

Література

1. Проблемы психологической герменевтики / под ред. Н. В. Чепелевой. Київ : Изд-во Нац. пед. ун-та им. Н. П. Драгоманова, 2009. 382 с.
2. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.
3. Самопроекування особистості у дискурсивному просторі : монографія / Н. В. Чепелева, М. Л. Смутьсон, О. В. Зазимко, С. Ю. Гуцол [та ін.] ; за ред. Н. В. Чепелевої. К. : Педагогічна думка, 2016. 232 с. URL : <http://lib.iitta.gov.ua/704560/> (дата звернення 29.10.2019).
4. Чепелева Н. В., Рудницька С. Ю. Нормативна модель самопроекування особистості. Наука і освіта. 2017. № 11. С. 105-113.

СУЧАСНІ НАПРЯМКИ ДОСЛІДЖЕННЯ УВАГИ – ТЕОРІЇ ФУНКЦІОНУВАННЯ, ВПЛИВ СЕЗОНІХ ТА ДОБОВИХ ЗМІН

Т. Л. Савченко,

молодший науковий співробітник,

Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України

Дослідження уваги традиційно вважається однією з найважливіших і складних проблем наукової психології. Увага є однією з головних когнітивних функцій людини і тісно пов'язана з відчуттями, сприйняттям, пам'яттю і мисленням. На різних етапах формування уявлень про увагу її розглядали з точки зору орієнтовного рефлексу, як перцептивну і моторну діяльність, як ресурсне утворення і управління діяльністю. Вміння управляти своєю увагою порівнюють з психічною силою індивіду. Ця психічна сила набувається послідовно – нас формує вплив ендогенних факторів, зовнішнє середовище, освіта і ідеї, котрі ми спостерігаємо, наслідуюмо і розвиваємо. У здатності довільно спрямовувати й зосереджувати увагу виявляється активність людини і ефективність її буття. Саме тому, не викликає сумнівів необхідність дослідження цього феномену.

У сучасній літературі можна виділити багато напрямків досліджень уваги, котрі розроблюються вченими. Декілька з них ми розглянемо у нашій статті.

«Кванти уваги» і теорія «Orch OR». Степанов В.Ю. у своїй роботі «Структурні одиниці уваги в умовах швидкої зміни зорових стимулів» досліджує феномен мерехтіння уваги [1]. Цей феномен реєструється при вирішенні задач упізнання двох цільових стимулів, котрі надавали в режимі швидкого послідовного пред'явлення зорових стимулів (БППЗС) зі швидкістю 8-12 стимулів в секунду. Основний задум даного дослідження полягає в тому, що показується залежність обмежень у обробці інформації при виконанні задачі на увагу в умовах швидкої зміни зорових стимулів від величини структурних одиниць уваги – «квантів уваги». Разом з Гиппенрейтер Ю.Б. і Романовою В.Я, а також дослідженням динаміки уваги в умовах БППЗС М.В. Фалікман, автор розвиває модель «квантів уваги» на основі досліджень структурних одиниць уваги. Він стверджує, що ряд феноменів уваги може бути пояснений як слідство змін тривалості квантів уваги. Оскільки увагу автор розглядає як проявлення роботи провідного рівня діяльності, то зміна структурних одиниць уваги виявляється відображенням змін структури діяльності. У діяльнісному аспекті досліджувалась зміна структури діяльності – задачі, котра вирішується спостерігачем, впливає на зміну тривалості структурних «одиниць уваги», і, таким чином автор намагається розглянути механізм формування «квантів уваги». На думку автора, проявом обмежень в обробці інформації для нас служив феномен мерехтіння уваги (МУ), а проявом рухливості цих обмежень в обробці інформації – ефект переваги слова (ЕПС) в умовах БППЗС, наряду зі зміщенням ефекту МВ у часі. Застосовуючи язык сформульованої вище моделі «квантів уваги», автор доводить, що в умовах швидкого послідовного пред'явлення зорових стимулів «квант визначений задачею» задає тривалість «кванта, оцінюваного за продуктивністю». А часові межі обох цих феноменів: МУ і ЕПС – визначаються тривалістю структурних одиниць уваги («квантів»).

Теорія «квантів уваги», котру розробляє Степанов В.Ю., на нашу думку перекликається з теорією «Orch or», котра біла висунута Hameroff S. і Penrose R. в середині 1990-х років, і яку вони розвивають у наш час [4]. Автори констатують, що природа свідомості, механізми, якими вона здійснюється в мозку, і її остаточне місце у всесвіті, досі остаточно не визначені. Згідно теорії Hameroff S. і Penrose R. у людського розуму квантова природа. Вони стверджують, що свідомість залежить від біологічно організованих послідовних квантових процесів в «колоніях»

мікротрубочок (microtubules), які знаходяться в межах мозкових нейронів. Різниця електропотенціалів у мікротрубочках призводить до сплеску електропотенціалу при вимірюванні ЕЕГ (Електроенцефалографії). Безпосередньо у мікротрубочках відбувається момент відображення і свідомого або усвідомленого вибору. Взаємодія квантових процесів регулює, синаптичну і мембранну діяльність нейронів і, як слідство, діяльність людини взагалі. У своїй статі: «Reply to criticism of the «Orch OR qubit» – «Orchestrated objective reduction» is scientifically justified» [5], Penrose R. і Hameroff S. також висувають теорію існування зв'язку між біомолекулярними процесами мозку і основною структурою всесвіту взагалі. Завдяки чому, свідомість кожного індивіду відіграє важливу роль у всесвіті.

Поняття про «метаувагу». Вперше термін «метаувага» використав Алан Уоллес, американський психолог, котрий довгі роки жив у Тибеті і вчився у буддистських монахів медитації і образу мислення. Ціль метауваги – виявляти виникаючі емоції до того моменту, коли вони дійсно виникають [2]. Тобто, передбачати виникнення емоції по різних симптомам, а також збільшувати часову відстань між імпульсом і подальшою емоцією. Стороннім спостерігачем метаувага може сприйматися як ледве затримана реакція на подію. Тому що ви не одразу реагуєте на ситуацію, котра визиває емоцію, а через невелику паузу.

Патриція Міллер визначає метаувагу як знання про свою власну увагу (вербальна пам'ять, декларативна) і управління увагою (операційна пам'ять, процедурна). До другої відноситься відстеження поточних станів уваги, знання про вимоги до уваги, які пред'являються задачею, вибір адекватних стратегій [7].

У наш час проблемою метауваги цікавляться все більше дослідників. Вона розглядається вже як компонент метапізнання і розробляються способи її контролю. Автори Chun M.M., Golomb J.D. & Turk-Browne N. В. у своїй статті «Таксономія зовнішньої і внутрішньої уваги», підкреслюють, що увага є ключовою властивістю усіх перцептивних і когнітивних операцій. Вони пропонують класифікацію, котра базується на типах інформації, яка необхідна для здійснення діяльності і відповідає цілям уваги. На широкому рівні систематика проводить відмінності між зовнішньою і внутрішньою увагою. *Зовнішня увага* відноситься до вибору і модуляції сенсорної інформації. Вона вибирає місце у просторі, проміжки у часі або модальності конкретних вхідних даних. Така перцептивна увага також добирає ознаки визначені по будь-якому з цих показників, або

об'єктів уваги, котрі інтегрують у просторі, часі і модальності. *Внутрішня увага* відноситься до вибору, модуляції і підтримки внутрішньо генеруємої інформації, такої як умови задачі, відповіді, довгострокова або оперативна пам'ять. Оперативна пам'ять, зокрема, знаходиться ближче всього до перетину зовнішньої і внутрішньої уваги. Таксономія забезпечує організаційні рамки, для перетворення інформації, однак підіймає нові питання про устрій нейронних механізмів [3].

Сезонні і добові впливи на стан уваги людини. Rahman S.A., Flynn-Evans E.E., Aeschbach D., Brainard G.C., Czeisler C.A., Lockley S.W. досліджувались коливання уваги протягом доби. З'ясовано, що експозиція світла 460 нм у денний і нічний час значно поліпшує слуховий час реакції з достовірністю $P < 0,01$ і $P < 0,05$, відповідно. Також відбувається підвищення уваги, з достовірністю $p < 0,05$. У порівнянні з світлом 555 нм, світло 460 нм генерує у людини достовірно значимі показники стану пильнування. Оцінки сонливості не відрізнялися між двома спектральними умовами у денний час ($P > 0,05$). Але у нічний час, вплив світла 460 нм, значно знижує сонливість у порівнянні зі світлом 555 нм ($P < 0,05$). Крім того, експозиція світла 460 нм у нічний час поліпшує стан настороги до рівня, зафіксованого у денний час [8].

Декілька авторів Meyer C., Muto V. і Jaspard M., провели дослідження сезонних впливів на стан уваги людини [6]. Автори зазначають, що протягом доби змінюється активність живих істот. Ці впливи, що отримали назву циркадних ритмів ідентифіковані у більшості життєвих форм на землі. Пори року, так само, відповідають річним коливанням оточуючого середовища, до якого пристосовуються живі істоти. Автори досліджували річні ритми активності головного мозку здорових людей за допомогою магнітно-резонансної томографії (МРТ), під час виконання ними різноманітних пізнавальних задач. Мозкові відповіді суттєво варіювали в залежності від пори року. Максимально високі і мінімальні оцінки, по дослідженню показників уваги, були зафіксовані у літнє і зимове сонцестояння, відповідно. У той же час, дослідження пом'яті мали максимальні і мінімальні оцінки під час осіннього і весняного рівнодення.

За проаналізованими літературними даними зроблено *висновки*:

1. Розвивається теорія по визначенню структурних одиниць уваги – «квантів уваги». Ці дослідження деякою мірою перекликається з теорією «Orch OR», згідно якій людський розум має квантову природу.

2. Дослідження глибинних механізмів уваги і формування таких уявлень, як – метаувага, зовнішня- і внутрішня увага, вносять більш глибоке розуміння в сутність і засоби управління нею.
3. Визначена залежність уваги від циркадних ритмів і впливу світла.
4. Дослідження сезонних впливів на стан уваги і когнітивних функцій мозку показали їх достовірну залежність від пор року.
5. Увага відіграє визначну роль у психічній діяльності людини – відборі змісту свідомого досвіду, запам'ятовуванні, навчанні та трансформації отриманих знань. В здатності довільно спрямовувати й зосереджувати увагу виявляється активність людини, адаптивні здібності, стресостійкість і ефективність буття взагалі.

Література

1. Степанов В. Ю. Структурные единицы внимания в условиях быстрой смены зрительных стимулов: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / В.Ю. Степанов // МГУ им. М. В. Ломоносова. – М., 2011. – 225 с.
2. Уоллес А. Революция внимания / А.Уоллес // М.: Лабиринт, 2015. – 352 с.
3. Chun M.M., Golomb, J.D. & Turk-Browne, N.B. A taxonomy of external and internal attention. / M.M. Chun, J.D. Golomb & N.B. Turk-Browne // Rev. Psychol, 62. – 2011. – <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19575619?dopt=Abstract&holding=npq>
4. Hameroff S., Penrose R.. Consciousness in the universe: A review of the 'Orch OR' theory / S. Hameroff, R. Penrose // Physics of Life Reviews. – Volume 11, Issue 1. – March, 2014. – P. 39-78. – <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1571064513001188>
5. Hameroff S., Penrose R.. Reply to criticism of the «Orch OR qubit» – «Orchestrated objective reduction» is scientifically justified» / S. Hameroff, R. Penrose // Physics of Life Reviews. – 11, 2014. – P. 104-112. – <http://www.quantumconsciousness.org/sites/default/files/Hameroff,%20Penrose%20-%20Reply%20to%20criticism%20of%20the%20Orch%20OR%20qubit.pdf>
6. Meyer C., Muto V., Jaspas M. Seasonality in human cognitive brain responses / C. Meyer, V. Muto, M. Jaspas. // The Rockefeller University, New York. – 8 January, 2016. – <http://www.pnas.org/content/early/2016/02/04/1518129113>

7. Radin A. Mind Wandering and Meta-Attention / A. Radin // Spring, 2013 – [https:// mindwanderingasr2146.wordpress.com/2013/02/20/mind-wandering-and-meta-attention](https://mindwanderingasr2146.wordpress.com/2013/02/20/mind-wandering-and-meta-attention)
8. Rahman S.A., Flynn-Evans E.E., Aeschbach D., Brainard G.C.. Diurnal spectral sensitivity of the acute alerting effects of light. / S.A. Rahman, E.E. Flynn-Evans, D. Aeschbach, G.C. Brainard // Volume 37, ISSUE 02. – SLEEP, 2014. – <http://www.journalsleep.org/ViewAbstract.aspx?pid=29311>

ГАРМОНІЗАЦІЯ СМИСЛОВОЇ СФЕРИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ: ДІАЛЕКТИЧНІ СТРАТЕГІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ

***О. Д. Сафін,**
доктор психологічних наук, професор,
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини*

Коли комбатант зустрічається із психологом, він вже має ідею, яка пояснює виникнення своєї проблеми і часто таке розуміння її є помилковим. Це відбувається через емоційну прив'язку до проблеми, яка не дає можливість подивитись на проблему, в якій він перебуває, відсторонено [1]. У такому випадку діалектичне осмислення проблеми психологом виявляється доречним, оскільки ідея проблеми буде відкритою для критики і, таким чином, «створить» власну антитезу, що надасть можливість побачити проблему з іншого боку [2].

Постановка проблеми. Найважливішою характеристикою у діалектичній поведінковій терапії є примирення протилежностей в процесі безперервного синтезу. Основний її аспект – необхідність приймати клієнтів такими, якими вони є, у той же час намагаючись навчити їх змінюватися. Так само, діалектична поведінкова терапія передбачає необхідність діалектичного мислення із боку психолога, а також роботу над змінами свого недіалектичного, дихотомічного, негнучкого мислення із боку комбатанта [3]. М.Лайнен виокремлює основні чотири терапевтичні стратегії діалектичної поведінкової терапії, серед яких діалектичні стратегії є фундаментом усієї терапії і надають їй діалектичну