

13. McKillip J., Reidel S.L. External validity of matching on physical attractiveness for same and opposite sex couples // Journal of Applied Social Psychology. – 1983. – № 13.
14. Murstein B. I. Stimulus-value-role: A theory of marital choice // Journal of Marriage and the Family. – 1970. – № 32.
15. Sherif M., Harvey O. J., White B. J., Hood W. R., Sherif C. W. Intergroup cooperation and competition: The Robbers Cave experiment. Norman / OK: University Book Exchange. – 1961. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://psychclassics.yorku.ca/Sherif/chap1.htm>
16. Walster E., Aronson V., Abrahams D, Rottmann L. Importance of physical attractiveness in dating behavior // Journal of Personality and Social Psychology. – 1966. – № 4.
17. Zajonc R. B. Attitudinal effects of mere exposure / Monograph supplement No. 2, Part 2 // Journal of Personality and Social Psychology. – 1968. – № 9.

I. Klymenko. Foreign theories of formation and establishment of friendly mutual relations.

The article deals with the theory of friendly mutual relations' formation and establishment in foreign psychology, the theoretical analysis of foreign publications of the last century theories of psychological influence and persuasion in the relationship to the formation and establishment of friendship.

Key words: *friendship, relationships, psychological theories, friendship stage, the formation of friendly mutual relations, influence, persuasion, establishing friendly mutual relations.*

УДК 37.013.77:371.132

Ю. В. Кузьменко

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ РОБОТИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПСИХОГІГІЄНІЧНОЇ ПОЗИЦІЇ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ

У статті висвітлюються два можливих шляхи формування психогігієнічної позиції вчителя: під дією соціально-психологічних чинників навколишнього середовища та як результат спрямованого впливу психолога-консультанта. Розглядаються можливості використання різних психологічних підходів та методик щодо сприяння виробленню основних позицій душевного здоров'я сучасного вчителя. Обумовлюється доцільність та рівень ефективності різних методів у роботі практичного психолога.

Ключові слова: *психогігієнічна позиція сучасного вчителя, прямий вплив, опосередкований вплив психолога-консультанта.*

Постановка проблеми. Нині набула значної актуальності проблематика збереження та зміцнення психічного здоров'я дітей шкільного віку, про що свідчить загрозлива статистика суїцидальності, адикцій, наркоманії, делінквентності та ін. Це підтверджує висновок про те, що душевне життя

сучасних підлітків набуває більш вразливих форм, ніж це було раніше. Фактом є різке збільшення підліткових самогубств, які вважалися не характерними для підлітків XIX та XX століття. Статистичні дані про поширеність сучасної наркоманії, яка останніми роками нині охоплює й порівняно ранні стадії онтогенезу, є загрозливою для національної безпеки Української держави.

В таких умовах з особливою актуальністю постає необхідність позитивного впливу сучасного педагога на процес формування, а, можливо, і вироблення психогігієнічної позиції сучасного учня – суб'єкта навчально-виховного процесу. Важливою стає майстерність вчителя саме в цьому напрямку роботи, що є одним із його найважливіших професійних завдань. Проте, вона цілковито залежить від чіткості та якості психогігієнічної позиції самого вчителя, адже для того, щоб позитивно впливати на формування здорової психіки, сам вчитель повинен бути не лише здоровим у цьому відношенні, а й чітко уявляти собі основні ознаки такого здоров'я у дітей. Психогігієнічна позиція, на нашу думку, може вироблятися двома шляхами: під впливом соціально-психологічних чинників у процесі розвитку вчителя і носити епістемологічний характер, і під впливом шкільного психолога-консультанта, та набувати певного соціокультурного спрямування.

Проблематика статті полягає у визначенні сутності такого впливу, його характеру та параметрів, які можна визначити як оптимальні. В переліку основних напрямків роботи психологічної служби зазначається, що психолог-консультант займається такими видами діяльності:

- Встановлює довірливо-доброзичливі стосунки з усіма членами педагогічного колективу.
- Роз'яснює функції, завдання, зміст та особливості роботи практичного психолога, з'ясовує шляхи взаємодії психолога та педагога.
- Надає практичну допомогу вчителям у створенні розвивального середовища та сприятливого психологічного клімату в класах.
- Пропагує психологічні знання. Надає інформацію про нові дослідження у галузі вікової та педагогічної психології.
- Вивчає запити вчителів усіх класів.
- Забезпечує індивідуальні консультації та психологічне консультування щодо особистих проблем на запит педагогів.
- Проводить індивідуальні консультації та психологічне консультування на запит педагогів щодо проблем учнів.
- Знімає негативний вплив нервово-психічного перевантаження у педагогів шляхом організації роботи кімнати психологічного розвантаження, тренінгів спілкування та особистісного росту [5, 121-122].

Отже, слід зазначити, що працівники психологічної служби, виконуючи свої професійні функції, часто звертаються до методики психологічного

консультування за своєю ініціативою, чи відповідаючи на запит педагогів або учнів. Ми вважаємо, що така практика роботи добре вписується в рамки педагогічної діяльності шкільної установи, адже добре відомо, що саме такий вид психологічної активності доречний тоді, коли люди, в яких не спостерігається ніяких клінічних відхилень, все ж потребують психологічної допомоги. В даному разі така допомога стосується не так психічного оздоровлення чи зміцнення, як вироблення певних базових основ для нього. Такою базовою основою може бути процес вироблення психогігієнічної позиції, адже основне завдання психологічного консультування полягає у наданні можливості вчителю побачити свої проблеми як би збоку, уявити себе не лише в соціумі, а й в навколишньому світі [5, 171]. Однак, ми вважаємо за потрібне робити акцент на слові процес, підкреслюючи тривалість, складність і навіть проблематичність такої діяльності. Справа в тому, що психолог–консультант, впливаючи на вироблення психогігієнічної позиції вчителя, розуміє, що вона повинна сприяти не лише оздоровленню самого вчителя, а й бути орієнтиром, інформаційною базою для вироблення аналогічної властивості учнівської психіки. Тому фахівець повинен враховувати якби проміжний характер цього феномена, не забуваючи, що він також відіграє роль психічного утворення, яке сприяє підвищенню професійного рівня педагога і є « дієвим інструментом» у його діяльності. На наш погляд, вчитель опиняється у виграшному становищі, адже в процесі набуття психогігієнічної позиції намагається вирішити не лише труднощі свого повсякденного життя, діяльності, спілкування, а й подібним чином вплинути на учня і досягти позитивних результатів у роботі з ним. Тому, виробляючи психогігієнічну позицію учня, він оптимізує свою власну.

Аналіз останніх досліджень і публікації. Питання психогігієни розглядалися в працях зарубіжних і вітчизняних дослідників. М.Флері та А.Фореля можна віднести до перших зарубіжних авторів, які працювали над цією темою. Питанням зміцнення і збереження нервів одним із перших у вітчизняній літературі займався Л.А. Мірельзон. Наступні дослідження присвячені вивченню нервової системи з'являються у працях І.М. Слівко, О.М. Дружиніна, В.М. М'ясищева. Сутність та особливості застосування психогігієни висвітлюють І.І. Беляєв, О.С. Віреніус, Я.Н. Воробейчик, К. Гехта, С.М. Громбаха, А.Б. Добрович, Є.А. Поклітар, Н. Сарторіус, Л.М. Щеглов та ін. Здатність особистості зберігати своє фізичне і психічне здоров'я описано у наробках Д.Д. Федотова, Ю.Б. Тарнавського, М.С. Корольчука, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенка, Т.І. Кочергіна. Норма психічного здоров'я дітей різного віку висвітлена у підходах П.Б. Ганнушкіна, Л. Коженевського, А.А. Королькова, В.П. Петленка, П. Рамсея, Р. Уільямса, М. Яроша та ін. З точки зору педагогічної та вікової психології психогігієну розглядають С.І. Болтівець, Р.З. Поташнюк, Г.С. Нікіфоров, Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш та ін.

Питання психологічного консультування розглядали вітчизняні дослідники: Г.С. Абрамова, Ю.Є. Альошина, О.О. Бодальов, О.Ф. Бондаренко, Г.В. Бурменська, В.Ю. Меновщиков, Р.С. Немов, та зарубіжні: Дж. Коттлер, Р. Кочюнас, О.Г. Лідерс, Р. Мей, Р. Нельсон-Джоунс та ін.

Завдання статті полягає в аналізі ефективності різних підходів у психологічному консультуванні, виходячи із його змісту та сутності, орієнтуючись на особливості роботи з вчителем у навчально-виховній установі та визначенні найефективніших з них, а також – обумовленні доцільності використання еkleктичного та інтегративного способів діяльності шкільним психологом-консультантом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як відомо, в суспільстві найвищою цінністю є людське життя, а тому сукупність станів людини, її якостей і властивостей становить цінність не тільки самої людини, а самого соціуму в цілому. Ось чому здоров'я кожного індивіда є надбанням суспільного багатства. Основоположною тезою стародавньої йоги було: кожна людина повинна прагнути бути здоровою, оскільки здоров'я – борг перед оточуючими, а не егоїстична мета [8, 26].

Помітна схожість психології здоров'я і психогігієни. Деякі автори не в змозі розрізнити ці поняття. На їх думку, психогігієна – наука про збереження і забезпечення психічного здоров'я. Поняття «психологія здоров'я» ширше ніж поняття «психогігієна». Психологія здоров'я розглядає питання: попередження різних захворювань, створення особистісних умов індивідуального розвитку, забезпечення адаптації в суспільстві, самореалізації та вдосконалення людини, підвищення якості життя. Психогігієна – самостійний розділ медичної науки, який пов'язаний з психотерапією і профілактикою. У психогігієні виділяють такі розділи: вікова психогігієна, психогігієна праці та навчання, психогігієна побуту, психогігієна сім'ї та статевого життя, психогігієна хворого [8, 30].

Р.З. Поташнюк, вивчаючи психогігієну як галузь гігієни говорить про те, що вона вивчає нервово-психічне здоров'я населення (дітей, підлітків, молоді, дорослих), його зміни під дією різних чинників. Основною метою, на його думку, є укріплення та збереження здоров'я кожної людини [7, 7].

На думку Н.І. Коцур та Л.С. Гармаш, психогігієна – це наука, що «вивчає проблему психічного здоров'я та впливу на нього різноманітних факторів навколишнього середовища і розробляє заходи, спрямовані на збереження і зміцнення психічного здоров'я з метою забезпечення гармонійного психічного і духовного розвитку особистості [4, 9].

Особливу увагу, на думку Л.М. Щеглова, потрібно приділяти психогігієні праці, метою якої є профілактика втоми і перевтоми, впливу шкідливих чинників на нервово-психічне здоров'я. Він стверджує, що важливим є поєднання роботи і відпочинку [10, 10].

Коли на людину покладається більше обов'язків, ніж вона в змозі виконати, то вона виконує або все, або деякі з них абияк [2, 10]

О.С. Віреніус наводить шість загальних правил учительської гігієни:

перше – вчитель має бути здоровим тілесно;

друге – вчитель має зрівноважувати рецептивну і продуктивну діяльність, тобто не лише має збагачуватись знаннями, але й сам повідомляти усно і письмово про результати своїх спостережень, своїх теоретичних і практичних надбань;

третє – вчитель має чергувати розумові заняття із вправлянням зовнішніх почуттів, які мають естетичну природу, тобто займатись музикою, співом, театром, літературними бесідами, живописом;

четверте – вчитель має брати участь у спільному з колегами за професією обговоренні питань загальної для всіх проблематики;

п'яте – учитель, крім часу, що присвячується своєму обов'язковому предмету, має віддавати годину-другу на чужу йому спеціальність, галузь знань; філолог міг би зайнятись природознавством, математик – історією літератури або психофізіологією, натураліст – політичною економією;

шосте – не забувати обов'язків сім'янина і громадського діяча [2, 34-35].

Професія вчителя відноситься до стресогенних, напружених у психологічному плані. Вона вимагає від людини постійного самовладання та саморегуляції. Щодня велика кількість стресових факторів впливають на самопочуття, працездатність, здоров'я і якість роботи педагогів. Крім того можна виділити специфічні фактори ризику, такі як: перевантаження голосу, зору, завантаження роботою вдома, дефіцит часу для сім'ї. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, коефіцієнт стресогенності педагогічної діяльності становить 6,2 бала за десятибальною шкалою [3, 6-7].

С.І. Болтівець зазначає: «Педагог уособлює в собі властивості ідеалу, який суспільство прагне втілити у виховній нормі. Тому психологічна самоорганізація особистості педагога виступає еталоном і зразком для сприймання та відтворення у психічній діяльності дітей, підлітків, юнаків та є орієнтиром для дорослих» [1, 179].

Структура психогігієнічної позиції складає:

а) загартування власного здоров'я;

б) уміння визначати межі доцільного педагогічного впливу і передбачати обсяги його психогенних наслідків;

в) забезпечення власної врівноваженості, стриманості, терплячості у кризових ситуаціях спілкування з дітьми й підлітками у відповідні моменти життя дитячого колективу;

г) постійна підтримка здатності до справедливого вирішення суперечностей і конфліктів у міжособистісних стосунках;

д) відтреновування способів індивідуальної психорегуляції особистості [1, 180-181].

У галузі вікової та педагогічної психології поняття «психологічне консультування» найчастіше інтерпретується як вид психологічної допомоги, який має діагностично-рекомендаційний характер і є засобом підвищення психологічної компетентності педагогів і батьків [6, 269].

Мета психологічного консультування полягає у тому, щоб допомогти клієнту усвідомити свою проблему і знайти раціональні шляхи її вирішення. З мети випливають завдання:

1. Психолог має терпляче вислухати вчителя. Розповідь клієнта не просто знайомить консультанта з його проблемою, а й допомагає собі самому ще раз почути проблему і відчувати полегшення.

2. В процесі роботи психолог допомагає педагогу ширше поглянути на себе, свою життєву проблему. Саме так здійснюється корекційний вплив на клієнта, який починає по-іншому оцінювати свою ситуацію, знаходить нові варіанти поведінки в ній.

3. Психолог має досягти того, щоб клієнт міг брати відповідальність за свої вчинки. Це не зовсім легко, тому що часто люди звинувачують когось в своїх проблемах, не помічаючи при цьому власних помилок [6, 269-270].

Психологічне консультування може бути спеціально організованою бесідою психолога з клієнтом (представником шкільної адміністрації, учителем, батьком або учнем) для роз'яснення окремого питання, аналізу проблеми і вироблення рекомендацій для вирішення або регулювання [9, 30].

Слід звернути увагу на сучасні найвідоміші підходи у психологічному консультуванні та співвіднести їх зі специфікою роботи психолога-консультанта.

Легко можна дійти висновку, що в кожному підході можуть бути знайдені свої позитивні особливості, які можна використати в консультаційному процесі.

Біхевіоральний підхід може бути охарактеризований як позитивний, за умови його використання у процесі активного особистісного формування і високої чутливості до чіткоспрямованих впливів з боку психолога-консультанта чи педагога.

З точки зору когнітивно-поведінкової терапії доцільно впливати на поведінкову сферу особистості, яка формується, змінюючи, виправляючи чи лише позитивно впливаючи на процес інтерпретації дійсності, а отже, і на вироблення поведінкових стереотипів, установок та інших механізмів.

Багато переваг може дати психологу-консультанту використання психодинамічного напрямку. Ми вважаємо, що розуміння причин негативних психологічних новоутворень, автономних комплексів за К. Юнгом та ін., наскільки це можливо в підлітковому віці, або ж самим вчителем можуть сприяти подоланню невротичних станів, надмірної афективності та підняттю рівня самоусвідомлення індивіда в світі, який її оточує. Подібний вплив може бути доречним для подолання внутрішньої

іраціональності та оптимізації особистісного світобачення. Для формування душевного здоров'я може бути корисною робота з несвідомим людини, наприклад, використовуючи методику словесних асоціацій, орієнтовану на вироблення психогігієнічної позиції учня та вчителя в ході консультаційного процесу.

Вельми корисним може бути використання гештальт-терапевтичного напрямку Ф. Перлза та психодрами Я.Л. Морено для покращення самоусвідомлення в соціумі, єднання через дію або навіть транзакцію, що підкреслює буттєвість індивіда, його задіяність у процесах навколишнього життя. Цьому буде сприяти екзистенційний напрямок І.Д. Ялома та Р. Мея.

Однією із справжніх знахідок для шкільного психолога може бути використання загальновідомих принципів особистісно-центрованого консультування К. Роджерса та транзактного аналізу Е. Берна.

Окремо слід сказати про доцільність використання психологом-консультантом найголовніших принципів логотерапії В. Франкла, що може поглиблювати рівень самоосмислення, екзистенційної впевненості, активної позиції особистості.

Наративний та діалогічний напрямок можуть прискорювати процес розкриття внутрішнього світу людини, сприяти виробленню певного зразка душевного здоров'я людини, на який потрібно орієнтуватись.

Висновки. Формування психогігієнічної позиції вчителя може бути оптимізовано в процесі цілеспрямованої діяльності психолога-консультанта. Вплив останнього може бути прямим (безпосередньо на вчителя), непрямим (опосередковано на учня через вчителя або прямо на учня) або змішаним. Слід підкреслити, що всі його форми не лише можливі, а й доцільні. Сучасний психолог-консультант у своїй діяльності може використовувати будь-який відомий підхід, проте інформація про них потребує певного осмислення та узагальнення у процесі роботи спеціаліста. Тому найоптимальнішими з усіх підходів психологічного консультування будуть еkleктичний та інтегративний, як такі, що можуть містити в собі позитивні риси кожного з них.

Література

1. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія і методика: [монографія]. – Київ: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000.
2. Вирениус А.С. Гигиєна учителя. – Санкт-Петербург: В тип. В Безобразов и Ко, 1888.
3. Вступ до педагогічної професії: [навч. посіб] / [авт. тексту Г.М. Мешко]. – Київ: "Академвидав", 2010.
4. Коцур Н.І., Гармаш Л.С. Психогігієна: [навчальний посібник]. – Чернівці: Книги – XXI, 2005.

5. Легка Л.М., Семенча Л.Г. Організація діяльності психологічних служб: [навчальний посібник]. – Львів: «Новий Світ – 2000», 2010.
6. Основи практичної психології / В. Панок, Т.Титаренко, Н. Чепелева та ін. : підручник. – [3-тє вид., стереотип]. – Київ: Либідь, 2006.
7. Поташнюк Р.З. Психогігієна: навч. посіб. – Волин. Держ ун-т імені Л. Українки. – Луцьк: Надстир'я, 2000.
8. Психология здоровья: ученик для вузов / [под. ред. Г.С. Никифорова]. – Санкт-Петербург: Питер, 2003.
9. Самоукина Н. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. – Москва: ИНТОР, 1997.
10. Щеглов Л.М. Что такое психогигиена: метод. пособие. – Ленинград, 1976.

Y. Kuzmenko. Basic princips of psychologist-consultant in the process of the formation of psychohihiyenic positions of modern teacher.

In the article two possibilities of the process of formation of psychohygienic position of teacher under the activity of the psychosocial factors are distinguished as a results of the sensible influence of the psychologist-consultant. Different possibilities of using the various methods of forming of mental health of the modern teachers are considered.

Key words: *psychohygienic position of modern teachers, direct influence, indirect influence of the psychologist-consultant.*

УДК 37.015.311:17]-053.6

І. В. Моїсеєва

КОМПОНЕНТНО-КРИТЕРІАЛЬНА СТРУКТУРА МОРАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

У статті проаналізовано відомі підходи до розуміння змісту моральної свідомості особистості, розкриваються її структурні компоненти та критерії. Розроблено авторську компонентно-критеріальну структуру моральної стійкості особистості, в якій виділено 4 компоненти: когнітивний, ціннісно-смысловий, вольовий, поведінковий; визначені її критерії та показники.

Ключові слова: *моральна свідомість, моральне виховання, моральна стійкість особистості; компоненти, критерії та показники моральної стійкості.*

В умовах хаотичного становлення інформаційного простору в Україні та відсутності вираженої інформаційної політики держави щодо пропагування та захисту світових, національних та родинних цінностей серед населення нашої країни, надзвичайну небезпеку для формування духовно-моральної сфери підлітків становить асоціальний контент, що "виливається" на непідготовлену дитячу психіку з засобів масової інформації в цілому, і особливо з телебачення та Інтернету. Дані процеси надзвичайно сильно вражають ціннісну, духовно-моральну сферу особистості та спричиняють девіації її поведінки. Тому завданням психологічної служби загальноосвітніх