

ДИСОНАНСИ ТА КОНСОНАНСИ ПРОДУКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Консонанс та дисонанс — це поняття теорії музики, які характеризують поєднання музичних тонів, що по різному сприймаються: консонанс відчувається як м'яке милозвучне співзвуччя, дисонанс — як гостре, дратівливе, неспокійне. Переходи від дисонансу до консонансу та їх чергування виступають не єдиним, однак суттєвим естетичним чинником сприйняття музичних творів та зумовлюють певні відчуття задоволення від цього. Звичайно сприйняття звучання залежить від смаків епохи, стилю чи музичного досвіду слухача. Дисонансом можуть вважатися поєднання звуків, що не належать до певного стилю. В сучасній музиці прийнятними є звучання, які були б визначені в минулі історичні епохи як дисонансні. Приємне і гармонійне в співзвуччях з часом втрачає цінність, стає нудним нецікавим. Дисонанс в різних культурних контекстах сприймається неоднаково, в одному — цікавим і прийнятним, в іншому — невідповідним та безладним. Дисонанс та консонанс в музичному аспекті також стосуються виміру напруги та розслаблення. Дисонансні співзвуччя нестійкі, відзначаються напругою, тяжінням до стабільного звучання, вимагають руху вперед, в них є активність, тому з їх допомогою традиційно виражали горе, біль, конфлікт (Роджер Кам'єн, 2008). Консонанси — «коротші», дисонанси — «триваліші». Дисонанси створюють відчуття напруги, проблеми. Консонанс — моменти знайдення рівноваги, спокою, рішення; це співзвуччя, що дають відчуття розв'язки.

Завдання вивести ці поняття з теорії музики та перемістити в теорію діяльності здається нам евристичним, оскільки психологічні ефекти діяльності, на наш погляд, відповідають цим досить таємничим і багатовимірним поняттям теорії музики. Психологічна система діяльності складається із різноманіття елементів: когнітивних, емоційних, мотиваційних утворень, настанов, цільових когнітивних моделей, процесів обробки інформації, уявлень, дій, станів, історій діяльності. При досягненні задуманого результату діяльність вважається успішною. Однак навіть, якщо діяльність виконується успішно і майже автоматично, цей процес може «вразити» досвідченого виконавця несподіваними моментами: умовами діяльності, що виникли несподівано і не були з'ясовані заздалегідь, зміненими станами активності, помилками, різноманітною феноменологією невизначеної детермінації. Тож модель діяльності виконавцем постійно так чи інакше вивчається та когнітивно наповнюється. Чим складнішою є діяльність, тим більше несподіванок в ній виникає. Чим більш важлива діяльність для особистості, чим більш пристрасно виконавець прагне продуктивності та майстерності, тим більш уважний стає він до цих несподіваних явищ, які можна описати як *психічне дисонування між елементами в структурі діяльності*.

Діяльність — це масштабний спектакль діючих психічних функцій, тому консонанси та дисонанси діяльності є закономірними. Ми пропонуємо

описати процес діяльності з боку переживань суб'єктом за допомогою цих понять музичної теорії. Виникнення неконгруентних функцій в діяльності формує **діяльнісний дисонанс**. В психологічній системі діяльності виявляються неспівпадіння з ідеальним процесом досягнення її мети. **Об'єктивні неспівпадіння** відповідають поняттю помилки. **Суб'єктивні неспівпадіння** більшою мірою відповідають поняттю дисонансу. **Помилки в здійсненні діяльності** представлені феноменологічно різноманітними подіями: *помилкові дії оператора, помилки політиків, прорахунки бізнесменів, лікарські помилки, помилки в стосунках, помилки у вихованні, «помилки молодості», нещасні випадки*. Помилки зростають в умовах навантажень, інформаційної надмірності, в екстремальних та критичних умовах. Хоча для психологічного товариства з першої половини 17 століття є знаковою фраза Рене Декарта «Мислю, я існую», за 12 століть до Декарта Блаженний Августин висловився інакше: «якщо я помиляюся, я існую». Тож право на помилку визначено великим мислителем як атрибут і доказ особистого існування. На сьогодні прийнято вважати, що помилки в діяльності мають велике ціннісне значення, особливо в творчих видах діяльності. Вивчення помилок розглядається як нові можливості, як додаткові умови досягти майстерності. Помилки створюють можливості для більш повноцінного когнітивного оволодіння діяльністю, зрештою деколи зумовлюють нове бачення світу. Творчі особистості та продуктивні науковці переживають свої діяльні помилки як шанси і виклики з цікавістю.

Для продуктивної діяльності особистості є необхідним **оволодіння навичками аналізу власних помилок**. Характерна особливість діяльності, яка є для особистості значущою, проявляється в створенні та вишукуванні виконавцем певної *неконгруентності* елементів діяльності. В такому випадку не йдеться про помилки, тому що в досягнутому результаті «все як слід», однак сам виконавець є збентежений, засмучений, незадоволений. Такий розвиток діяльності можна описати як **дисонанс**. Поняттям дисонансу можуть бути охоплені **діяльнісні особистісні феномени**. Надмірний перфекціонізм полягає в стражданні не від здійснених помилок, а саме **від особистісної дисонансності процесу діяльності**.

Причинами діяльнісних дисонансів можуть виступати несподівані мотиваційні чинники, спад чи піднесення душевних сил в контексті виконання, несформованість когнітивних структур діяльності, когнітивні прогалини в моделі діяльності, особистісні чинники (ілюзія самовпевненості, яка раніше підтримувала, наснажувала і яка раптово руйнується) тощо. Дисонанси виникають при нормативному якісному виконанні діяльності і особливо діагностично цінними і показовими вони є при досягненні високої майстерності. **Дисонанс** — це **невідповідність діяльності для виконавця**. При цьому це не є невідповідність до результату (мети), оскільки результат може бути фактичною результативною подією, «хорошим». *Дисонанс проявляється у відчутті дезорганізованості психологічної системи діяльності*. Помилки як реального відхилення від запланованого результату може не бути, однак діяльність стає проблемною в

контексті суб'єкта: діяльність стає неспівзвучною особистості чи соціальному світу особистості, дисонує, не звучить. Дисонанс можна визначити як суб'єктивне переживання в розвитку та здійсненні діяльності, що вона не відповідає задуманому ідеальному процесу, відхиляється від звичного добре засвоєного алгоритму виконання. Дисонанс — це подія в діяльності, яка не стільки повністю усвідомлюється, скільки відчувається суб'єктом. В понятті дисонансу входять помилки, однак дисонанс стосується перш за все тих суб'єктивних переживань, коли на думку виконавця у діяльності «щось іде не так». Це не завжди відповідає саме помилкам. Для творчості характерні моменти, коли створене відправляється в сміттєвий кошик, коли автор визначає, що діяльність і її результат не влаштовують (не є співзвучним йому процесом). Для інших діяльність та досягнуте ним є цілком прийнятним, навіть чудовим результатом, достойним похвали.

Запропоновані поняття доповнюють методологію вивчення діяльності. **Методологія аналізу помилок та діяльнісного дисонансу буде різною.** Помилка аналізується як результат дії, що не зовсім або цілком не відповідає меті, плану її досягнення. При цьому слід зважати на можливості виконавця сприймати, розуміти оцінювати, приймати рішення в умовах діяльності, психологічні можливості володіти собою, здатність взаємодіяти з партнерами по спільній діяльності. Однак якщо при нормативності цього плану аналізу невідомою є дисонансність діяльності для суб'єкта, то повноцінним такий аналіз не буде і ми не зможемо знати, яким є для виконавця процес діяльності і наскільки діяльність можна визнати оптимальною, а в подальшому успішною. Психологічні зриви виконавців відбуваються не лише через їхню реальну неефективність, помилки, а через **дисонантність, — неспівзвучність** діяльності в різних вимірах в контексті особистісних переживань, намірів, рішень, пошуків.

Поняття дисонансу може виявитися корисним, евристичним та сприяти повноті психологічного аналізу діяльності в протиставленні з поняттям помилки. Помилкою є порушення функціонування в системі діяльності, мірою якого є невідповідність дій щодо необхідного цільового результату. Дисонанси є мірою того, що на думку виконавця, він зустрічається з невідповідністю планів, уявлень, почуттів у своєму власному діалозі з діяльністю. Це думки, переживання, які фіксують неконгруентність у функціонуванні психологічної системи діяльності самому суб'єкту.

Для розвитку будь-якої діяльності характерними є феномени несподіваних діяльнісних спалахів: когнітивних, емоційних, дієвих. Саме такі несподівані та непередбачені діяльні моменти (прорахунки, сумніви в доцільності діяльності, розчарування) можна охопити поняттям дисонансу. Причини дисонансів не завжди нам будуть відомі. Певні моменти психічної неконгруентності можуть виникати «невідомо звідки» у успішних професіоналів, спортсменів, музикантів. Помилки, як і дисонанси, викликають запит на когнітивну обробку.

Дисонанси — це *невідкладні запити до самого себе*. **Консонанси** — це *знайдені відповіді (рішення)*.

Діяльність динамічна, непередбачувана. Навіть у продуктивному успішному виконанні діяльності виникають моменти, коли гармонія змінюється дисонансом. Когнітивний дисонанс — це момент невідповідності цілісності когнітивної системи, її окремих елементів. Але такі невідповідності як порушення узгодженості пронизують діяльність в цілому, всю її структуру, тобто не лише когнітивну сторону. Дисонанс у музиці зумовлює раптовий момент напруги та гостроти. Дисонанс як відсутність конгруентності характеризує не лише індивідуальну діяльність, а також **стосунки людей, процеси взаємодії та спільної діяльності** («Я був несинхронізований з контекстом»; «Ми не були на одній хвилі»). Все це свідчить про те, що *ми прагнемо співзвуччя, прагнемо його досягти*. Концепти діяльнісного дисонансу та консонансу відтак задаються нам обґрунтованими. Консонанс та дисонанс можуть допомогти в визначенні особливостей відносин між структурними елементами різних психологічних систем (діяльності, стосунків, взаємодії тощо).

Таким чином, для опису діяльності та процесу її виконання варто скористатися термінами дисонанс та консонанс, які метафорично описують процес діяльності та формування її механізмів. Особливо відповідні ці поняття дослідженню продуктивної діяльності. Подібно до того як чергування дисонансів і консонансів створює чарівне для сприйняття «гармонійне дихання» музики, діяльнісні консонанси та дисонанси характеризують драматургію особистісного розвитку продуктивної діяльності.

Дисонантність є *наслідком роботи регулятивних процесів*, які спрямовують психічний процес по новому шляху (подібно як дисонанси керують рухом мелодії, утворюючи моменти напруги, своєрідної вимоги). Дисонанси можуть виявляти різні комбінації психічної неконгруентності елементів діяльності, які треба визначити, дослідити і зрозуміти в масштабній картині психологічної системи діяльності. **Співзвучність** або **синхронність** як діяльнісний процес розвивається поступово. Процеси інтеграції у структурі діяльності удосконалюють цілісний процес і зрештою усувають дисонанси. **Консонантність** описує стан знайденого рішення, рівноваги та гармонії, **входження в «потік»**. Особистість в прагненні до продуктивності та майстерності експериментує з психологічною системою діяльності і чутливо реагує на діяльнісні дисонанси. Діяльнісний дисонанс є визначення певної неповноти нашого функціонування в діяльності. **Дисонанс заперечує продуктивність виконавця, консонанс стверджує, підтримує продуктивність**.

Запропонована схема аналізу може сприйматися занадто узагальненою. Розуміння максимальної авторської співзвучності, як і осмислення дисонансних моментів, є важливим для досягнення суб'єктом продуктивності і майстерності в різних видах діяльності.

Діяльність психолога полягає у дослідженні та розумінні дисонансів та досягнення злагодженого «звучання» психічних функцій та діяльнісної яскравої гармонії в усьому різноманітті видів діяльності, які він вивчає, оптимізує, корегує, допомагаючи іншим, і також в яких виступає і сам діяльним творчим суб'єктом.

Денисенко Валерія

КАУЗАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ МІЖ СПРИЙНЯТТЯМ СТРЕСУ ТА ЙОГО НАСЛІДКАМИ

Наразі в Україні феномен стресу привертає масову увагу, а уміння справлятися з ним перетворилося на нагальну потребу. За даними дослідження Gradus Research Company, станом на вересень 2022 року 71% опитаних українців відчували стрес або сильну знервованість, в першу чергу називаючи серед причин воєнні події [2, с. 6]. Згідно висновками низки досліджень існує зв'язок між стресом і психофізіологічними розладами. Ще в ХІХ ст. З. Фрейд писав про те, що в разі неврозу сильне емоційне збудження призводить до соматичних порушень. Довготривале переживання стресу негативно впливає на ряд систем організму, зокрема підвищується ймовірність серцевого нападу чи інсульту, частіше виникає печія та головний біль, слабшає імунна система, загострюються проблеми з концентрацією уваги тощо [4]. Тому актуальним постає питання боротьби зі стресом, вироблення навичок стресостійкості у населення, а також визначення методів роботи психологів у напрямку зниження негативного впливу стресу і покращення ментального й фізичного благополуччя людей.

Останнім часом дослідники знову акцентують увагу на сприйнятті стресу. Виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників: оцінки індивідом ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагає ситуація. Якщо особа не визнає стимул шкідливим, навіть якщо він є таким об'єктивно, він не є для неї стресором [1, с. 55]. З огляду на це, для допомоги людині у подоланні стресу психологи й психотерапевти вдаються до стратегії зміни погляду на проблему, що викликає стресову реакцію.

Проте ряд дослідників пропонують інакший підхід – зміну ставлення до самого стресу, стверджуючи, що стрес не є шкідливим, якщо в це вірити. Вивчення цього феномену проводилося протягом 8 років у США, штаті Вісконсин [3]. Учасники дослідження (30 000 осіб) були опитані щодо кількості та інтенсивності стресу, який вони пережили за останній рік, а також щодо їх віри в те, що стрес шкідливий для здоров'я. Для оцінки