ISSN 2072-4772

ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ім. Г.С. КОСТЮКА АПН УКРАЇНИ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ІНСТИТУТУ ПСИХОЛОГІЇ ім. Г.С. КОСТЮКА АПН УКРАЇНИ

Том 7. Випуск 19

Екологічна психологія



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ

Збірник наукових праць
Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України

Том 7

ЕКОЛОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Випуск 19

За редакцією академіка Максименка С.Д.

Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2009

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. / за ред. Максименка С.Д. – Житомир: "Вид-во ЖДУ ім. І. Франка", 2009. – т.7, вип.19 – 290 с.

У збірці висвітлюються актуальні проблеми екологічної психології. Збірка адресована як фахівцям, так і тим, хто цікавиться сучасним станом психологічної науки.

Редакційна колегія:

Максименко С.Д.	**дійсний член АПН України, докт.психол.наук, професор**
Чепелєва Н.В.	**член-кор. АПН України, докт.психол.наук, професор**
Балл Г.О.	**член-кор. АПН України, доктор психол.наук, професор**
Карамушка Л.М.	**доктор психол.наук, професор**
Машбиць Ю.І.	**доктор психол.наук**
Смульсон М.Л.	**доктор психол.наук**
Титаренко Т.М.	**доктор психол.наук, професор**
Швалб Ю.М.	**доктор психол.наук, професор**
Яковенко С.І.	**доктор психол.наук, професор**
Андрієвська В.В.	**кандидат психол.наук, професор**
Тищенко С.П.	**кандидат психол.наук, професор**

Наукове видання
Друкується за ухвалою Вченої ради Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України.
Зареєстровано постановою президії ВАК України (№ 01-05/9 від 08.09.1999 р.)

ISSN: 2072-4772
Aktual. probl. psihol.

© Інститут психології ім. Г.С.Костюка, 2009
http://www.psy-scince.kiev.ua, http://www.ecopsy.com.ua

ЗМІСТ

Авдєєва І.М. Фасилітаційна педагогічна взаємодія та короткосторокова позитивна психотерапія спільність підходів.....5

Алєксєєва Ю.А. Систематизація методів групової консультативної роботи з розвитку моральної самосвідомості у підлітків.....12

Андрєєв А.С. Психологічні аспекти екологічних проблем й екопсихологічні тренінги 18

Антонова І.П. Ціннісні орієнтації як показник суб'єктності молодших школярів 23

Антонова Н.О. Спрямованість особистості та мотивація професійного становлення студентів психологічного факультету 28

Банцер В.С. Модель та алгоритм розвитку професійної творчості керівника. 32

Борисюк А.С. Роль професійної ідентичності у становленні фахівця.....37

Бугайова Н.М. Емоційно-ціннісне ставлення особистості як психологічна категорія.....42

Вернік О.Л. Особливості суб'єктивної оцінки якості життя студентською молоддю.....46

Волинець Н.В., Волинець П.П. Негативна роль страху у національному характері українця 50

Гришина Т.А. Психологічні передумови екологічного виховання студентів вищих навчальних закладів.....53

Давигора Ю. І. Методологічне обґрунтування критеріїв і показників відповідального ставлення до збереження та зміцнення власного здоров`я у курсантів ВНЗ.....59

Дергун С.П. Емпірична модель дослідження мотиваційних чинників реалізації творчого потенціалу особистості 63

Диса О.В. Внутрішній діалог як базовий компонент оперативного мислення.....67

Єршова-Бабенко І.В. Культура нелінійного мислення у світлі психосинергетики (психосинергетична модель мислення та її концептуальні основи). Частина 1.....72

Ісаєва Є.С. Теоретичні аспекти проблеми ставлення до захворювання 84

Каламаж Р.В. Емпіричне дослідження представленості професійно важливих якостей в професійній свідомості студентів-юристів 88

Кожанова М.В. Ціннісне ставлення до життя як передумова позитивного виходу із когнітивного конфлікту у професійному становленні хірурга 95

Краєва О.А. До проблеми подолання кризи ідентичності в підлітковому віці 100

Кучмєєв О.О. Підсумки та основні результативні показники дослідження психологічних особливостей міжособистісних стосунків жінок-військовослужбовців ЗСУ.....106

Льовочкіна А. М. Застосування демонстраційного експерименту у процесі екологічного навчання та виховання.....112

Літвінова О.В. Культура гендерних відносин в сучасних умовах розвитку суспільства.....116

Макух О.І. Порушення психічного здоров'я молодших школярів під дією невротичних станів....121

Малій Н.Ю. Результати емпіричного дослідження розвитку креативної складової професійного мислення студентів вищого навчального закладу.....126

Мамічєва О.В. Педагогічні здібності викладачів дефектології.....130

Михальчук Н.О. Вивчення проблеми розуміння в працях українських дослідників 135

Мрака Н.М. Формування творчої уяви студентської молоді як передумова становлення творчої особистості.....140

Надюк Н.М. Психологічна готовність менеджера до роботи у сфері охорони здоров'я 145

Носенко Е.Л., Аршава І.Ф. Шляхи наближення предмету психологічного дослідження до його об'єкту (на прикладі вивчення активності особистості) 149

Овсієнко О.Б. Розвиток особистості керівників органів внутрішніх справ України в освітньому просторі 155

Олексієнко С.Б. Шляхи оптимізації професійно-особистісного розвитку співробітників правоохоронних органів України 159

Олійник К.С. Психологічна характеристика інтерпретації символів фахівцями гуманітарно-психологічного профілю.....163

ність учителів і шкільних психологів. А подальший психологічний аналіз і впровадження в процес фасилітаційної підготовки педагогів методичних доробок КППт є перспективним напрямком психологічного забезпечення гуманізації освіти.

Література

1. Авдєєва І.М. Принципи педагогічної фасилітації // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. академіка С.Д.Максименка. - К.: Главник, 2005. - Вип.26 в 4-х томах, том 1. - С.24-28.
2. Авдеева И.Н. Работа фасилитатора по созданию поддерживающих взаимоотношений в социальной сети клиента // Вестник Московского государственного областного университета. Серия "Психологические науки". - № 4. - 2007. - М.: Изд-во МГОУ. - С.227-239.
3. Ахола Т., Фурман Б. Краткосрочная позитивная психотерапия (Терапия фркусированная на решении). Пер. с англ. Лариной Л.Б. Предисловие и редакция Б.А.Бараша. Ялов А.М. Краткосрочная позитивная психотерапия. Методическое пособие. - СПб.: Изд-во "Речь", 2000. - 220с.
4. Балл Г.О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). - К. - Рівне: Видавець Олег Зень, 2007. - 172с.
5. Балл Г.О. Феномен вибору в контексті соціальної поведінки // Соціальна психологія. - 2005. - №1(9). - С.3-13.
6. Бахтиярова С.А. О психологической реверсивности // Архив Психиатрии. - 2002. - №4. - С.207-212.
7. Зливков В.Л. Самоідентифікація в педагогічній комунікації. - К.: Український центр політичного менеджменту, 2005. - 144с.
8. Леонтьев Д. А. Выбор // Человек: Философско-энциклопедический словарь. - М.: Наука, 2000. - С. 81 - 82.
9. Лушин П.В. Личностные изменения как процесс: теория и практика. - Одесса: Аспект, 2005. - 334с.
10. Лушин П.В. О психологии человека в переходный период (Как выживать, когда всё рушится?). - Кировоград: КОД, 1999. - 208с.
11. Матюнин В.Г. Нетрадиционная педагогика. - М.: Школа-Пресс, 1994. - 96с.
12. Роджерс К., Фрейберг Д. Свобода учиться. - М.: Смысл, 2002. - 527с.
13. Щуркова Н.Е. Педагогическая технология. - М.: МИПКРО, 1992. - 88с.
14. Apter M.J. Motivational Styles in Everyday Life/ A Guide to Reversal Theory. - Washington, 2002. - 371 p.
15. Miller G.D., Pritscher C.P. On Education and Values. In Praise of Pariahs and Nomads. // Value Inquiry Book Series. - Volume.34. - Amsterdam- Atlanta: RODOPI, 1995.
16. http://sexualdysfunction.ru/407.html

СИСТЕМАТИЗАЦІЯ МЕТОДІВ ГРУПОВОЇ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ РОБОТИ З РОЗВИТКУ МОРАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Алєксєєва Ю.А.
м. Севастополь

В статті розглядається система групової консультативної роботи (у формі програми соціально-психологічного тренінгу) з розвитку компонентів моральної самосвідомості (когнітивного, емоційно-ціннісного, поведінкового).

Ключові слова: *групова консультативна робота, методи консультування, моральна самосвідомість.*

В останні роки помітними стали прояви деформації в системі ціннісних орієнтацій суспільства, зниження значущості етичних норм і принципів, які врегульовують поведінку людей. У молоді посилилися егоїстичні тенденції, домінує низький рівень розвитку моральних цінностей і почуттів та викривлення моральної мотивації. Все це призводить до бездуховності та зростання делінквентних форм поведінки серед підростаючого покоління, що вимагає планомірних і системних втручань суспільства на різних рівнях: державному, соціальному, психолого-педагогічному й ін.

Потрібно відзначити, що особистісне зростання підлітків нерозривно пов'язано з розвитком їх моральної самосвідомості: засвоєнням моральних понять, диференціацією моральних почуттів, посиленням відповідальності за себе та за інших, підвищенням рівня моральної саморегуляції. Тому актуальним завданням сьогодення є переклад на "мову" психології всього того, що накопичено в процесі узагальнення моральних знань, а також розробка конкретних програм розвитку моральної свідомості та самосвідомості у підростаючого покоління.

У роботі з підлітками важливим завданням шкільного психолога є використання комплексу консультативних методів, які сприяють розвитку і гармонізації їх моральної самосвідомості. Психологічне консультування при цьому займає одне із провідних місць у профілактично-корекційній діяльності психолога, головною метою якого є надання психологічної допомоги підліткам, які переживають особистісні труднощі в самореалізації, досягненні цілей, задоволенні потреб у визнанні з боку ровесників, прийнятті рішень.

Питання морального зростання підлітків досить актуальними є у зарубіжних дослідженнях. Так, американські вчені Д. Гіббс, Г. Поттер, А. Гольдштейн розробили програму тренінгу моральних міркувань

для особистостей підліткового та юнацького віку, метою якого є полегшення розвитку послідовної траєкторії морально-когнітивного розвитку, навчання підлітків приймати зрілі рішення у соціальних ситуаціях. У дослідженнях, проведених вченими, встановлено, що для асоціальної молоді характерні стійкі та явні когнітивні викривлення, тому програма побудована у межах когнітивного підходу. Тренінг моральних міркувань складається з чотирьох фаз: 1) ознайомлення з проблемною ситуацією; 2) культивування зрілої моралі; 3) виправлення затримки морального розвитку; 4) закріплення зрілої моралі [3].

Інтенсивно займалися цією проблемою також російські вчені.Становить інтерес запропонована Л.О. Коч психолого-педагогічна система виховання моральних уявлень підлітків, яка включає систему рактичних рекомендацій, що сприяють становленню та зростанню моральної свідомості учнів. Методи психолого-педагогічних впливів, розроблених Л.О. Коч, сприяють засвоєнню навчального матеріалу через постійний обмін діями й ініціативами вчителів з підлітками, підлітків з однолітками, що приводить до стимулювання здатності до самостійного аналізу і вирішення моральних проблем. У межах цієї системи організаційна діяльність педагогів з підлітками включає кілька ланок: на уроках і в позакласній роботі використовується створений Л.О. Коч "Словник етики", проводиться групова робота у формі дискусій, рольових та імітаційних ігор, написання творів [4].

Інша вчена, Г.С. Абрамова, розробила і впровадила серію методичних порад і рекомендацій з розвитку моральних почуттів у консультативній практиці. Вчена підкреслює, що у процесі консультування підлітків з метою розвитку моральних почуттів психолог повинен розкривати зміст цих почуттів, роз'яснювати їх сутність, доводити їх конструктивність або неконструктивність (наприклад, почуття заздрості - неконструктивне моральне почуття) [1].

Вивчення українських наукових джерел показало, що хоча і з'явилося багато публікацій, які стосуються консультування підлітків (С.В. Васьківська, П.П. Горностай, Н.Ю. Журавльова та ін.), однак не простежується ґрунтовних досліджень проблеми їх консультування, спрямованого на розвиток моральної самосвідомості.

Важливим напрямом психологічного консультування підлітків є групова робота, яка за формою і силою психокорекційних впливів має свої особливості. Проведення групових занять веде до розвитку в підлітків почуття належності до групи, довіри до її учасників, сприяє посиленню самоусвідомлення. У процесі занять психологом надається інформація про труднощі міжособистісних взаємодій між підлітками, повідомляється про моральні конфлікти, які виникають між ними, уточнюються причини їх неконструктивної поведінки. Тренінгові заняття дають можливість отримувати нову інформацію, що приводить до розширення уявлень підлітків про себе, зміни образу "Я", накопичення нового емоційного досвіду, а також можливість адекватно оцінювати власну моральну поведінку.

Аналіз літератури та результатів власного експериментального дослідження дозволив нам розробити систему групової консультативної роботи (у формі програми соціально-психологічного тренінгу) з розвитку моральної самосвідомості підлітків.

Програма включає три взаємозв'язані блоки тренінгових занять і вправ, що впливають на розвиток когнітивного, емоційно-ціннісного і поведінкового компонентів моральної самосвідомості. До першого блоку увійшло сім занять, спрямованих на розвиток когнітивного компонента моральної самосвідомості, які мають на меті підвищувати здібності підлітків у процесах усвідомлення, осмислення та диференціації моральних понять, розвивати моральну рефлексію.

Другий блок складається з п'яти занять, спрямованих на розвиток емоційно-ціннісного компонента, і включає комплекс тренінгових занять, які розширюють арсенал знань підлітків про моральні відчуття і переживання, розвивають емпатичні здібності, стимулюють у них активність, почуття відповідальності перед іншими людьми і власною особистістю.

До третього блоку програми належать останні чотири заняття, які спрямовані на розвиток моральної саморегуляції, уміння підлітків здійснювати моральний вибір в альтернативних ситуаціях, контролювати власну поведінку при виникненні конфліктних ситуацій.

Основна мета тренінгових занять - розвиток когнітивного, емоційно-ціннісного і поведінкового компонентів моральної самосвідомості підлітків.

Програма включає опис кожної групової зустрічі (тактику поведінки психолога, зміст і структуру занять). Способи її реалізації представлені рольовим програванням життєвих ситуацій, пов'язаних з моральним вибором, бесідами, дискусіями, у яких беруть участь підлітки, релаксаційними і психогімнастичними вправами, домашніми завданнями та ін. Кожне тренінгове заняття включає комплекс психологічних дій, спрямованих на розвиток трьох компонентів моральної самосвідомості підлітків, які ми розглянемо окремо в межах трьох основних блоків психокорекційної роботи.

Програма складається із 16 занять, кожне з яких триває 90 хвилин і проводиться один раз на тиждень.

У програмі застосовувалися методи і прийоми групової роботи, запропоновані Г.С. Абрамовою [1], І.В. Дубровіною [11], Л.О. Коч [4], С.Б. Кузіковою [5], Дж. Кенфілд [6], А.А. Осиповою [7], О.С. Прутченковим [10], А.М. Прихожан [9], Г.У. Солдатовою, Л.А. Шайгеровою, О.Д. Шаровою [13], Р. Уолшем [17],

Г.А. Цукерман [15] та ін., які були модифіковані й адаптовані нами для виконання поставлених завдань. Окрім цього, у програмі використовувалися вправи і прийоми, створені нами самостійно, умовно відмічені позначкою *.

Блок занять, спрямованих на розвиток когнітивного компонента моральної самосвідомості, включає такі форми роботи, які активізують засвоєння моральних понять, їх трансформацію в моральні переконання, розвивають здібності підлітків до моральної рефлексії, посилюють процеси інтерналізації моральних норм. Нижче наведені приклади психологічних дій, на засадах яких реалізуються намічені нами завдання.

Для поліпшення процесу диференціації моральних понять на декількох заняттях використовувалася "Робота з етичним словником", коли психолог пропонував виявити змістове навантаження моральних якостей і понять, які, як з'ясовано при проведенні констатувального експерименту, не чітко розуміє більшість підлітків ("егоїзм", "самолюбство", "благородство", "відповідальність", "совість", "гідність", "зарозумілість" та ін.) [4]. При цьому використовувалася запропонована нами систематика моральних якостей особистості. Учнів просили дати визначення цих понять і навести приклади з життя, у яких ці якості виявляються. У процесі проведення занять підліткам пропонувалося відповісти на велику кількість питань, які уточнювали смисловий контекст понять, їх синоніми й антоніми, особистий досвід спілкування з людьми, які володіють цими якостями.

Із цією ж метою (для посилення у підлітків здатності розуміння та диференціації моральних понять) проводилися бесіди, дискусії, диспути на різну тематику: "Що таке добро?", "Гуманне ставлення до людей", "Характер", диспут про дружбу [4], які дозволили визначити сутність поняття "добро", уточнити форми його проявів, цінність доброти як особистісної якості людини, обміркувати, чи не заважає доброта у вирішенні певних актуальних завдань, допомагали усвідомити свої позитивні й негативні риси. У цих бесідах обговорювалися такі питання: що називається дружбою?; в чому полягає різниця між поняттями "друг", "товариш" і "приятель"?; якими якостями має володіти справжній друг?; чому відбувається розрив у дружбі, а іноді вона перетворюється на ворожнечу?; які проблеми можуть існувати (існують) у стосунках між однокласниками? Роз'яснювалося значення поняття "гуманність".

Тренінгові заняття включали вправи, спрямовані на розвиток у підлітків моральної рефлексії. Для цього психолог пропонував учням продумати та нібито пережити самим деякі альтернативні ситуації, у яких необхідно зробити моральний вибір. При цьому ми прагнули надати підліткам можливість задуматися над своєю поведінкою в тій або іншій ситуації, проаналізувати, як їх вчинки можуть відбитися на стосунках з оточенням, подивитися на себе очима "іншого". Своє завдання ми вбачали в тому, щоб навчити підлітків розуміти думки і почуття інших людей. Залежно від того, як учні обговорювали моральні ситуації, ми намагалися скорегувати їх ставлення до ситуації, а також за допомогою навідних питань викликати у них моральні почуття. Нижче наводяться приклади деяких моральних ситуацій*.

1. Я знаю, що мій друг здійснює непристойні вчинки (палить "травичку", краде чужі речі, спілкується з особами з кримінального середовища). Я намагався (намагалася) розмовляти з ним (нею) на цю тему, але він (вона) своїх звичок не залишає.
2. Я звик(ла) підкорятися вимогам дорослих (батьків, вчителів), яких поважаю. Проте, коли вимога абсурдна і не приносить якої-небудь реальної користі, зробити це буває нелегко.

Аналіз висловлювань підлітків свідчить, що вони можуть осмислити всі аспекти моральної ситуації, у якій вони опинились, усвідомити свою роль у її розвитку й дати їй відповідну оцінку. Таким чином, у процесі обговорення можливостей виходу із складних ситуацій підлітки оволодівали навичками рефлексивного аналізу ситуації, яка склалася, що сприяло її переосмисленню, логічному пошуку шляхів вирішення проблеми.

У процесі проведення групових занять нами використовувалися такі психогімнастичні вправи, як "П'ять добрих слів" [13], "Подарунок від щирого серця" [16], "Ввічливе слово" [7], "Зрозумій мене" [16], "Подяка без слів" [13], які засновані на невербальній активності підлітка і передбачають його самовдосконалення та взаємодію з іншими людьми через рухи, жести, міміку, дотики. Ці вправи допомагали підліткам у самопізнанні, сприяли кращому розумінню мотивів своїх вчинків, емоційних переживань, адекватному вираженню своїх емоцій у невербальній формі, дозволяли тренувати здатність учнів розуміти невербальну поведінку своїх однолітків та дорослих. Особливо ефективною психопантоміма була тоді, коли підлітки відчували труднощі в усвідомленні та вербалізації власних емоцій.

Оскільки процес розвитку когнітивного компонента моральної самосвідомості підлітка певною мірою залежить і від рівня розвитку його інтроспекції, то нами використовувалися вправи, спрямовані на актуалізацію переживань цінності власної особистості ("Мої достоїнства" [10], "Не можу/Не хочу" [6], "Як би я змінив місце проживання" [10], "Мої ідеали" [5], "Визначення цінних особистісних якостей" [8], "Чарівна крамниця" [13]), спрямовані на розвиток навичок самоаналізу і самопізнання, усвідомлення власного "Я", виявлення слабких та сильних сторін особистості підлітка, підкреслення його індивідуальності, визначення власних ідеалів, ціннісних особистіс-

них якостей. Застосовані нами вправи були спрямовані на активізацію внутрішнього діалогу, розвиток здібності до аргументації своєї точки зору, сприяли фіксації уваги підлітків на сильних сторонах своєї особистості та тих якостях, які робили їх впевненішими у власних силах й можливостях, а також активізували формування таких моральних якостей, як дружність та взаєморозуміння. Під час виконання цих вправ підлітки робили багато "відкриттів" стосовно себе (особистісних рис характеру, почуттів, думок), що викликало в них емоційні переживання. Ці переживання виявлялися у висловлюваннях більшості підлітків під час проведення дискусій, обговорення питань, які виникають, і, таким чином, закріплювалося їх нове уявлення про себе, а також інтерес до самопізнання. Кожна з цих вправ є логічним продовженням попередньої.

Особливою формою роботи в цьому блоці занять були домашні завдання, які стимулювали процеси внутрішнього діалогу, дозволяли більш глибоко осмислити деякі поняття і ситуації, співвіднести їх із собою, подивитися на своє минуле і майбутнє. Із самого початку психолог говорив учням про необхідність вести щоденник, розказував про його призначення, підкреслював, що кожна людина так чи інакше контролює свої думки, відчуття, використовує самоаналіз у повсякденному житті. Підліткам пропонувалося записувати результати своїх самоспостережень, виражати своє ставлення до них, особливо при обговоренні важливих для них тем. Вдома пропонувалось написати твори за наступною тематикою: "Моє минуле, теперішнє і майбутнє", "Як я розумію поняття "совість", "Перспективи мого життя". Далі давалися завдання виконати наступні вправи: "Говори тільки правду", "Відмовся від пліток", "Поміркуй про свої добрі справи", "Не заподій шкоди" [17]. Домашні завдання посилювали навчальний аспект тренінгової роботи, виконуючи їх, підлітки вчилися більш реалістичним, адаптивним способам мислення і поведінки у повсякденному житті. Систематичне виконання домашніх завдань сприяло закріпленню ефектів консультування і служило одним з гарантів збереження досягнутих результатів після завершення тренінгу.

Основними завданнями другого блоку групових занять, спрямованих на розвиток емоційно-ціннісного компонента моральної самосвідомості підлітків, були підвищення емоційної зрілості в цілому і моральних переживань зокрема, стимуляція процесів диференціації почуттів, вміння визначати їх за експресивними ознаками поведінки у інших людей, розвиток емпатичних здібностей, посилення почуття відповідальності перед оточенням і власною особистістю. До цього блоку групових занять увійшов комплекс психокорекційних впливів у формі наступних вправ: "Вправа для розвитку емоційно-ціннісної сфери" [5], "Моральні переживання"*, "Наші почуття і емоції" [5], вправа для розвитку почуття сорому [6], "Гнів, вина, образа" [6], "З майбутнього в сьогодення"*. Деякі з них стисло подані нижче.

Вправа "Моральні переживання"*. Психолог, на початку заняття визначивши роль моральних переживань, пропонує підліткам умовно розбити моральні почуття, внесені до загального списку, на дві групи: позитивні та негативні. Надалі психолог підбирає пари емоційних станів так, щоб підлітки могли порівняти два негативних і два позитивних почуття, що дозволяє сприймати їх більш диференційовано. Потім обговорюються питання, пов'язані зі значущістю емоційних станів людини, змістом і функціями тих або інших моральних почуттів, пропонується визначити, які з почуттів розташовуються ближче до полюса добра, які - більшою мірою є віддзеркаленням зла.

При порушенні моральної поведінки підлітків важливу роль грає "алексітимія" емоційних станів, тому вкрай актуальною є її своєчасна діагностика і корекція. З метою стимулювання у підлітків процесів сприйняття і здатності до адекватної інтерпретації емоційних станів за їх експресивним вираженням, на декількох заняттях використовувався модифікований нами варіант методу психопантоміми, розроблений для поліпшення здатності підлітків до експресивного вираження та поглиблення розуміння моральних почуттів* [2].

Для розвитку емпатичних здібностей на наступних заняттях підлітки виконували вправи, у яких їм пропонувалося уявити декілька сцен із повсякденного життя (група дітей знущається над собакою; підлітки загрожують перехожому; батько карає сина за прогули в школі; підліток спостерігає, як однокласники кривдять його друга і т.д.) і обговорити, що переживає жертва (собака, перехожий, син, друг), які почуття виникають у тих людей, які кривдять і принижують інших. Підліткам пропонувалось пригадати й обговорити ситуації, у яких вони допомагали іншим людям або їм допомагав хтось інший. У процесі дискусії психолог пояснював підліткам, що таке емпатія, яку роль вона відіграє в розумінні емоційних станів, підкреслював, що нездатність фіксувати й описувати свої переживання може відображатися на якості взаємостосунків з людьми.

З метою обговорення проблем виникнення почуттів вини, сорому, каяття і відповідальності та усвідомлення неприпустимості здійснення негативних моральних вчинків, нами використовувалась вправа "З майбутнього в сьогодення"*. Психолог знайомить групу з моральною проблемою. Він говорить: "Уявіть собі, що з вами могла б відбутися історія, яка у реальному житті не є рідкістю. На вечірці у свого друга, куди були запрошені ще десять підлітків, ви вкрали золотий перстень, що лежав у серванті. Оскільки ви

один з кращих друзів іменинника і вам завжди раді його батьки, на вас підозра практично не впала. Більше того, коли ваш друг розповідав про це, а його батьки переживали, ви незворушно все заперечували і навіть відвели підозри, припустивши, що це могли зробити А або В. Винуватців потім так і не знайшли".

Далі психолог пропонував наступні умови обговорення проблеми: "Уявіть собі, що вам 25 років і ви пам'ятаєте цю неприваблиру історію. Ви вже, можливо, самі заробляєте гроші та знаєте їм ціну. Дайте відповідь на питання, уявивши себе на місці "головного" героя: "Чи виникало б у вас бажання повернути перстень?", "Чи відчували б ви всі ці роки каяття?", "Як би ви розпорядилися цим перстнем?", "Як могла вплинути на вас ця подія?", "Що потрібно було б зробити, щоб позбутися спогадів про минуле?". Після виконання вправи йшло обговорення, підлітки по черзі виказували свої думки з приводу цієї ситуації.

Для ефективної роботи із суперечливими ціннісними орієнтаціями й у разі відсутності у підлітків стійкої та правильної мотивації у здійсненні ціннісних виборів, нами використовувалися наступні методи: метод проектування моральних ситуацій [4], метод пояснення цінностей [12], метод трансформації моральних уявлень [8], "Моя система цінностей" [6].

При проведенні цих методів психолог знайомив підлітків з поняттям "система особистих цінностей" і розповідав про умови її формування. Він прагнув піднести у свідомості підлітків ті загальнолюдські цінності, які нібито не мають значущості у житті. Подібна переоцінка та переорієнтація була корисна тим, хто "зациклився" на особистих негативних переживаннях та емоціях, кому заважають не стільки події життя, скільки особисті страждання. З такими підлітками велися розмови про те, що усякий досвід, навіть негативний, має велику цінність. Адже тільки долаючи труднощі, людина розвивається і дійсно починає розуміти себе та інших. Психолог разом з підлітками розглядав зміст моральних пріоритетів, процес їх прикладання до конкретної ситуації. Прийняття особистістю своїх помилок і прорахунків загартовує душу, додає мудрості, вчить сприймати інших людей такими, якими вони є. Наприкінці цих вправ відбувалось їх обговорення, під час якого психолог підкреслював основні ідеї: важлива частина діяльності людини - розвиток власної системи цінностей; дитячі цінності в підлітковому віці втрачають свою значущість; у міру того, як людина зростає, світ для неї перестає поділятися лише на чорне і біле; перевіряти і змінювати свої цінності з віком - природно і нормально; цінності завжди можна зміцнити, відкинути або змінити.

Метою корекційних заходів третього блоку занять, спрямованих на розвиток моральної саморегуляції підлітків, було сприяння оволодінню навичками психологічної релаксації, тренування вмінь робити моральний вибір в альтернативних ситуаціях і рольовій поведінці.

Для розвитку здатності до саморегуляції ми знайомили підлітків з поняттям "релаксація", пояснювали їм, що психологічна напруженість є набутою і що за допомогою тренування й практики її можна усунути. Із самого початку ми намагалися досягти того, щоб підлітки розглядали навчання релаксації як оволодіння навичкою, яка допоможе їм розвинути самоконтроль емоційної сфери, самоконтроль поведінки під час напруженої ситуації, а також справитися з певними проблемами і яку можна використовувати в повсякденному житті. На кожному занятті третього блоку проводилися релаксаційні вправи.

Для вироблення паттернів моральної поведінки, а також більш глибокого усвідомлення моральних нормативів, підліткам пропонувалася вправа "Аналіз альтернативних ситуацій"*. Нижче наведені приклади деяких моральних ситуацій.

Ми пропонували учасникам обговорити декілька життєвих ситуацій, пов'язаних з моральним вибором.

1. Я повертаю на погано освітлену й безлюдну вулицю. Попереду група людей з'ясовує з кимось стосунки. Чути гучні голоси, лайку, хтось когось штовхає, і я розумію, що зараз почнеться бійка. Я зупиняюся за рогом, щоб мене ніхто не побачив. Раптом помічаю, що починають бити мого доброго знайомого, котрий мені подобається. Необхідно щось зробити... (допишіть)
2. Останнім часом я приділяю мало уваги навчанню через те, що знайшов (ла) спосіб заробляти непогані гроші. Маючи ці гроші, я почуваю себе незалежним(ою), можу купити собі деякий одяг, щось смачне, навіть допомагаю родині. Однак мої батьки переживають через те, що я стаю незалежним (ою), що відстаю в навчанні й, напевно, не зможу продовжити навчання після школи. Отже, гроші, що дають незалежність, або перспектива навчання - це, звичайно, важливі життєві проблеми, однак, на мою думку, ціннішою з них є... (продовжити).

Обговорення цих ситуацій допомагало підліткам ширше подивитися на проблемні ситуації, знайти декілька варіантів їх вирішення. Зміст суджень учасників групи показав, що ці альтернативні ситуації сприяють формуванню адекватного оцінювання своїх позитивних і негативних рис, допомагають усвідомити наслідки власних вчинків, сприяють формуванню паттернів моральної поведінки, а також розширюють діапазон можливих рішень при зіткненні з моральними ситуаціями.

У процесі обговорення й обігравання з підлітками ситуацій морального вибору використовувалася вправа, спрямована на тренування здатності до самоконтролю*. При проведенні цієї вправи нами підкреслювалася важливість регулювання своєї поведінки,

яка полягає в умінні фіксувати неузгодженості своїх внутрішніх процесів і поведінки, здатності вступати в діалог із собою та свідомо керувати своїми станами. При програванні різних ситуацій підлітки вчилися більш диференційовано здійснювати саморегуляцію своєї поведінки, навчаючись використовувати запропоновані нижче тактичні форми самоконтролю. Крім запропонованих команд, у процесі ознайомлення з вправою підлітки називали свої варіанти команд, закріплюючи тим самим навички свідомої моральної саморегуляції.

Самотабуювання (табуйовані команди, адресовані самому собі) - "Не можна...стоп... відійди від... я не маю на це права... не можу це зробити..."). Підліткам пропонувалось обговорити біблійні заповіді, які варто розглядати як інтеріоризовані заборони.

Самосхвалення (самопохвала) - відображення гордості за себе, наснага від зробленого - "Молодець... о'кей... так тримати..."

Самопокарання (самокритика, самоосуд, каяття) - відмова від якоїсь актуальної для особистості діяльності, від задоволень - "який я дурень... ой, як соромно... я ненормальний...". В основі самопокарання лежать моральні почуття сорому, вини, каяття.

Самонаказ (самостимуляція, самоіронія) - "Треба!... зроби це!... не роби цього... уперед!... не бійся... це мій обов'язок... усе, я готовий... бувають же такі люди (про себе)... я не боягуз, але я боюся...").

Самодозвіл - "Нехай буде так... я не проти... мій батько (моя мати) зробив (ла) би так само... це воля Бога...").

Самовиправдання - у тих обставинах, коли зроблена дія або вчинок, що відхиляються від моральних вимог - "Я не хотів... не подумав... це відбулося випадково... у мене немає (не було) вибору... це сталося (відбулося) випадково... інші, на моєму місці, зробили б те ж саме..."). Після проведення вправи йшло її обговорення.

Головним завданням тренінгу було навчити підлітків аналізувати свої вчинки й нести відповідальність за власні рішення, допомогти учасникам усвідомити поняття "моральний вибір". Для цього використовувалися вправи: "Приймаю рішення" [10], "Відповідальне рішення" [14], "Моральний вибір" [14], "Вибір життєвих завдань" [11].

Виконання цих вправ сприяло розвитку в підлітків здатності адекватно оцінювати свої внутрішні переконання та вчинки, зважувати у процесі прийняття рішення всі "за" і "проти", передбачати можливі наслідки саме такого рішення і, спираючись на цей аналіз, робити вибір і знаходити такі засоби досягнення цілей, які не йдуть всупереч з особистими моральними установками, а також активізувало розвиток дисциплінарної відповідальності й відповідальності за себе. Підліткам пропонувалось обговорити, яке рішення приймати легше - персональне або колективне. Зверталась увага на те, що, приймаючи персональні рішення, людині не потрібно кого-небудь переконувати у своїй правоті. Разом з тим вона позбавляється можливості порадитися й несе повну відповідальність за наслідки свого рішення. Пропонувалося згадати ситуації, коли учасникам вдалося прийняти оптимальне рішення; обговорити, що при цьому допомагало (критично осмислити ситуацію, зваживши всі плюси і мінуси, оцінити можливі наслідки, насамперед свою і чужу безпеку).

Узагальнюючи висловлювання підлітків, психолог робив висновок про різноманітність життєвих виборів і ступінь відповідальності підлітків за своє майбутнє.

Надалі для розвитку моральної саморегуляції підлітків їм пропонувалося виконати вправи "Мої добрі справи" [10], "Внутрішня сила" [5], "Шляхетний вчинок" [10], метою яких була активізація у мнемічному процесі досліджуваних ситуацій з моральним вибором, де вони проявили свої позитивні особистісні якості, здійснили гарні вчинки, пишалися собою, відчували визнання та схвалення з боку інших. Саме вищеозначене впливає на зростання самоповаги підлітків, переживання ними позитивних почуттів, що виникають після звершення шляхетних вчинків.

Таким чином, кожне групове заняття включає комплекс психологічних дій, які активізують основні компоненти моральної самосвідомості підлітків: когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий. Різноманітні форми і методи консультування, дозволяють одночасно стимулювати і розвивати процеси, які лежать в основі моральної самосвідомості підлітків - диференціацію моральних понять, моральну рефлексію, прогностичну функцію мислення, емпатію, інтроспекцію (здатність до самоаналізу і внутрішнього діалогу), розширювати навички саморегуляції й самоконтролю, а також удосконалювати здатність приймати відповідальні рішення в ситуації морального вибору.

Література

1. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию. - Екатеринбург: Деловая книга, 1995. - 128 с.
2. Булах І.С., Алєксєєва Ю.А. Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка: Навчально - методичний посібник. - К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2003. - 72 с.
3. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам / Пер. з англ. В. Хомика. - К.: Либідь, 2003. - 520 с.
4. Коч Л.А. Креативная этика. Психология освоения подростками этических норм и понятий. - М.: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: Изд-во НПО МОДЭК, 2000. - 192 с.
5. Кузикова С.Б. Психологічна програма корекції та розвитку особистості у підлітковому віці. Навч.-ме-

тод. посібник. - Суми: Редакційно-видавничий відділ СДПІ, 1998. - 80 с.
6. Кэнфилд Дж., Сикконэ Ф. 101 совет о том как повысить самооценку и чувство ответственности у школьников. - М.: УРСС, 1997. - 360 с.
7. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: ТЦ "Сфера", 2001. - 521 с.
8. Помиткін Е.О. Методика "Перетворення". Активізація рефлексії позитивних особистісних якостей у процесі духовного зростання школярів на основі методики "Перетворення" // Практична психологія та соціальна робота. - 1999. - №3 - С. 17-20.
9. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе.- М.: ТЦ "Сфера", 1999. - 192 с.
10. Прутченков А.С. Социально - психологический тренинг в школе. 2-е изд., дополн. и перераб. - М.: Изд-во ЭКСМО - Пресс, 2001. - 640 с.
11. Психологические программы равзития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. / Под ред. И.В. Дубровиной. - Екатеринбург: Деловая книга, 2002. - 128 с.
12. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб.: Питер, 2000. - 624 с.
13. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими: Тренинг толерантности для подростков. - М.: Генезис, 2001. - 112 с.
14. Степаненко В. Етика в проблемних і аналітичних задачах. -К.: Лібра, 1998. - 272 с.
15. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов: Пособие для учителей (Ассоциация "Развитие обучение". Пед. центр "Эксперимент". - М.; Рига: Эксперимент, 1995. - 239 с.
16. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова - М.: Просвещение, 1990. - 128 с.
17. Уолш Р. Основания духовности. - М.: Академический проект, ОППЛ, Екатеринбург, Деловая книга, 2000. - 320с.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕКОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ Й ЕКОПСИХОЛОГІЧНІ ТРЕНІНГИ

Андрєєв А.С.
Докторант Інституту психології АПН України ім. Г.С. Костюка, Крим

Показано актуальність екологічних проблем і особлива значимість їхньої психологічної основи. Розглянуто механізми деформації психіки сучасної людини, пов'язані з науково-технічним прогресом. Описана практика формування екологічної свідомості за допомогою тренінгів, проведених на основі авторського интегративного підходу. Зазначено методи досліджень, що проводилися, і розглянуті їхні результати.

Ключові слова: *екопсихология, екологічна свідомість, особистісне зростання, інтегративний підхід.*

1. Актуальність екопсихологічних проблем

У попередніх своїх роботах ми розглянули можливості застосування нашого інтегративного підходу для сприяння особистісному зростанню [3] і рішення психосоціальних проблем [4]. У даній роботі розглядаються можливості застосування згаданого підходу для формування екологічної свідомості.

Незважаючи на зростаючу увагу до екологічних проблем і міри, що вживають для їхнього рішення, проблеми ці стають усе більше актуальними (див., наприклад, [16]). Відбулася радикальна зміна екосистеми, пов'язане із практично некерованим розвитком техніки ([16], с. 37), що стала головним фактором змін, що відбуваються на Землі. Дослідження, проведені Римським клубом з метою виявлення основних причин світової екологічної кризи, привели його засновника й керівника Аурелио Печчеі до висновку про те, що доля людства залежить, насамперед, від людських якостей більшості жителів планети ([16], с. 45). Є чимало підстав уважати, що людство далеко не готове до такої відповідальності. Як приклад приведемо результати дослідження Е.В. Грезе [9]. Вона досліджувала відношення до природи в студентів-психологів (72 юнака й 3 дівчини), валеологів (15 жінок) і студентів-атомників (20 чоловіків - працівників АЕС). Природоохоронні тенденції не виявлені в психологів, однак виявлені в 14 % студентов-валеологів і 20 % атомників.

В [2] ми розвили положення про зв'язок глибинних корінь екологічних проблем з відношенням людини до навколишнього світу, виявленому як соціальними, так і природними аспектами. Було висловлено й логічно

об´рунтоване припущення про вплив пріоритетного розвитку інтелектуального аспекту психіки на відношення представника сучасної "західної" цивілізації до миру.

Об'єкт дійсного дослідження - відношення учасників тренінгу до навколишнього світу. **Предмет** дослідження - зміна відносини учасників тренінгу до навколишнього природного середовища. Актуальність екопсихологічних проблем і недолік уваги, що приділяє їхньому рішенню, показані в першому абзаці. Новизна пропонованого підходу обумовлена пропонованої *системою* принципів і засобів її практичного додатка. **Ціль** роботи - оцінити можливість застосування пропонованого нами інтегративного підходу для розвитку екологічної свідомості учасників тренінгу. Під **екологічною свідомістю** ми розуміємо стійке усвідомлення цілісності екосистеми не тільки на рівні інтелектуального усвідомлення взаємозв'язку елементів екосистеми, але - головне - глибинних переживань, пов'язаних з відчутим усвідомленням сво-

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ

Збірник наукових праць
Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України

Том 7

ЕКОЛОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Випуск 19

Надруковано з оригінал-макета авторів.

Підписано до друку 12.01.09 р. Формат 60x90/8
Ум. друк. арк. 34.75. Обл. - вид. арк. 36.23.
Наклад 300. Зам. 8.

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка
ЖТ №10 від 07.12.04 р.
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40
електронна пошта (E-mail): zu@zu.edu.ua