті	3,1	3,2	3,3	3,4	2,7	2,4	18,1
14	Милювання природою	2,9	3,0	3,4	3,0	2,6	3,0	17,9
15	Заняття спортом, фіз. вправи	3,1	3,0	2,8	2,7	2,3	2,1	16,0

* - за шкалою від 0 до 4 (0 – «ніколи», 1 – «рідко», 2 – «іноді», 3 – «часто», 4 – «завжди»)

** - за сумарною шкалою від 0 до 24

Аналізуючи їх, можна відмітити ряд тенденцій. По-перше, ситуацією, яка найбільшою мірою сприяє появі симптомів ПСС, виявилось заняття молодими людьми хобі. Як можна побачити, саме тут найбільш вираженими стають всі основні симптоми «поток». Цей результат є, певною мірою, закономірним. Справа у тому, що, на відміну від інших ситуацій проведення часу молоддю (спілкування з друзями, танці, ігри тощо), переважна більшість хобі передбачає певне усамітнення і, таким чином, сприяє виникненню ефекту «заглибленості» (повної концентрації уваги). З іншого боку, значущість хобі, які звичайно виникають у підлітковому віці, може зберігатись і в юнацькому віці.

Крім цього, було виділено ряд інших ситуацій, які мають відносно високий «потоківий потенціал»: спілкування з друзями, прослуховування музики, читання художньої літератури, робота за комп'ютером, ігри та танці. Всі інші ситуації сприяють виникненню лише окремих ознак ПСС. Отримані дані загалом співпадають з раніше описаними результатами американських дослідників. У найменшій мірі стан «поток» в опитаних студентів виникає під

час прослуховування лекцій в університеті, читання наукової літератури та занять спортом (останнє, вірогідно, пов'язано зі статевою структурою вибірки). Привертає увагу той факт, що діяльність, безпосередньо пов'язана зі статусом студента (робота на лекційних та практичних заняттях, читання наукової літератури), для значної частини опитаних студентів не створює стан «поток».

Стосовно вираженості окремих симптомів, результати показали, що ефекти чіткого розуміння мети, відчуття повного контролю над ситуацією, «заглибленості» у діяльність та порушення відчуття часу найбільшою мірою створює ситуація хобі; ті ж самі хобі та хатня робота дають максимальний показник відчуття балансу між власними здібностями та складністю діяльності (остання ситуація, вірогідно, за рахунок переваги дівчат серед досліджуваних); максимальне відчуття переваги процесу діяльності над її метою створюють ситуації спілкування з друзями та прослуховування музики.

Що стосується статевих відмінностей, то тут чітко вималювались дві тенденції: ситуація танців у більшій мірі створювала умови для виникнення ПСС у опитаних дівчат, у той час як заняття спортом (фізичні вправи) – у хлопців. Всі інші відмінності стосувались окремих симптомів «поток» в окремих ситуаціях.

Проведена процедура факторного аналізу дала змогу отримати 5 основних факторів (65% сумарної дисперсії), які відображають групи ситуацій, що стимулюють виникнення ПСС. До **першого фактора** (умовна назва «*навчальний потік*») увійшли такі ситуації, як лекційні та практичні заняття в університеті, читання наукової літератури. **Другий фактор** («*потік, обумовлений традиційними заняттями молоді*») складала ситуації прослуховування музики, роботи за комп'ютером, спілкування з друзями та усамітнених роздумів. **Третій фактор** («*потік, пов'язаний з усамітненням*») відображав ситуації читання художньої літератури, перегляду ТВ та хобі. Основу **четвертого фактора** («*танцювальний потік*») складала ситуація танців, яку доповнювали хатня робота, усамітнені роздуми та милування природою. До **п'ятого фактора** («*змагальний потік*») увійшли ситуації ігор та спортивних занять.

Висновки. Феномен ПСС слід розглядати як один зі специфічних станів (рівнів) свідомості, сутність якого полягає у високій концентрації уваги на діяльності, котра відповідає вмінням та навичкам суб'єкта і виступає метою самої себе. Наявність потокового стану передбачає зміни на всіх рівнях психіки суб'єкта (когнітивному, комунікативному, регулятивному тощо), що дозволяє вести мову про певний тип особистості, який має схильність до цього стану; з іншого боку, повноцінне вивчення ПСС стає можливим лише в межах системного підходу. Ситуаціями, що стимулюють виникнення потокових станів серед сучасної студентської молоді, є хобі (у найбільшій мірі), спілкування з друзями, прослуховування музики, читання художньої літератури, робота за комп'ютером, ігри й танці.

Література

1. Войскунский А.Е., Смыслова О.В., Аветисова А.А. Исследование опыта потока в деятельности, опосредствованной информационными технологиями // Труды VI Всерос. объединенной конференции «Технологии информационного общества – Интернет и современное общество (IST/IMS-2003)». – СПб., 2003. – С. 9-11.
2. Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Роль мотивации «потока» в развитии компетентности хакера // Вопросы психологии. – 2003. – № 4. – С. 35-43.
3. Голуб Л.Ю., Другова О.Ю., Голуб П.Ю. Популярный словарь по буддизму и близким к нему учениям. – М.: «Хроникер», 2003. – 336 с.
4. Джемс У. Психология / пер. с англ. – М.: «Педагогика», 1991. – 368 с.
5. Козлов В.В. Потокое состояние сознания: проблемы и подходы // Проблемы психологии и эргономики. – 2002. – № 3.
6. Маслоу А. Психология бытия / Пер. с англ. – М.: «Рефл-Бук», К.: «Ваклер», 1997. – 304 с.
7. Чиксентмихайе М. В поисках потока: психология увлеченности повседневной жизнью // www.koob.ru/csikszentmihalyi/finding_flow

THE STREAMING STATES OF CONSCIOUSNESS PHENOMENON AND CONDITIONS OF ITS APPEARANCE FOR STUDENTS

The streaming states of consciousness phenomenon is described. The empiric research results show that the main situations which stimulate the appearance of streaming states of consciousness for modern student youth are hobbies, communication with friends, music listening, fiction reading, work with computer, games and dances.

Keywords: *streaming states of consciousness, student youth, hobby.*

Стаття надійшла до редакції 01.12.2009

УДК 159.98: 316.613

Дроздова М.А.

З ДОСВІДУ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСИВНИХ І СОЦІАЛЬНО-ПЕРЦЕПТИВНИХ НАВИЧОК МОЛОДІ

У статті описується авторська програма, спрямована на розвиток рефлексивних та соціально-перцептивних навичок молоді. Аналізуються результати апробації зазначеної програми серед школярів та студентів. Отримані дані засвідчують ефективність та можливість її впровадження у психолого-педагогічну практику.

Ключові слова: *самоаналіз, саморефлексія, соціальний інтелект, політична свідомість, батьківський авторитет, політичний авторитет.*

Постановка проблеми. Дослідження американських учених показали, що між сприйманням батьківських та політичних авторитетів існує зв'язок. Зокрема, Д.Істон та Дж.Денніс довели, що основу майбутніх політичних атиюдів складають сформовані в дитинстві установки до батьківських (передусім до батька) та інших авторитетних фігур. Пізніше думки про наявність зв'язку між батьківськими образами та образом президента почали дотримуватися також їх співвітчизники (Р.Хесс, Дж.Торні, Ф.Грінштейн, Дж.Девіс) [1].

Існування зв'язку між зазначеними образами підтверджуються також результатами наших досліджень [2]. Отримані дані поставили питання про розробку та впровадження практичних психотехнологій щодо саморозвитку молоді, поглиблення у неї здатності до самоаналізу, рефлексії своїх вражень від оточуючих її значущих людей (батьків, представників влади) та взаємодії з ними. Одним зі шляхів цього, на нашу думку, може стати запропонована нами розробка та апробація комплексного психологічного заняття для школярів та студентів.

Методика та процедура. Розроблена програма заняття базувалась на ряді принципів перцептивно-орієнтованого соціально-психологічного тренінгу, запропонованих Л.А.Петровською. До них належать: 1) принцип персоніфікації висловлювань (суть його полягає у відмові від безособових мовленнєвих форм, що у повсякденному спілкуванні дозволяють приховувати власну позицію висловлювання або уникати прямого адресування у небажаних випадках); 2) принцип активності (передбачає реальну залученість кожного члена групи до інтенсивної взаємодії); 3) принцип довірчого спілкування (відкритість членів групи); 4) принцип конфіденційності (нерозголошення змісту спілкування під час тренінгу за межами групи) [3].