

16. Юдина Е.В. Соотношение личностных качеств практического психолога и эффективности диагностической деятельности: автореф. дис... канд. психол. наук. – Москва: 2001.

T. Bushuyeva. Professional features of the diagnostic thinking of psychologist.

The problem of essence, specific, descriptions of the diagnostic thinking of psychologist is examined in the article. The features of the diagnostic thinking, conditioned by the professional features of activity of psychologist, are determined.

Key words: diagnostic thinking of psychologist, description of the diagnostic thinking, object of diagnostics, psychodiagnostics task, results of diagnostic cognition.

УДК 159.922.27

В. П. Кутіщенко

ІНТИМНІСТЬ ЯК ФОРМА САМОПІЗНАННЯ ТА ПІЗНАННЯ ІНШОЇ ЛЮДИНИ

У статті висвітлено особливості інтимної взаємодії між людьми як найбільш значущої для їхнього особистісного розвитку форми самопізнання та пізнання партнерів по спілкуванню.

Ключові слова: інтимність, пікові переживання, особистісна зрілість, дружба, любов, самоактуалізація, самопізнання.

Постановка проблеми. Проблеми міжособистісного спілкування уже багато років не тільки не втрачають своєї актуальності, але й стають все більш важливими для соціальних об'єднань і окремої особистості. Спілкування є однією з найвагоміших людських цінностей. Постійний процес своєрідної психологічної взаємодії в суспільстві веде за собою виникнення якихось певних форм спілкування, відносин, формування загальних цінностей. У цьому контексті найбільший потенціал для розвитку особистості має інтимне міжособистісне спілкування. До проблеми інтимних взаємовідносин зверталися ряд психологів, таких як Е. Еріксон, Т. Парсонс, Е. Фромм, О. Бодальов, Л.Гозман, В. Куніцина, І. Кон, В. Сафонов, Т.Скрипкіна та інші. Однак, проблема інтимного спілкування та його впливу на особистість залишається не достатньо

вивченою. Саме тому темою нашої статті є інтимність як форма самопізнання та пізнання іншої людини.

Мета дослідження: з'ясувати сутність інтимного спілкування, особливості його зародження та перебігу, а також особливості впливу такого спілкування на розвиток особистості.

Результати теоретичного аналізу підходів до обраної нами теми. Представники психологічної науки вважають, що для людей наявність саме близьких відносин, при яких вони як би ототожнюють себе з іншими людьми, розділяють з ними свої турботи, думки, почуття і тривоги, служить важливим джерелом життєвої енергії, емоційного і фізичного благополуччя. Водночас, для представників багатьох психологічних теорій, здатність до встановлення близьких відносин є показником зрілості особистості, критерієм її психічного здоров'я [7].

Так, Г.Олпорт одним із критеріїв особистісної зрілості вважає здатність встановлювати близькі міжособистісні стосунки. Зокрема, у цьому зв'язку він згадує дружню інтимність і співчуття. Дружній інтимний аспект відносин, з позиції автора, – це здатність людини виявляти до сім'ї, близьких друзів глибоку любов, позбавлену власницьких почуттів або ревнощів. Співчуття проявляється у здатності бути терпимим до цінностей і установок інших людей [9].

А. Маслоу також приділяє інтимним стосункам пильну увагу. Зокрема, серед найважливіших характеристик людей, що самоактуалізуються, він виділяє здатність до почуття причетності, єднання з іншими, встановлення більш глибоких міжособистісних відносин [6].

Е. Фромм у психологічному портреті людини майбутнього прогресивного суспільства виокремлює здатність розкривати кращі сторони свого внутрішнього світу, вміти взаємодіяти з іншими людьми, розвивати здатність до любові. З позиції Е. Фромма бажання міжособистісного злиття – найбільш потужне прагнення в людині. У цьому процесі одна людина дає іншій свою радість, свій інтерес, своє розуміння і печаль. Коли людина щось дає іншій, вона не може не викликати в неї зворотної дії: істинно віддавши, вона не може не брати те, що дається їй у відповідь. Давання спонукає іншу людину теж давати, як результат – ці люди розділяють радість, яку внесли в життя. Отже, існування таких відносин, які ми називаємо інтимними, є свого роду

психологічним амортизатором особистісного розвитку людей, які вступають у такі стосунки [13].

Варто більш детально зупинитися на аналізі різного бачення психологічної сутності поняття інтимності. Як правило, поняттям інтимність описують певного роду близькість, тісній зв'язок, який має особливе значення для людини, на відміну від поверхневих інтеракцій, що відбуваються в житті набагато частіше.

Тлумачний словник російської мови трактує поняття «інтимний» як змістовні відносини, яким властиві глибоко особисті, таємні і задушевні переживання [8].

Р.С. Немов стверджує, що будь-які людські відносини, які відповідають цьому визначенню, в тому числі і таємні негативні, ми називаємо інтимними, наприклад, ворожнечу і самотність, оскільки вони теж містять глибоко особисте і таємне, таке, що людина не завжди готова розкрити перед іншими людьми. Реальне сучасне життя таке, що у людських стосунках не менш часто, ніж позитивні інтимні стосунки, виявляються і негативні.

Особливу увагу в контексті інтимних стосунків вчений приділяє дружбі і коханню. Він вважає, що дружбу можна визначити як позитивні інтимні взаємини, засновані на взаємній відкритості, повній довірі, спільності інтересів, відданості людей один одному, їх постійній готовності в будь-який момент прийти один одному на допомогу. Дружні стосунки безкорисливі, в них людина отримує задоволення від того, що робить приємне іншому. На відміну від кохання, дружба – це в основному відносини між людьми однієї і тієї ж статі. Для дружніх відносин характерно глибоке взаєморозуміння людей. Бути іншому другом означає, що тебе люблять більше, ніж іншого, що тобі надаються перевагу перед величезною безликою масою інших.

Дружба займає проміжне положення між двома іншими видами людських відносин: закоханістю і коханням. Від першого дружба відрізняється тим, що носить більш інтимний характер. Від кохання дружба відрізняється, навпаки, меншою інтимністю і більшою розсудливістю, суворішими нормативними і ритуальними правилами поведінки [7].

Своєрідне трактування близькості знаходимо у концепції Г. Саллівена, який вважає, що близькість – це такий тип ситуації, що включає двох людей, яка дає достатні можливості для ствердження всіх їхніх особистих цінностей. Це, в свою чергу, вимагає такого типу відносин, які називаються співпрацею, і розуміються як сформована пристосованість поведінки однієї людини до виражених потреб іншої людини заради збільшення ідентичного, тобто найбільш повного, взаємного задоволення, а також для підтримки зростаючої в обох безпеки їх положення [13].

Для С. Пейджа сутність близькості полягає у саморозкритті, відкидання зовнішніх, орієнтованих на публіку способів поведінки і здатності розділити внутрішнє життя з іншим. Є «я – публічне» і «я-внутрішнє». Це внутрішнє часто не хочеться аналізувати. Саме здатність до аналізу, любов до себе – дорога до близькості. Щоб не боятись цього «внутрішнього я» потрібно ділитися. Якщо партнери зберігають таємниці – близькості не відбудеться. Близькість – це і є відсутність всякого притворства. Істинна близькість взаємна. Близькість – це процес, релігійне таїнство, коли бог у одній людині вітає бога у іншій [11].

Зазвичай, поняття інтимність, близькість використовується у контексті любовних та сексуальних стосунків. Так, аналізуючи проблеми чуттєвої та сексуальної інтимності, Гері Ф. Келлер зазначає, що для інтимності необхідна співучасть у відносинах. Тому співучасть у інтимних відносинах означає, що людина повинна певною мірою усвідомлювати те, що відбувається на даний момент та з відповідальністю ставити до комунікації або дій, якщо такі необхідні [1].

Дещо іншою є позиція Е. Фромам, який вважає, що близькість реалізується лише тоді, коли люди кохають один одного. Так, науковець звертає увагу на те, що часто близькість проявляється перш за все через статевий контакт, де фізична єдність приймають за подолання відчуженості. Статевий потяг створює на коротку мить ілюзію єдності, проте без кохання ця єдність залишає людей чужими. З іншого боку, часто розмови про власне особисте життя, власні надії і тривоги, демонстрація своєї дитячості, знаходження спільних інтересів сприймається як подолання відчуженості. Навіть виявлення свого гніву, ненависті, нездатність стримуватися – все це приймається за близькість. Однак, єдиний шлях повного розкриття – це акт любові. Цей акт виходить за межі

думки і слова. Це сміливе занурення в переживання єдності. Е. Фромм стверджує, що проблема пізнання людини аналогічна релігійній проблемі пізнання Бога. Переживання єдності з людиною, або в плані релігійному з Богом, не є актом ірраціональним. Це знання того, що нам ніколи не "вхопити" таємницю людини і бога, але що ми все ж можемо знаходити знання в акті любові. Чоловік і жінка знаходять внутрішню єдність тільки в єдності своєї чоловічої і жіночої полярності. Ця полярність складає основу всякого творення. У любові між чоловіком і жінкою кожен з них народжується заново, віддає себе, проникає вглиб іншої людини, може відкрити себе та іншу людину [13].

У теорії Роберта Дж. Стернберга інтимність розглядається як складова кохання, один із трьох його компонентів. Зокрема, інтимний компонент передбачає наявність близьких взаємин, які включають в себе: бажання підвищити добробут коханої людини, відчуття щастя з коханим, глибоку повагу до коханої людини, можливість розраховувати на кохану людину, коли це необхідно, взаєморозуміння, вміння ділитися своєю власністю з коханою людиною, отримувати та надавати духовну підтримку, сексуальні відносини, усвідомлювати значущість коханої людини в житті. Інтимність – це почуття близькості, прихильності, яке з'являється в любовних відносинах. Автор розглядає перешкоди встановлення інтимності. Так, інтимність може руйнуватися негативними почуттями, зокрема гнівом. Страх бути відкинутим також створює перешкоди близькості, особливо коли він приводить до помилкової ідентичності, в основі якої лежить бажання догодити іншій людині, а не реалізація важливих особистісних потреб. Традиційні способи залицяння можуть зруйнувати інтимність, якщо вони складаються з одних лише ритуальних дій і розгортаються на рівні фасадного спілкування. Деякі види поведінки також наносять близькості помітної шкоди: випадковий секс, садиська правдивість, удавана холодність [5].

У рамках трансактного аналізу була запропонована більш проста для розуміння модель близьких стосунків, що описує можливі шляхи розвитку людей, які у них вступають. М. Джейм і Д. Джонгуард детально описуючи характеристику людини, яку можна вважати успішною, переможцем у міжособистісній взаємодії, звертають увагу на її здатність до інтимної взаємодії. Переможець – це той, хто перемагає разом з

людьми, а не когось. Для переможців найважливішим у житті є не успіх, а автентичність (можливість бути собою). Автентичні люди реалізують свою неповторну індивідуальність і цінують її в інших. Будучи самими собою, вони не заносяться, не висловлюють претензій, не маніпулюють іншими. Вони вміють розкрити себе, а не створювати в інших приємні, спокусливі образи. Переможці вчаться розуміти свої почуття та обмеження і не боятися їх. Вони не зациклюються на внутрішніх протиріччях і подвійних почуттях. Будучи автентичними, вони усвідомлюють, коли роздратовані, і можуть вислухати іншого, коли той роздратований. Вони можуть впливати на інших і піддаватися впливу. Вони здатні любити і бути любимими [13].

Хоча деякі прояви інтимних стосунків відбуваються вже в підлітковому віці, з точки зору Д. Левінсона, здатність до серйозного романтичному співпраці виникає тільки після тридцяти років [5].

Дотримується такої ж позиції і Е. Еріксон. Він вважає, що у кожному віковому періоді особистість здобуває певні позитивні якості. На кожній наступній стадії розвитку індивід повинен ризикнути тим, що на попередній було для нього особливо значущим. Тому саме у період ранньої дорослості особистість, яка на попередньому етапі інтенсивно шукала і наполегливо відстоювала власну ідентичність, повна бажання і готова злити свою ідентичність з ідентичністю інших. Вона готова до близькості або, по-іншому, здатна зв'язувати себе іменованими відносинами інтимного і товариського рівня і проявляти моральну силу, залишаючись вірним таким відносинам, навіть якщо вони можуть вимагати значних жертв і компромісів. Уникнення такого особистого досвіду через страх втратити «єго» може призвести до глибокого почуття ізоляції та подальшого самопоглинання.

Небезпека цієї стадії – ізоляція, тобто уникнення контактів, які зобов'язують до близькості. У психопатології це порушення може призводити до тяжких «проблем характеру». З іншого боку, існують форми партнерства, рівнозначні ізоляції удвох, які оберігають обох партнерів від необхідності безпосередньо зіткнутися з наступною критичною подією – розвитком генеративності [3].

З позиції аналізу шляхів впливу інтимності на людей, які вступили в такі стосунки, цікавими є висновки А. Маслоу, щодо розуміння людини

людиною у момент пікових переживань. Пікові переживання – це найщасливіші моменти, моменти екстазу, захоплення, причиною яких послужили, скажімо, закоханість, почута музика, великі миті творчості. У цей момент особистість стає іншою людиною. У стані любові, зверненої до буття іншого індивіда людина здатна бачити в об'єкті свого кохання таку реальність, яку інші люди не помічають, тобто її сприйняття може бути більш гострим і глибоким. При цьому індивід має тенденцію сприймати об'єкт як ціле, як завершену річ, у відриві від її зв'язків, можливої її корисності, доцільності та призначення. Пікове переживання саме по собі виправдовує своє існування, воно – самоцінне. Ці переживання цінні настільки, що заради цих швидкоплинних моментів варто прожити все життя. У пізнання, яке відбувається під час пікового переживання, воля не втручається. Людина не можемо керувати піковим переживанням. Це просто «трапляється». Одна частинка світу сприймається так, ніби на якусь мить вона і складає весь світ. У цьому випадку мова йде про сприйняття єдності. У моменти пікових переживань індивід уподібнюється Богові у своєму люблячому, неосудливому, жалісливому і, можна сказати, веселому сприйнятті світу та людської істоти, в їх повноті і цілісності, наскільки б жахливими вони не представлялися індивіду в його нормальному стані.

Одним з аспектів пікового переживання є повна втрата контролю та оборонної позиції, звільнення від страхів, тривоги, скутості, нерішучості і стримуючих начал. На якийсь час зникає або відступає страх втрати єдності, страх піти за своїми інстинктами, страх смерті й божевілля, страх віддатися нестримній насолоді. Оскільки страх спотворює сприйняття, то його відсутність означає більшу відкритість сприйняття. Ці переживання можуть змінити на краще думку людини про саму себе, внести самі різні зміни в її ставлення до інших людей та спілкування з цими людьми [6].

На реалізацію інтимності через життєві "піки" спілкування вказує у своїх роботах Джон Пауэлл. Він переконаний, що сутністю любові є взаємна "прозорість", співучасть у всіх деталях життя один одного, спільність життя. Для того, щоб бути по-справжньому щасливим в любові, потрібно перш за все хотіти і шукати єдності, спільності, співучасті. Іноді ця єдність пропонує багато такого, що може бути для партнерів неприємним і навіть хворобливим: вона припускає, наприклад, чесність,

тоді коли людині хотілося б злегка збрехати. Без моментів прориву в нове і більш тісне спілкування, під час якого досягається найбільша прозорість почуттів, любов може притупитися, почуття почнуть "застоюватися". У момент життєвого "піку" один із партнерів відкривається так, що стає закликком для іншого так само розкритися і перейти з своїх колишніх позицій на нові, перейти до нового життєвого досвіду. Цей новий досвід включатиме не тільки нове знання про партнера, але також, після деякого часу, більш глибоке знання і про самого себе, про свої здібності, про всю повноту своєї особистості. Такий досвід сприяє появі у людини певних змін, які залишаються у ній назавжди, а партнери стають відкритішими, більш люблячими та живими. Саме те, що людина поділиться з іншою своїми почуттями, дасть цій людині щасливу можливість по-новому пізнати партнера, по-новому взнати і саму себе і так чи інакше змінитися під впливом цих нових знань. Можливо, це відбудеться в контексті прояву любові до іншого, але, у будь-якому випадку – це буде щось плотське або емоційне, що нестиме в собі заряд "я" партнерів, передавати частину їхнього особистого світовідчужування. До тих пір, поки партнер не відкриває іншому своїх почуттів, він лише "проектують" відносно іншого емоції, що належать йому. Якщо він не розкриє перед іншим всієї глибини своїх переживань, то він ніколи не зможе пізнати, що ж відбувається в іншому, і не зможе пережити життєвого "піку", про який тут йдеться. Отже, життєві "піки" в спілкуванні з ближніми як би вливають нове життя у відносини. Коли одна людина відкриває іншій що-небудь про себе, частина цієї людини, її реакції на якісь обставини, психологічні травми, отримані в результаті тих або інших неприємностей, відкривають її ніжність або побоювання і страх, словом те, про що партнер до цього і не знав, відповідно, партнер починає краще бачити глибину "я" свого співрозмовника, таємниці його особистості. Партнер перестає сприймати іншого як якусь істину, що не вимагає доказу, і залишає наївну віру в те, що він знає його настільки добре, що нового вже не буде, неначебто він абсолютно не мінявся з тих пір, як вони вперше взнали і полюбила один одного [10].

Здійснений теоретичний аналіз дозволяє зробити такі **висновки**:

- Інтимні відносини – це змістовні відносини двох людей, з глибоко особистісними, таємними і задушевним переживаннями, які проявляються

у пристосованості поведінки однієї людини до виражених потреб іншої людини заради найбільш повного, взаємного задоволення. Сутність таких відносин полягає у саморозкритті, відкидання зовнішніх, рольових способів поведінки і здатності розділити внутрішнє життя з іншим.

- Здатність до встановлення таких відносин, які потребують повного саморозкриття та самовіддачі, вимагають від людини наявності певних особистісних рис. Період середньої дорослості найбільш сприятливий для встановлення глибинних відносин інтимного рівня. Оскільки, у період юності шліфується ідентичність, а в період ранньої дорослості особистість готова злити свою ідентичність з ідентичністю інших.- У стані любові, шляхом життєвих "піків" спілкування, людина здатна бачити в об'єкті любові, завдяки своєму люблячому, безумовному, емпатійному сприйняттю, таку реальність, яку інші люди не помічають, сприймати його у всій повноті і цілісності. Таке інтимне спілкування набуває особливої значущості і стає найбільшою людською цінністю.

Л і т е р а т у р а

1. Гэри Ф. Келлер. Основы современной сексологии. – Санкт-Петербург: 2000.
2. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. – Москва: МГУ: 1987.
3. Эриксон Э. Детство и общество. – Санкт-Петербург: Ленато, АСТ, 1996.
4. Кон И. С. Дружба. – 4-е издание, доп. – Санкт-Петербург: Питер, 2005.
5. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития.– 9-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2005.
6. Маслоу А. Психология бытия / Пер. с англ. О.О. Чистякова. – Москва: "Рефл-бук" – Київ: "Ваклер", 1997.
7. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. 1: Общие основы психологии.
8. Ожегов С.И. Словарь русского языка. – Изд-е 11-е. – Москва: Русский язык, 1975.
9. Олпорт Г. Становление личности Избранные труды / Под общей редакцией Д.А. Леонтьева. – Москва: Смысл, 2002.
10. Пауэлл Джон. Как устоять в любви [перевод с англ. А. Борисова]. – Москва: "Лига-Фолиант", 1993.
11. Психология возрастных кризисов: Хрестоматия / Сост. К.В.Сельченко. – Минск: Харвест, Москва: АСТ, 2001.

12. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – Москва: Прогресс, 1994.
13. Фромм Э. Искусство любить: исследование природы любви. – Москва: Педагогика, 1990.

V. Kutishenko. Intimacy as a form of self-knowledge and knowledge of another person.

The article highlights the features of intimate interaction between people as the most meaningful for their personal development forms of self-knowledge and knowledge of the communication partner.

Key words: *intimacy, peak experience, personal maturity, friendship, love, self-actualization, self-knowledge.*

УДК 159.952 – 057.874

Т. О. Гетьман

**ВРАХУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ УВАГИ
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ**

Стаття присвячена визначенню індивідуальних особливостей розвитку уваги у молодших школярів та їх врахування у навчальному процесі. Розроблено рекомендації для вчителів, які допоможуть полегшити процес засвоєння знань і дадуть підґрунтя для подальшого здорового розвитку дитини.

Ключові слова: *увага, вибірковість та концентрація уваги, учбова діяльність, молодший шкільний вік, індивідуальний підхід, демократичний стиль, гуманізація.*

Специфіка навчально-виховного процесу з дітьми молодшого шкільного віку потребує певного рівня здоров'я та працездатності учня. Педагог в умовах оптимізації навчально-виховного процесу з метою збереження здоров'я учня повинен використовувати знання фізіології, гігієни, психології навчальної діяльності.

Знання закономірностей розвитку провідних психофізіологічних функцій організму, особливостей функціонування психічних процесів особистості в умовах навчального процесу дозволяє впроваджувати індивідуально-диференційований підхід до дитини з метою активного впливу на особистість школяра.