

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОНИКЛИВОСТІ

DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL INSIGHT

Стаття присвячена дослідженню психологічної проникливості та визначенню ключових інтелектуальних якостей та психологічних механізмів, що сприяють її розвитку. У науковій літературі все ще залишається багато нерозв'язаних питань, зокрема щодо визначення детермінант психологічної проникливості та напрацювання щодо розвитку даного явища, який сприяє у особистості більш глибоко розуміти характери, почуття, емоційні стани та індивідуально-психологічні особливості реальних людей. Саме у процесі набуття професійної діяльності психологічна проникливість найбільш активно розвивається і набувається з досвідом, при постійній взаємодії та спілкуванні з людьми у різних, а іноді й типових ситуаціях. Розвиток проникливості як особистісно-професійної якості та умінь, пов'язаних з ним, як показали психологічні дослідження, ґрунтується на розумових діях – порівнянні, зіставленні, класифікації, виділенні загальних ознак, їх співвіднесенні з особливостями поведінки та емоційними реакціями, типовими для певних груп. Також вважається, що розвиток психологічної проникливості підпорядкований єдиним закономірностям, пізнання яких може суттєво прискорити цей процес. Крім того, існують і вроджені особистісні передумови, які можна розглядати як здатність до проникливості, до них слід віднести хорошу пам'ять, розвинену увагу, аналітичний склад розуму, критичність мислення, спостережливість та ін.

В основі розвитку психологічної проникливості полягає наявність інтелектуальних якостей особистості. Умовно визначимо основні інтелектуальні якості, які можуть бути розвинені та посилені для підвищення рівня психологічної проникливості.

До інтелектуальних якостей можна віднести спостережливість, аналітичне, критичне, логічне та інтуїтивне мислення, інтелектуальну наполегливість, здогадливність та здатність до прогнозування.

Ключові слова: проникливість, психологічна проникливість, розвиток психологічної проникливості, особистість, індивідуальні

особливості, аналітичне, критичне, логічне та інтуїтивне мислення.

The article is devoted to the study of psychological insight and the definition of key intellectual qualities and psychological mechanisms contributing to its development. In the scientific literature, there are still many unsolved questions, in particular, regarding the determination of the determinants of psychological insight and work on the development of this phenomenon, which helps the individual to understand more deeply the characters, feelings, emotional states and individual psychological features of real people.

It is in the process of acquiring professional activity that psychological insight develops most actively and is acquired with experience, with constant interaction and communication with people in various and sometimes typical situations. The development of insight as a personal and professional quality and skills related to it, as shown by psychological studies, is based on mental actions – comparison, comparison, classification, selection of common features, their correlation with behavioral characteristics and emotional reactions typical of certain groups. It is also believed that the development of psychological insight is subject to single laws, knowledge of which can significantly accelerate this process. In addition, there are innate personal prerequisites that can be considered as the ability to insight, they should include a good memory, developed attention, analytical mind, critical thinking, observation, etc.

The basis of the development of psychological insight is the presence of intellectual qualities of the individual. Conditionally, we will define the main intellectual qualities that can be developed and strengthened to increase the level of psychological insight.

Intellectual qualities include observation, analytical, critical, logical and intuitive thinking, intellectual perseverance, guessing and the ability to predict.

Key words: insight, psychological insight, development of psychological insight, personality, individual characteristics, analytical, critical, logical and intuitive thinking.

УДК 159.922:246.3:159.91

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.32>

Сороченко О.В.

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 – Психологія Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Поняття психологічної проникливості було запроваджено в психологічну науку Н. П. Єрастовим у 1975 році. Він концептуалізував це явище як здатність аналізувати характери та прогнозувати розвиток особистості. Науковець наголошував, що центральним елементом психологічної проникливості є здатність інтерпретувати психологічне значення різних матеріальних проявів психічної активності інших людей, включаючи мовлення, жести, міміку, пантоміму, дії та інші види діяльності. Це також охоплює вміння адекватно висловлювати власні думки та почуття у формах, які можуть бути сприйняті іншими [2]. Також він припустив, що психологічна проникливість значною мірою залежить від індивідуальних інтелектуальних

особливостей людини. Психологічна проникливість розглядається як здатність сприймати, розуміти та інтерпретувати психологічні аспекти поведінки особистості та розумових процесів і допомагає співпереживати іншим, осмислювати свою поведінку та орієнтуватися у складних соціальних взаємодіях.

Ключовим у створенні адекватних взаємодій та стратегій поведінки є створення точної моделі особистості, заснованої на об'єктивному відборі показників та ціннісних орієнтацій. Невдачі в цьому процесі часто призводять до помилкового вибору методів впливу та зниження ефективності комунікації.

Таким чином, розуміння та оцінка інших людей, що спираються на базові знання про

особистість та її поведінкові прояви, є взаємопов'язаними та зумовленими попереднім досвідом спілкування. Вивчення поведінкових стилів та дій людини в контексті її соціальних взаємодій дозволяє виявити, наскільки глибоко і точно вона розуміє та оцінює інших. Ці знання підтверджуються дослідженнями в різних соціальних групах, включаючи керівників, медичних працівників та батьків, наголошуючи на тому, що наше сприйняття інших значно формується нашим минулим досвідом [3, 5].

Останнім часом виникла потреба в індивідуальному психологічному самозахисті, саме тому, з'явилось багато бажаючих навчитися швидко і точно розбиратися в людях, їх намірах та таємних помислах. Таким чином, проблема психологічної проникливості у сучасних реаліях набуває актуальності та затребуваності.

До того ж залишався незмінно високим інтерес до публікацій про мову жестів і поз, прояви характеру у спілкуванні та зовнішньому вигляді, психологічний захист. Як і раніше, користуються підвищеним попитом публікації з фізіогноміки, нумерології, астрології тощо. Іншими словами, багатьох зараз цікавить все, що може допомогти розібратися в людях, отримати точну та надійну інформацію про їх особистісні особливості, істинні мотиви та наміри, можливі форми поведінки, відносин та діяльності, тобто, актуалізувалася потреба у інформації стосовно розвитку психологічної проникливості.

Проблема проникливості – появи точних і всім необхідних знань про людину – актуальною була завжди і, незважаючи на величезний практичний досвід, що передається в різній формі, велика кількість наукових досліджень, публікацій на цю тему далеко не вичерпала. Можливо, це пов'язано й із законами розвитку людства, коли освоєння нових технологій і зміна внаслідок цього системи потреб і відносин веде до появи формально нових, зовні незнайомих взаємодій для людей, хоча, якщо розібратися, їх базисні характеристики залишаються незмінними.

Інтерес до цієї проблеми обумовлений тим, що феномен проникливості відомий кожному, проте його справжній психологічний механізм прихований і зрозумілий лише обмеженому колу людей. Вважається, що психологічна проникливість розвивається з роками у процесі практичної діяльності, пов'язаної із спілкуванням та взаємодією. Це загалом зрозуміло, але при цьому допускається багато помилок і такий досвід набувається дуже важко. Сам процес придбання цієї цінної особистісно-ділової якості та пов'язаних з ним знань та умінь можна суттєво спростити та прискорити, якщо спиратися на психологічні закономірності сприйняття, розуміння та оцінювання людини людиною [4].

За допомогою проникливості успішно вирішується широке коло складних професійних завдань. Найбільш чітко це проявляється в таких видах діяльності, як «людина-людина» та «людина-колектив», де ділове спілкування та взаємодія відіграють особливу роль. Точніше було б сказати, що саме від проникливості багато в чому залежить їхня ефективність. Недарма проникливість називають професійно важливою психологічною якістю, хоча це як якість особистості, а й передусім система ефективних навичок і умінь.

Саме у процесі набуття професійної діяльності психологічна проникливість найбільш активно розвивається і набувається з досвідом, при постійній взаємодії та спілкуванні з людьми у різних, а іноді й типових ситуаціях. Розвиток проникливості як особистісно-професійної якості та умінь, пов'язаних з ним, як показали психологічні дослідження, ґрунтується на розумових діях – порівнянні, зіставленні, класифікації, виділенні загальних ознак, їх співвіднесенні з особливостями поведінки та емоційними реакціями, типовими для певних груп [1].

Також вважається, що розвиток психологічної проникливості підпорядкований єдиним закономірностям, пізнання яких може суттєво прискорити цей процес. Крім того, існують і вроджені особистісні передумови, які можна розглядати як здатність до проникливості, до них слід віднести хорошу пам'ять, розвинену увагу, аналітичний склад розуму, критичність мислення, спостережливість та ін.

Сучасними українськими вченими-психологами психологічна проникливість розглядається як складна властивість особистості, що адекватно відображає внутрішній, психологічний світ іншої людини, що виявляється в умінні швидко і точно складати судження про іншу людину, про її переживання, стани, риси характеру, а нерідко і про наміри. Люди, які мають цю якість, легше і точніше розуміють та інтерпретують поведінку інших людей [3, 4, 5].

У сучасній психології поняття «психологічна проникливість» набуває особливого значення, що пов'язане з потребою в розумінні міжособистісних взаємодій та внутрішніх процесів індивіда (Б. Г. Ананьев, В. М. Бехтерев, О. О. Бодальов, О. Ф. Лазурський, В. М. Мясіщев, І. О. Сікорський та ін.); визначається як здатність швидко і точно схоплювати та інтерпретувати психологічний стан інших (А. А. Борисова, М. П. Єрастов, О. А. Кисельова, О. П. Саннікова, М. С. Ружницька, Н. Дмитріюк та ін.). Психологічна проникливість виступає важливим інструментом для ефективних методів психотерапії, педагогіки, соціальної роботи та багатьох інших галузей, де потрібне глибоке порозуміння. Незважаючи на важливість цього феномену, в психологічній

літературі досі немає єдності у визначеннях та підходах до вивчення механізмів, які лежать у його основі, що робить актуальним подальше вивчення та систематизацію знань за даною проблемою.

Метою даного дослідження є систематизація існуючих знань про психологічну проникливість, виявлення ключових інтелектуальних якостей та психологічних механізмів, що сприяють її розвитку, а також пропозицію методів для її розвитку.

Для досягнення поставленої мети було проведено огляд наукової літератури, що включає аналіз наукових статей та монографій, публікацій у галузі психології пізнання, клінічної психології та нейропсихології. Особливу увагу приділено роботам, у яких розглядаються когнітивні та емоційні аспекти психологічної проникливості, включаючи здатність до емпатії, критичного та аналітичного мислення (О. А. Кисельова, О. П. Саннікова, О. А. Оріщенко).

В основі розвитку психологічної проникливості полягає наявність інтелектуальних якостей особистості. Умовно визначимо основні інтелектуальні якості, які можуть бути розвинені та посилені для підвищення рівня психологічної проникливості.

До інтелектуальних якостей можна віднести спостережливість, аналітичне мислення, інтуїцію, критичне мислення, логічне мислення, інтелектуальну наполегливість, здогадливості та здатність до прогнозування [1, 2, 4]. Розглянемо докладніше дані якості, можливості та основні напрямки для їх покращення та розвитку.

Спостережливість – фундаментальна якість, яка дозволяє фіксувати дрібніші деталі у поведінці та міміці людини. Ця якість необхідна для точного психологічного аналізу та розуміння прихованих емоцій та мотивацій, інтонації голосу та вибір слів. У контексті розвитку психологічної проникливості спостережливість є важливою якістю, яка дозволяє людині краще розуміти внутрішній світ іншої особистості, передбачати її поведінку та ефективно реагувати на невербальні сигнали. Ця якість є основою для формування емпатії та довіри, а також покращує точність психологічної діагностики та терапевтичної роботи.

Основні засоби та техніки розвитку спостережливості:

1. Тренування уваги – вміння зосереджуватись на важливих деталях та відфільтровувати нерелевантну інформацію є ключовим для розвитку спостережливості. Регулярні вправи на увагу, такі як медитація усвідомленості (mindfulness meditation), можуть покращити здатність до зосередження та поглибити сприйняття людської поведінки.

2. Вивчення невербальної поведінки – інтерпретація невербальних сигналів, таких як

мікроекспresi обличчя, жести, пози та контакт очей та використання відеоматеріалів, тренувальних програм для аналізу невербальної поведінки може значно підвищити рівень спостережливості.

3. Практичні заняття та рольові ігри – регулярна участь у яких надає можливості спостережати та аналізувати поведінку одного в контрольованій обстановці, допомагає розвивати навички точного сприйняття та аналізу людської поведінки.

Аналітичне мислення – здатність до аналізу та синтезу інформації є центральною для інтерпретації поведінки особистості. Ця якість дозволяє виявляти закономірності та причинно-наслідкові зв'язки у поведінці людей і робити обґрунтовані висновки. Це ключовий елемент психологічної проникливості, що дозволяє розпізнавати та інтерпретувати поведінку та мотивації людини.

Критичне мислення – ця якість необхідна для об'єктивної оцінки отриманої інформації, що дозволяє уникати упередженості та стереотипного мислення під час аналізу даних. Вміння оцінювати інформацію, відокремлюючи суб'єктивні думки від об'єктивних фактів.

Критичне мислення в психології включає здатність до аналізу, оцінки та синтезу інформації, а також до ідентифікації упередженостей, логічних помилок та некоректних аргументів.

Інтуїтивне мислення є ключем до розуміння неочевидних аспектів поведінки особистості, доповнюючи та підтверджуючи висновки, зроблені на основі аналітичного мислення. У психології описується як здатність до миттєвого, часто несвідомого, усвідомлення суті явищ без попереднього аналітичного міркування.

Методи та підходи до розвитку:

1. Медитація та практики усвідомленості – регулярне заняття медитацією сприяє розвитку внутрішньої чутливості та усвідомленості, що є ключовим для посилення інтуїтивного мислення. Медитація допомагає зменшити «шум» перевантаженої свідомості та відкрити доступ до більш тонких внутрішніх сигналів та відчуттів.

2. Робота з мріями та символами – аналіз та інтерпретація мрій та символів. Ця вправа тренує розум, дозволяючи краще сприймати та інтерпретувати неявну інформацію, що часто виявляється у символах та метафорах.

3. Рефлексивний лист – регулярне ведення щоденника, у якому особистість аналізує свої почуття, думки та інсайти, сприяє поглибленню інтуїтивного розуміння та самосвідомості.

Логічне мислення – це здатність послідовно та систематично організовувати думки, робити висновки на основі наданих даних та використовувати дедуктивні чи індуктивні міркування для вирішення когнітивних завдань.

Методи та підходи для розвитку логічного мислення:

1. Навчальні програми та модулі – курси логіки, критичного мислення та психології пропонують структуровані підходи до розвитку логічного мислення. Вони включають вивчення основ логічних структур, типів аргументації та вправи визначення логічних помилок і спотворень.

2. Вирішення проблемних завдань – практика вирішення різноманітних логічних та психологічних завдань сприяє розвитку аналітичних та дедуктивних навичок.

3. Участь у дебатах та дискусіях – регулярна участь у наукових дебатах та дискусіях, особливо з протилежними точками зору, допомагає розвивати вміння будувати логічні аргументи та критично оцінювати аргументи інших. Це також сприяє вмінню швидко формулювати логічно обґрунтовані висновки та відстоювати свою позицію.

4. Читання та аналіз наукової літератури – критичний аналіз наукових статей та книг, що включає оцінку логіки досліджень, методології та висновків, допомагає розвинути здатність до глибокого логічного аналізу та синтезу інформації.

5. Менторство – робота з більш досвідченим ментором або супервізором, який може надавати зворотний зв'язок з приводу логічної структури ваших думок, гіпотез та висновків, є неоціненним ресурсом для покращення логічних навичок.

Інтелектуальна наполегливість – це сталість у досягненні інтелектуальних цілей та рішення інтелектуальних завдань, пов'язаних з розумінням людської поведінки.

Методи та підходи до розвитку інтелектуальної наполегливості:

1. Завдання для розвитку завзятості – робота із завданнями, які потребують тривалого та поглибленого аналізу, допомагає розвивати вміння наполегливо переслідувати інтелектуальні цілі.

2. Навчання через проблемно-орієнтоване навчання (Problem-Based Learning, PBL) – це підхід, який дозволяє розвивати інтелектуальну наполегливість через роботу над реальними складними проблемами. Цей метод передбачає самостійне визначення проблем, пошук рішень та аналіз результатів, що сприяє розвитку наполегливості та самостійності у навчальному процесі.

3. Рефлексія та саморегуляція – розвиток здатності до саморефлексії допомагає аналізувати та розуміти власні процеси мислення та навчання.

4. Усвідомлене подолання когнітивних викривлень – сприяє розвитку критичного мислення та інтелектуальної наполегливості. Це допомагає уникати автоматичних висновків та помилкових суджень у складних випадках.

Догадливість і здатність до прогнозування – здатність швидко та інтуїтивно знаходити рішення або робити припущення на основі доступної інформації, навіть якщо вона неповна чи неоднозначна. Здатність до прогнозування включає передбачення можливих майбутніх подій чи поведінки на основі спостережень та наявних даних.

Методи та підходи до розвитку догадливості та здатності до прогнозування:

1. Сценарне планування та моделювання ситуацій – практика через сценарії, які моделюють життєві ситуації, допомагає розвивати вміння швидко аналізувати інформацію та приймати обґрунтовані рішення. Ця вправа вчить передбачати можливі розвитку подій та ефективно реагувати на них.

2. Аналіз кейсів із практики – регулярний аналіз реальних чи гіпотетичних життєвих кейсів з метою передбачення результатів чи розробки стратегій втручання. Обговорення цих кейсів з колегами чи наставниками допомагає поглибити розуміння динаміки випадків та покращити прогностичні навички.

3. Ігри та вправи на розвиток креативності – спрямовані на стимулювання креативного мислення, такі як «мозковий штурм» або імпровізаційні вправи, можуть покращити здатність до швидкого знаходження нестандартних рішень та припущень.

Емпатія – емоційна чуйність і здатність відчувати і розуміти емоційний стан іншої людини поглиблює взаєморозуміння та зміцнює відносини. Емоційний відгук на почуття інших поглиблює розуміння їхнього внутрішнього світу.

Мотивація пізнання – бажання розумітися на психології інших, що стимулює активну участь у процесі взаємодії.

Пам'ять на деталі – ключовий механізм, який допомагає зберігати та оперативно використовувати інформацію про особистісні особливості, поведінкові патерни та переваги людей, полегшуючи процес діагностики та вибору терапевтичних методик.

Також слід розглянути концепцію розвитку психологічної проникливості засобами художньої літератури. Художня література надає унікальні можливості для розвитку психологічної проникливості, оскільки вона дозволяє читачам поринати у світ персонажів, їх внутрішні переживання, мотивації та соціальні взаємодії. Через процес читання та аналізу літературних творів особистість може поглибити своє розуміння людської психіки, що сприяє покращенню навичок інтерпретації поведінки та емоцій у реальному житті.

Художня література може бути потужним інструментом у розвиток емпатії, інтуїтивного та критичного мислення. Занурення у переживання персонажів допомагає формувати здатність до емпатії, оскільки читач відчуває

почуття та переживання разом із персонажами. Це також сприяє кращому розумінню міжособистісних відносин та соціальних динаміків, які є ключовими аспектами у клінічній практиці.

Нижче ми розглянемо розвиток психологічної проникливості прийомом художньої літератури:

1. Читання та обговорення літератури – регулярне читання та подальше обговорення художніх творів на семінарах або у навчальних групах дозволяють глибше аналізувати та розуміти поведінку та внутрішній світ персонажів. Обговорення різних інтерпретацій з іншими учасниками може розширити сприйняття та сприяти розвитку критичного мислення.

2. Письмові роботи з аналізу літературних персонажів – письмовий виклад аналізу персонажів та подій у художніх творах потребує глибокого розуміння психологічних аспектів їхньої поведінки. Ця вправа допомагає розвинути аналітичні та рефлексивні навички, необхідні для психологічної оцінки.

3. Творче моделювання та рольові ігри – використання літературних персонажів та сценаріїв для рольових ігор дозволяє експериментувати з різними психологічними стратегіями та підходами, що сприяє розвитку інтуїтивних та здогадливих навичок.

Таким чином, завдяки зростаючій потребі в глибокому розумінні міжособистісних вза-

ємодій у різних сферах людської діяльності, психологічна проникливість виходить на перший план як важлива компетенція.

У науковій літературі все ще залишається багато нерозв'язаних питань, зокрема щодо визначення детермінант психологічної проникливості та напрацювання щодо розвитку даного явища, який сприяє у особистості більш глибоко розуміти характери, почуття, емоційні стани та індивідуально-психологічні особливості реальних людей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Білова М.Е., Коваль Г.Ш., Кременчуцька М.К. Психологічна проникливість як складник професійної компетентності майбутніх психологів. *Габітус*. 2020. Випуск 16. С. 71-75.

2. Дмитріюк М. Психологічна проникливість як складний професіоналізму педагогів / VI Міжнародна науково-практична інтернет-конференція: *Особистість в умовах інформаційного суспільства*. Київ, 2014. С. 56-57.

3. Саннікова О.П. Індивідуально-психологічні особливості емоційної проникливості осіб, схильних до макіавеллізму. *Наука і освіта*. № 4. 2022. С. 57-63.

4. Саннікова О.П. Про структуру психологічної проникливості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. II (8), Issue: 16, 2014. P. 178-181.

5. Саннікова О.П., Страцинська І.А. Індивідуальна специфіка психологічної проникливості інтерналів та екстерналів. *Наука і освіта*. № 11-12. 2015. С. 12-18.