

УДК 159.9

ФІЗЕР Любов Іванівна,
практичний психолог
Свалявського закладу загальної середньої освіти № 4
з поглибленим вивченням окремих предметів
Свалявської міської ради
Україна, м. Свалява

УВАГА ЯК РЕГУЛЯТОР СВІДОМОСТІ В ІНТЕГРАЦІЇ ВНУТРІШНЬОГО СВІТУ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У статті здійснено пошук інтегративних механізмів свідомості через організацію уваги особистості. Розгляд уваги як психічного процесу в дослідженні припускає можливість розглядати її нерозривно з роботою свідомості, а також гіпотетично дозволяє стверджувати роль уваги як регулятора в інтеграції психіки особистості в цілому. Інструментом розвитку уваги у роботі з школярами запропоновано використання мандали як арт-терапевтичного методу.

Ключові слова: увага, режими уваги, структура свідомості, мандала, арттерапія.

Abstract. The article deals with the search for integrative mechanisms of consciousness through the organization of personal attention. The consideration of attention as a mental process in this paper suggests the possibility of considering it inseparably with the work of consciousness, and also hypothetically allows us to assert the role of attention as a regulator in the integration of the personality psyche as a whole. The use of mandala as an art therapy method is proposed as a tool for developing attention in work with schoolchildren.

Keywords: attention, modes of attention, structure of consciousness, mandala, art therapy.

Вступ. Навчання в школі – найсильніший стимул розвитку уваги. Увага – одна з основних умов успішної навчальної діяльності, в той же час у навчальній діяльності вона і розвивається. Відбувається поступовий перехід від переважної на початкових етапах навчання мимовільної і нестійкої уваги до зміцнення і розвитку довільної, зосередженої і стійкої уваги. Уміння керувати своєю увагою наростає з кожним роком [8].

Розвиток довільної уваги – особливе завдання психолога. Довільна увага актуальна й у старшому дошкільному віці (при підготовці дитини до школи), і в молодшому шкільному і навіть у підлітковому віці, тому що уміння керувати своєю увагою – це основа організації будь-якої пізнавальної діяльності.

У цілому робота свідомості – це динамічний процес, який об'єднує безліч центрів внутрішнього світу людини. На все, що робить людина, вона спочатку повинна спрямувати свою увагу. Якщо це відбувається, тоді виникає новий вид сприйняття або взаємодія.

Мета статті – розглянути можливості використання проявів різних видів уваги у формуванні цілісної свідомості особистості та можливості використання уваги, як показника ступеня гармонійності особистості.

Ми пропонуємо разом з тим пошук рушійних сил та інтегративних механізмів свідомості через організацію уваги особистості. Адже саме організація роботи уваги сприяє зосередженості свідомості, злагодженості її роботи в різних режимах.

Наукова школа Причинності обґрунтувала той факт, що форма свідомості впливає на організацію вакууму довкола себе. Є якась певна форма свідомості – відповідно до неї організовується вакуум, в результаті чого виникають поля, сили» [1]. Також школою Причинності сформульовані умови єдиної, цілісної свідомості, здатної сприймати у повноті навколишній світ з його взаємодіями і зв'язками [2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Розглядаючи структуру свідомості, розроблену А. Н. Леонтьєвим та В. П. Зінченко, робота свідомості здійснюється в режимі смислів, значень, чуттєвої тканини та біодинамічної тканини [5; 10]. Кожному режиму свідомості відповідає певний вид уваги.

Смисловий рівень свідомості, де регулятором виступає стимул, а увага є недовільною, характеризується нестійкістю і відволіканням. Вихід зі сфери смислів є перехід до іншого виду уваги – довольної уваги, перехід у сферу загальнозначимих істин і цінностей – значень. Звичайна свідомість замкнута на смисли і значення, а тому довольна увага на цьому рівні короточасна.

Післядовільна увага характерна для роботи свідомості в режимі домінування чуттєвої тканини. При такому режимі роботи свідомість включена в актуальний потік реальності, особистість відчуває багатогранність та багатовимірність реальності, переживає здатність її творити. Це характерний режим роботи свідомості для творчих людей.

I, нарешті, найвищий рівень уваги, характерний для цілісної свідомості, а саме інсайт – це рух, проникнення в реальність без переживань, чиста увага. Дія, образ, слово, почуття, думка, воля, тобто все, що об'єднується поняттям «психічні процеси», представляють собою живі форми, а значить активні, динамічні, незавершені. Одна форма містить всі інші.

Відомий психолог В. П. Зінченко, вивчаючи творчі процеси, наголошує на тому, що психологічні акти єдині з душею. Їх розвиток збільшує ідеальне тіло душі, розширює і наповнює її внутрішній простір. А душа, її стан розглядається вченим як умова росту і творчості [4].

За Ф. Є. Василюком свідомість може проявлятися в наступних функціональних режимах: рефлексія, переживання, свідоме, несвідоме. Рефлексія – унікальна здатність людської свідомості в процесі сприйняття діяльності сприймати й саму себе, внаслідок чого людська свідомість постає як самосвідомість (знання про знання або думка про думку).

Інтеграція психологічного знання, про яку йде мова в наукових колах, тобто повернення поняття душі, духу в психологію, дозволить розглядати свідомість через духовні аспекти та причинно-наслідкові зв'язки. Соціальна ситуація розвитку психології на цей час дозріла для цього, але варто докласти спільних зусиль науковцям різних напрямків з метою розв'язання цих проблем.

Натомість рівень розвитку уваги як критерій оцінки внутрішнього світу особистості враховується в різних системах духовного розвитку, в релігіях, наприклад раджа – йозі, буддизмі, православній традиції. У класичній праці Судзукі «Свідомість дзен – свідомість починаючого» до свідомості практикуючого звертаються з проханням побачити всі речі заново, наче вперше. Вправи квантової психології, засновником якої є С. Волінскі, спрямовані на увагу назад до минулого, раніше будь-яких знань, думок і почуттів [8].

У теорії Причинності види уваги особистості визначаються сприйняттям людиною причинно-наслідкових зв'язків та часу і залежать від внутрішнього віку людини [2].

З вищесказаного логічно припустити існування взаємозв'язку уваги та форм свідомості. Не виникає сумніву, що різні види уваги, активізуючи свідомість особистості, спрямовують по-різному її діяльність. На наш погляд, акт переходу від недовільної до довірливої уваги є за своєю природою рефлексивним і короткочасним, швидко втомлює і не гарантує повної картини відображення дійсності особистістю. Труднощі переходу від одного виду уваги до іншого, а отже, і до зміни режимів роботи свідомості на побутовому рівні яскраво описує метафора Е. Гуссерля: «Між свідомістю і реальністю лежить воістину прірва смислу» [5].

Врахування взаємозв'язку уваги та свідомості відкриває простір для аналізу та оцінки психологічного впливу засобів інформації, телереклами, кінопродукції [13]. Щоб оцінити психологічний ефект впливу мистецтва чи засобів масової комунікації на людину, важливо задати критерій оцінки. Саме його наявність дозволяє обґрунтовано говорити про позитивний чи негативний, гармонізуючий чи руйнівний ефект впливу на особистість. На нашу думку, таким критерієм (причому більш об'єктивним, ніж якість і інтенсивність емоційних реакцій, що викликаються) могла б стати увага.

Розгляд уваги як психічного процесу з нашого боку в цій роботі припускає можливість розглядати її нерозривно з роботою свідомості, а також гіпотетично дозволяє стверджувати роль уваги в інтеграції психіки особистості в цілому. Напрацювання різних видів уваги та вміння керувати ними дає можливість долати рефлексивне сприйняття дійсності. Оскільки свідомість спрямовується увагою, то вона визначає і зміст уваги, і водночас, увага визначає форми свідомості і сприйняття, яке виражається у формі зосередження на сенсорному сигналі, його аналізі та інтерпретації для створення осмисленого уявлення про навколишній світ.

Аналіз літератури з окресленої проблематики в психології дає підстави стверджувати, що на цьому етапі розвитку науки здобутки цієї галузі є досить скромними.

Виклад основного матеріалу дослідження. У межах статті ми не подаємо детального опису технологій розвитку уваги, а тільки описуємо основні підходи у роботі з цих питань.

Основною формулою у роботі з організації уваги є думка про те, що спостереження створює реальність. Тому образи, почуття, мислеформи визначають зміст свідомості. Організація роботи з увагою полягає не тільки в тому, щоб розфокусувати і переключити увагу зі спостереження, а в ході роботи пізнати, що всі образи, почуття, мислеформи є продуктом власного творення. Саме технології розвитку уваги вивільняють свідомість від звичайних способів мислення та перебудовують її роботу при зупинці внутрішнього монологу.

До таких технологій можна віднести мандалотерапію як одного з напрямків арттерапії. Мандала має цінність як арттерапевтичний метод в корекційній, діагностичній та розвиваючій роботі зі школярами як молодшого шкільного віку, так і підліткового. На наш погляд, мандала може виступати інструментом розвитку уваги в роботі зі школярами різних вікових категорій.

Якщо це мандали-розмальовки, то дитина сама вибере за формою або за орнаментом ту, яка ближче їй за настроєм, тобто вибір мандали, сюжет і матеріали для роботи дитина здійснює самостійно. З боку дорослого неприпустиме втручання в роботу дитини без її згоди. Також важливо уникати коментарів з приводу роботи. Після закінчення роботи дітям пропонується дати назву своїм «чарівним колам», розповісти про виконану роботу.

В умовах корекційно-розвиткової роботи зі школярами використані стандартні мандали – взірці для розмальовування на різну тематику. Такі взірці ми знаходимо у практичному курсі Ш. Грін [3]. Зокрема, нашу увагу привернули наступні: «Лабіринт «Я», «Велика квітка», «Краплі дощу на воді», «Рух», «Відображення», «Хвилі», «Квітка на воді», «Сонячне коло», «Яскравість» та інші.

Під час індивідуальної роботи з учнями з метою відображення образів розумової діяльності та подальшою їх трансформацією створюємо спонтанні композиції – мандали. Вивільнення сприйняття від негативних стимулів, які поглинають увагу особистості, веде до позитивних змін у свідомості. Також це є спосіб компенсації розумової незібраності і спроба впорядкування свідомості у певну форму.

Разом з учнем здійснюється пошук нових форм і змісту не тільки в смислово-мому полі або в режимі значень, але й спрямовується увага до вищих проявів: від уваги–захоплення до інсайту. Яскраві життєрадісні кольори, довершені форми композицій свідчать про позитивний результат роботи. У мандалах, створених протягом великого відрізка часу з використанням одних і тих же кольорів, можна припустити, що колір не володіє динамічною функцією, а швидше за все він відіграє стабілізуючу роль.

Упродовж роботи в цьому напрямку сприйняття набуває здатність відображати природний порядок. Адже кожну з форм, які дає нам природа (сніжинка, квітка, клітина тощо), оточує центр, з якого виходять інші форми, фігури, лінії. Круглі форми ведуть особистість до пошуку власного центру. Відомо, що в основному всі внутрішні труднощі виникають через відсутність єдності або

втрата власного центру. Колір і форма активує свідомість і увагу школяра до вищих проявів уваги та сприйняття.

Готові композиції спрямовують нашу увагу на ідеальні форми і зміст, на реальність, яку ми бачимо навкруги кожної миті. Коли увага досконала, вона з хаосу і безладдя створює порядок і структуру. Завдяки цій особливості саме увага може стати інструментом впорядкованості, гармонійності, зібраності особистості.

Додатковим інструментом у практичній роботі з зазначеної проблематики може служити класичний тест «Піктограма», який полягає у відображенні слів та словосполучень у вигляді малюнків [9]. Зміст малюнків відображає запас знань і уявлень особистості, особливості її індивідуального життєвого досвіду, а також її здатність до відволікань та абстрагувань. Усі зображення на основі певного тексту відносять до п'яти основних видів мислення: абстрактні, знаково-символічні, конкретні, сюжетні та метафоричні. Цей підхід дозволяє визначити особливості мислення особистості, домінування основного режиму роботи свідомості та уваги. Також слід звернути увагу на проєктивне значення вищезгаданої методики для дослідження особливостей особистості в цілому.

Таким чином, під час роботи з мандалами є можливість розгортання різних видів уваги:

- первинної уваги;
- уваги, що з'єднує суб'єкт з об'єктом;
- уваги-захоплення (післядовільна увага);
- уваги, яка свідомо утримується особистістю (довільна);
- уваги, викликаної стимулом (недовільна).

А отже, є можливість організації роботи свідомості особистості у різних режимах з метою інтеграції внутрішнього світу особистості.

У ході дослідження у дітей, з якими проводилась робота, спостерігались наступні позитивні зміни: покращилась концентрація та обсяг уваги, змінилось ставлення до себе та навколишнього світу, покращився психоемоційний стан. Важливо зазначити нестандартний творчий підхід у кожному окремому випадку під час роботи з організації та розвитку уваги.

Завдяки використанню мандал можна з більшою ймовірністю уникнути свідомої цензури, сприяти виникненню почуття внутрішнього контролю і порядку, розвивати увагу до почуттів та стан «тут і зараз». Побічним продуктом цього процесу є задоволення, що виникає в результаті виявлення прихованих умінь та їх розвитку.

Загалом, якщо говорити про роботу з мандалами як різновид арттерапії, то можна виділити два основних напрямки роботи: аналітичний, де робиться акцент на інтерпретації малюнка, і процесуальний, де вся увага переноситься на самовираження, роботу з почуттями та можливістю їх трансформувати через малюнок. Утім, ці два підходи можуть об'єднуватися.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати роботи гіпотетично дозволяють виділити роль уваги в інтеграції свідомості особистості в цілому. Робота з кольором і формою сприяє зміні стану свідомості через діалек-

тику різних видів уваги, вивільняє свідомість від негативних стимулів і, таким чином, відкриває нові горизонти особистісного росту. На удосконалення проявів уваги спрямовують особистість духовні орієнтири, такі як віра, пізнання, цінності.

Усе це стає вихідними положеннями, що лежать в основі використання мандал як дієвого інструмента у розгортанні різних видів уваги, які дозволяють формувати цілісну особистість школяра.

За результатами проведеної роботи ми робимо висновки про необхідність продовження розпочатої діяльності та розширення спектру роботи з школярами, проведення подальших досліджень взаємозв'язку уваги та свідомості з метою формування гармонійної особистості в умовах сьогодення. Врахування цього взаємозв'язку відкриє простір для корекційних впливів у роботі з школярами. Також надалі відбуватиметься пошук відповідної методології з цієї проблематики.

Література та джерельна база

1. Гоч В. П., Гоч М. В., Кулініченко В. Л. Інформація та причинність формо-взаємодії. К., 2006. 70 с.
2. Гоч В. П., Белов С. В. Теорія Причинності, Севастополь. 2005. 274 с.
3. Копитін А. І. Діагностика в арт-терапії. Метод «Мандала». Вид.: Психотерапія, 2016. 144 с.
4. Крутецький В. А. Психологія: [для студ. вищ. навч. закл.] Просвітництво, 1980. 352 с.
5. Кунігель Т. В. Тренінг «Активізація внутрішніх ресурсів підлітків», К., 2006. 101 с.
6. Юнг К. Г. Про символізм мандали К., 2002. 195 с.

References

1. Hoch V.P., Hoch M.V., Kulinichenko V.L. (2006). Informatsiia ta prychnnist formo-vzaiemodii. K.70.
2. Hoch V.P., Bielov S.V. (2005). Teoriia Prychnnosti, Sevastopil. 274.
3. Kopytin A. I. (2016). Diahnostyka v art-terapii. Metod «Mandala». Vyd.: Psykhoterapiia, 144.
4. Krutetskyi V. A. (1980). Psykholohiia: [dlia stud. vyshch. navch. zakl.] Prosvitnytstvo, 352.
5. Kunihel T. V. (2006). Treninh «Aktyvizatsiia vnutrishnikh resursiv pidlitkiv», Rech, 101.
6. Yunh K.H. (2002). O symbolizmi mandaly K. Vakler, 195.

*Стаття надійшла до редакції 15.08.2023 р.
Стаття прийнята до друку 09.09.2023 р.*