

- нормативно-правових документів психологічної служби та ПМПК системи освіти України / упоряд. В.Г. Панок, І.І.Цушко, А.Г. Обухівська. – Київ: Шкільний світ, 2008.
10. Психологический словарь / [ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков]. – Москва: Педагогика-пресс, 2001.
 11. Ричардсон Р. Семейные узы, которые связывают. – Ростов–на–Дону: “еникс, 1997.
 12. Чиркова Т.И. Психологическая служба в детском саду: учебное пособие для психологов и специалистов дошкольного образования. – Москва: Педагогическое общество России, 2001.

G. Smolnykova. Specificity of practical psychology consulting with parents Preschool Educational Institution.

This article discusses the specifics of individual and group consultations of practical psychologist. We give examples of psychological education of parents.

Key words: *advisory activities, psychological consultation, psychological education, practicing psychologist, children relationship in family, communication.*

УДК 159.923.2+ [130.123.4:159.98]

С. О. Ставицька

КОНСУЛЬТАТИВНО-ТРЕНІНГОВА РОБОТА З РОЗВИТКУ БАЗОВИХ КОМПОНЕНТІВ ДУХОВНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена проблемі розвитку базових комплнентів самосвідомості особистості в ході проведення соціально-психологічного тренінгу, а також індивідуальних і групових консультацій учасників тренінгу в системі навчально-виховного процесу вищої школи.

Ключові слова: *духовна самосвідомість, базові компоненти духовної самосвідомості, види духовної самосвідомості.*

Корекційно-розвивальний етап дослідження з розвитку базових компонентів духовної самосвідомості особистості, був організований нами за принципами соціально-психологічного тренінгу та соціальної психотерапії особистості (О.Ф. Бондаренко, І.В. Вачков, С.Д. Дерябо, Т.С. Яценко [2; 5; 18] та індивідуальної клієнтцентованої взаємодії (К. Роджерс) [10; 19].

У процесі консультативно-тренінгової роботи ми враховували позиції суб'єктного (В. О. Татенко) [14] й особистісно-орієнтованого підходу (І.Д. Бех, І.С. Булах) [1; 3] та основні теоретичні положення і практичні підходи екзистенційно-гуманістичної та феноменалістичної психології (Дж. Бюдженталь, А. Маслоу, К. Роджерс, Ф. Перлз, В. Франкл та ін..) [4; 6; 9; 10; 17]. Сутність такого підходу полягає в необхідності досягнути проблеми життя і смерті, співвідношення свободи вибору й усвідомленої необхідності,

смислу власного існування у співвіднесеності з існуванням інших людей; зміст таких понять як віра, надія, любов; глибину й сутність людської природи, її потенцій і устремління до гуманістичних цінностей в процесі власної самоактуалізації та саморозвитку. У положенні про те, що в основі особистісного зростання лежить взаємопов'язаний ланцюг життєво важливих рішень, відповідальних виборів, які супроводжуються унікальними людськими переживаннями.

Використовували ми також положення філософсько-психологічної концепції, яка базується на онтологічному підході, що включає людину у структуру її буття як активного, перетворювача, творця цього буття, тобто суб'єкта власної життєдіяльності та вибору власного життєвого шляху, в поєднанні з процесом самотворення, через розвиток власної самосвідомості. Самосвідомість, при цьому, розуміється як основа ідентичності (статевої, етнічної, моральної тощо); як рефлексія будь-якого роду активності суб'єкта стосовно себе, інших та переосмислення власного життя в цілому (А. Менегетті, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко та ін.) [7; 14; 16].

Нами враховувалися положення концепції життєтворчості групи українських вчених під керівництвом Л. В. Сохань [8], де особистість розглядається як суб'єкт життя, в основі існування якого лежить життєтворчість. Розробляючи, корегуючи й здійснюючи свій життєвий сценарій, особистість оволодіває мистецтвом жити, яке базується на глибокому знанні та розумінні життя, розвиненій самосвідомості й володінні системою засобів, методів і технологій життєтворчості.

Також при підборі і використанні окремих вправ, психологічному аналізу притч ми спиралися на теоретичні посилки представників християнської психології (Б.С. Братусь, Л.В. Сурова, Т.І. Флоренська) апологетів християнської релігії, зокрема, католицького екзистенціалізму Г.О. Марселя, християнського персоналізму Е. Муньє, дзен-буддизму, інтегральної психології К. Уїлбера; використовували елементи трансперсональної психології С. Грофа, розуміючої психології Е. Шпрангера, теорії інтегральної індивідуальності В.С. Мерліна, концепції "людинознавства" Б.Г. Ананьєва.

Суттєвим аспектом цих теоретико-методологічних підходів є їх спрямованість у майбутнє, що підтверджує актуальність і адекватність опори на них при роботі з юнаками, оскільки основним новоутворенням даного вікового періоду є спрямованість у майбутнє, стосовно практично всіх сфер життєдіяльності: вибір життєвого шляху (освіта, професія), кохання, створення сім'ї, дружба тощо. Це найбільш активний період початку власних відповідальних виборів, від яких залежить успішність й ефективність власної самореалізації (досягнення ідентичності, віднайдення сенсу життя, спонтанність та автентичність вияву власної суб'єктності) та досягнення того стану, який люди називають щастям.

Разом з тим, юнацький вік – це період найбільшої відкритості для здобуття необхідного досвіду, передусім, через цілеспрямований процес навчання (в широкому розумінні цього слова). Одним з таких видів навчання і стала індивідуально-груповою системою тренінгової роботи, яка була проведена нами в рамках загального навчально-виховного процесу вузу.

Принципи та методи розробленого нами тренінгу базуються на **припущенні**, що за допомогою спеціально організованого консультативного та психорозвивального процесу у студентів можуть бути актуалізовані структурні складові самосвідомості, які, у свою чергу, сприятимуть підсиленню нових можливостей оптимізації духовного розвитку особистості, зокрема, розвитку таких видів духовної самосвідомості як фізична (тлесно-організмична, індивідуальна), психологічна (індивідуально-особистісна, суб'єктна) та соціальна (професійна, моральна, етнічна, національна, релігійна та ін).

Мета соціально-психологічного тренінгу полягала в оптимізації, через застосування активних засобів психологічного впливу, процесу розвитку структурних компонентів і видів духовної самосвідомості студентів та стимуляції їх, передусім, до подальшого індивідуально-особистісного, морального та професійного самовдосконалення.

Основні **завдання**, які ми ставили в процесі проведення тренінгу, що стосувалися розвитку базових структурних компонентів (пізнавально-когнітивного, емоційно-почуттєвого, поведінково-діяльнісного та мотиваційно-вольового) самосвідомості юнаків були такими:

- розвивати навички аналізу власної особистості, діяльності та вчинків;
- сприяти глибшому усвідомленню свого ставлення до себе, до інших людей, обраної діяльності, світу в цілому;
- поглиблювати розуміння сутності моральної поведінки, загальнолюдських духовних цінностей, усвідомлення та розширення своїх знань та можливостей діяти певним чином;
- сприяти формуванню позитивної емоційної орієнтації Я-образу, шляхом розвитку в індивіда здатності позитивно рефлексувати внутрішні психічні акти й стани;
- стимулювати розвиток здатності студентів до співпереживання, співчуття, самоприйняття та прийняття іншої особистості;
- озброїти студентів знаннями ефективних способів міжгрупової та міжособистісної взаємодії для більш гармонійного спілкування з людьми, в тому числі і в плані їх майбутньої професійної діяльності;
- розвивати здатність знаходити в собі сильні сторони, на які можна опиратися, працюючи над удосконаленням власної особистості, розширенням емоційних, пізнавальних та поведінкових паттернів.
- формувати внутрішню мотивацію відповідальної поведінки та виробляти навички прояву наполегливості у подоланні труднощів на шляху

до самоактуалізації та самореалізації індивідуально-особистісного та професійного потенціалу;

- стимулювати прагнення до реалізації творчого потенціалу, досягнення оптимального рівня життєдіяльності, відчуття повноти життя, щастя та успіху.

Отже, корекційно-розвивальна програма формувального експерименту, будувалася, враховуючи зазначені вище теоретичні положення, і включала у себе чотири основних етапи: *діагностичний, орієнтувальний, розвивально-корекційний, закріплюючий.*

Діагностичний етап починається до тренінгового процесу (констатувальний етап дослідження), інтенсивно продовжується на фазі більш близького знайомства учасників групи один з одним і тренером у процесі виконання запропонованих вправ. З метою визначення певних особистісних характеристик та показників (особистісної зрілості, ціннісних орієнтацій, професійної спрямованості, характеристик Я-концепції) зі студентами учасниками тренінгу було проведено лонгітюдне дослідження за цілим рядом методик на етапі констатувального етапу дослідження, які учасники тренінгової групи повторно виконують і в процесі та по закінченні формувального етапу дослідження. Поточна психодіагностика проводиться методом зворотного зв'язку на підставі інтерпретації поведінкових реакцій, рефлексії почуттів та емоційних станів, констатації вербальних і невербальних та поведінкових проявів студентів.

Метою орієнтувального етапу було ознайомлення учасників зі специфікою тренінгу як методу соціально-психологічного навчання, з основними поняттями: свобода, вибір, відповідальність, креативність, спонтанність, автономність, особистісна зрілість, ціннісні орієнтації, самоактуалізація, самореалізація, здорова і творча індивідуальність, життєтворчість, духовність, духовна самосвідомість, тощо. На цьому етапі здійснювалася первинна діагностика очікувань учасників і їх особистісних характеристик, формувалася атмосфера взаємної довіри й поваги, позитивної мотивації й зацікавленості студентів у заняттях, розвивалися основні соціально-психологічні уміння, вироблявся активний тренінговий стиль спілкування. Припускалось, що форми роботи, здійснені на цьому етапі забезпечать індивідуально-особистісну включеність студентів у проблематику тренінгу і їх психологічну та змістову готовність до наступного етапу.

На *розвивально-корекційному етапі* реалізуються безпосередні завдання тренінгу, зазначені на початку підрозділу, передусім, розвиток структурних компонентів самосвідомості (*пізнавально-когнітивного, емоційно-почуттєвого, поведінково-діяльницького й мотиваційно-вольового*) та через підвищення рівня їх змістових якісних характеристик здійснюється вплив на розвиток основних видів духовної самосвідомості фізичну (тілесно-

організмичну, індивідну), психологічну (індивідуально-особистісну, суб'єктну) й соціокультурну (національну, громадянську, моральну, професійну, релігійну та ін.).

На *підсумковому етапі* відбувається усвідомлення (через самоаналіз, рефлексію) змін, що відбулися в кожного учасника і групі в цілому. За час тренінгової та інших (індивідуальних і групових) форм розвивальної роботи (лекції, семінари, диспути, індивідуальні консультації, екскурсії, участь у конференціях тощо) на основі зворотнього зв'язку в учасників групи відбувається переосмислення знань та уявлень про себе (психологічні якості та властивості – риси темпераменту, характеру, здібностей, комунікабельності, зовнішності та ін.); розширення сфери усвідомлюваності власного досвіду, вчинків; відпрацювання ефективних засобів самоаналізу, прогнозування майбутніх життєвих планів, проектування й конструювання ефективних засобів самовдосконалення.

У корекційно-розвивальній тренінговій програмі ми застосували комплексний підхід до використання технік як інтрапсихічного – гештальттерапії, так і поведінкового напрямку розвивальної роботи – елементи НЛП, тілесно-орієнтованої терапії, психодрами. Проаналізуємо сутність та виправданість такого підходу більш конкретно.

Розглянемо етапи соціально-психологічного тренінгу розвитку основних компонентів духовної самосвідомості особистості.

На першому орієнтувальному етапі соціально-психологічного тренінгу основний зміст становлять психологічні вправи, спрямовані на зняття напруги, створення атмосфери взаємної довіри і поваги, позитивної мотивації й зацікавленості студентів у заняттях, а також на ознайомлення їх зі способами саморозкриття, більш глибокого усвідомлення своєї особистості та стимулювання до самоаналізу і самовизначення. Психогімнастичні вправи вибираються тренером відповідно до індивідуального стилю роботи і самопочуття членів групи.

На другому *розвивально-корекційному* етапі тренінгової роботи акцентувалися демонстрація й апробація методів і прийомів формування структурних компонентів самосвідомості студентів.

Оскільки, розвивально-корекційний етап тренінгу мав блокову структуру, це передбачало підбір основних методів та прийомів роботи, спрямованих на системний розвиток та взаємодію нижчезазначених структурних компонентів самосвідомості: *пізнавально-когнітивного, емоційно-почуттєвого, поведінково-діяльнісного, що реалізувалися в процесі активізації мотиваційно-вольового компоненту особистості.*

1. Пізнавально-когнітивний та мотиваційно-вольовий компонент.

У підборі методів та прийомів удосконалення даного компонента самосвідомості досліджуваних ми відштовхувалися від того, що *пізнавально-когнітивний компонент* включає засвоєні особистістю знання про норми

суспільної поведінки, сутність моральної поведінки, загальнолюдських духовних цінностей, сформованих в світовій культурі; знання своїх можливостей діяти певним чином; специфіки різних поведінкових ситуацій; осягнення свого істинного призначення, а також розуміння сенсу існування. Відповідно, *мета* першого блоку занять полягала в більш глибокому усвідомленні студентами сутності таких вищих моральних загальнолюдських імперативів: *обов'язок, відповідальність, честь, совість, порядність, справедливість* тощо; особливостей власної поведінки і емоційного реагування на неї; усвідомлення особистістю себе як суб'єкта моральної поведінки, ознайомленні учасників з основними прийомами самореалізації та самоактуалізації внутрішнього інтелектуального потенціалу у формуванні умінь більш глибокого аналізу потенційних можливостей власної особистості. Окрім, психотехнічних вправ, ми вдавалися ще й до таких методів, як дискусія, міні-лекція, мозковий штурм, робота з притчами тощо.

Засновник філософської герменевтики як фундаментального вчення про тлумачення або розуміння усього людського знання, зокрема, про інтерпретацію текстів, насамперед, історичних і релігійних Ганс-Георг Гадамер у праці "Істина і метод: Основи філософської герменевтики" (1960) доводив, що розуміння здійснюється через мову - розуміння людиною світу, розуміння нею інших людей та її саморозуміння.

Для розвитку самопізнання у студентів потрібно розвивати їх інтерес до самих себе як суб'єктів діяльності. Цьому сприяють спеціально підібрані вправи, уривки з художніх творів, історико-міфологічних текстів, релігійні притчі, аналіз реальних життєвих ситуацій тощо. Нами використовувався аналіз притч культурологічного та релігійного характеру в християнсько-православній традиції [11; 12].

2. Емоційно-почуттєвий та мотиваційно-вольовий компонент.

Робота над розвитком цього компонента характеризується тим, що в емоційному плані, в процесі роботи, студенти стають більш щирими у відношенні до себе та інших людей; стають більш вільним у вираженні власних негативних і позитивних емоцій, у розумінні й вербалізації власних почуттів та емоційних станів, що допомагає здійснити емоційну корекцію власних стосунків, поліпшити ставлення до себе та до інших, зміцнити власну самоповагу. Все це позитивно впливає на формування здатності особистості до співпереживання, співчуття, безоцінного ставлення до особистості, що, в кінцевому результаті, є основою любові як всезагальної духовної властивості.

Вольовий компонент самосвідомості проявляється у здатності до подолання труднощів, перепон на шляху до самоактуалізації та самореалізації індивідуально-особистісного потенціалу, формуванні цілеспрямованості та інших вольових характеристик.

Показниками розвитку зазначених компонентів виступають: почуття, які виникають щодо загальнолюдських норм, принципів, потреб, готовності до певної лінії внутрішньої і зовнішньої активності. Отже, метою вправ і прийомів, використаних у процесі формування цих структурних компонентів самосвідомості, було стимулювання змін в емоційно-почуттєвій та мотиваційно-вольовій сфері особистості.

3. Поведінково-діяльнісний та мотиваційно-вольовий компонент.

Робота з розвитку цього компонента виявляється у виборі та реалізації певної лінії поведінки, конкретних учинків, що впливають з норм моралі. Типовими показниками його розвитку виступають прояви конкретних умінь, навичок і звичок моральної поведінки; прояви суб'єктності особистості під час реалізації вимог соціуму, самостійності, наполегливості, творчості; вчинки особистості, спрямовані на її самореалізацію, усвідомлення відповідальності за власне життя та свободу вибору.

Поведінка людини включає не тільки зовнішню активність, а й внутрішній психологічний зміст, який стає невід'ємною усвідомленою частиною поведінки, перетворюючи її в діяльність. Окрім того, в поведінковій сфері психокорекція допомагає клієнту побачити власні неадекватні поведінкові стереотипи, подолати ці негативні форми поведінки, набути навичок вільного спілкування, ефективної діяльнісної взаємодії, які будуть сприяти адекватній адаптації і функціонуванню в реальному житті, зміцненню прагнення до духовної свободи особистості.

На перших етапах розвитку тренінгової групи, функціонування учасників задається стереотипними внутрішніми установками на виконання певної соціальної ролі, звичної у зовнішньому світі. В процесі тренінгової роботи ролі учасників групи стають предметом спільного обговорення та репрезентуються шляхом зворотнього зв'язку. Така форма роботи сприяє розвитку самосвідомості та звільненню від нав'язаних і неконструктивних соціальних ролей. При цьому, вважаємо позитивним аспектом те, що в юнацькому віці рольові стереотипи ще не такі стійкі й більш варіативні в різних ситуаціях. Це створює більш сприятливі умови для руйнування чи зміни стереотипних установок та більшу варіативність поведінки без несприятливих наслідків втрати ціннісних і поведінково-діяльнісних життєвих орієнтирів та можливих емоційних порушень в результаті внутрішньої динаміки змін основних психічних структур самосвідомості, на шляху духовного розвитку людини.

Метою методів, використаних нами для формування цього компонента самосвідомості, є вироблення у студентів готовності до моральної, спонтанної, автентичної поведінки, формування навичок, прийомів, індивідуальних стратегій і тактик такої поведінки та діяльності.

Відповідно, використовувалися гештальттерапевтичні техніки, вправи теорії соціального навчання на розвиток самопідкріплення й

самоспонування, розвиток мотивації досягнення і стійкості до невдач [11; 15].

На третьому *закріплювальному* етапі виконувалися вправи з метою закріплення позитивних змін, що відбулися в учасників і в групі за час тренінгу; здійснювалося прогнозування майбутніх життєвих планів учасниками групи.

Основні види та ґрунтовний аналіз змісту психологічних вправ, які застосовувалися нами у процесі реалізації соціально-психологічного тренінгу з розвитку складових та базових компонентів духовної самосвідомості юнаків представлені нами у монографії та статтях.

Література

1. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності // Наук, видання. – Київ: Либідь, 2006.
2. Бондаренко А. Ф. Социальная психотерапия личности (психосемантический подход). – Киев: КГПИИЯ, 1991.
3. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. – Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003.
4. Бьюдженталь Дж. Ф. Т. Предательство человечности: миссия психотерапии по восстановлению нашей утраченной идентичности // Эволюция психотерапии. – Москва: Класс, 1998. – Т. 3.
5. Вачков И. В. Окна в мир тренинга : методологические основы субъективного подхода к групповой работе : учеб. пособие / И. В. Вачков, С. Д. Дерябо. – Москва: Речь, 2004.
6. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Тексты. – Санкт-Петербург: 1999.
7. Менегетти А. Онтопсихологическая педагогика; [пер. с итал. Ю. Д. Петрова]. – Пермь: Хортон Лимитед, 1993..
8. Мистецтво життєтворчості особистості: у 2-х ч. / [за ред. Л.В. Сохань, І.Г. Єрмакова]. – Київ: ІЗМН, 1997. – Ч. 1.; Ч. 2.
9. Перлз Ф.С. Опыты психологии самопознания (практикум по гештальттерапии). – Москва: Гиль-Эстель, 1993.
10. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия; [пер. с англ.]. – Москва: Рефл - бук, Киев: Ваклер, 1997.
11. Ставицька С.О. Духовна самосвідомість особистості: становлення і розвиток в юнацькому віці: монографія. – Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011.
12. Ставицька С.О. Використання притч як діагностичного і корекційно-розвивального методу роботи в процесі розвитку духовної самосвідомості студентів. Журнал практикуючого психолога. – 2010. – Випуск 17.
13. Ставицька С. Теоретико-методологічні засади тренінгової роботи з розвитку духовної самосвідомості студентів педагогічного вузу в процесі навчально-виховної діяльності та різних напрямів професійної підготовки Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. – Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2007. - № 17(41) . – Ч. 1.

14. Татенко В. О. Субъект психологической активности в онтогенезе: автореф. дисс. на соискание учёной степени доктора психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии». – Київ: 1997.
15. Технологія тренінгу / [упоряд. О. Главник, Г. Бевз]; [ред. С. Максименко]. – Київ: Главник, 2005.
16. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – Київ: Либідь, 2003.
17. Франкл В. Психотерапія на практиці; [пер. с нем. М.Паньков, В.Певчев]. – Санкт-Петербург: Речь.
18. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: Навч. посібник. – Київ: Либідь, 1996.
19. Rogers C.R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*. - Vol. 21. – 1957.

S. Stavytska. Consulting-training robot development of basic components of spiritual identity of the person.

The article is devoted to the development of basic components and types of spiritual self-identity in adolescence during the socio-psychological training as well as individual and group consultations, training participants in the educational process of higher education.

Key words: *spiritual consciousness, spiritual consciousness of the basic components, types of spiritual consciousness.*

УДК 159.942-055.25 : 159.942-055.15

Р. І. Станкевич

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ДІВЧАТ І ХЛОПЦІВ**

Досліджено емоційну саморегуляцію у хлопців та дівчат юнацького віку. Виявлено, що емоційна саморегуляція більше виражена у юнаків, ніж у дівчат. Встановлено, що здатність керувати своїми емоціями у хлопців та у дівчат зумовлена різними чинниками.

Ключові слова: *емоційний інтелект, емоційна саморегуляція, здатність керувати своїми почуттями та емоціями, хлопці, дівчата.*

Постановка наукової проблеми та її значення. Діяльність сучасної студенської молоді залежить від такого психологічного феномену як емоційна саморегуляція. Дослідженням цього явища займалися та займаються Г.О. Балл, В.А. Бодров, М.Й. Боришевський, А.В. Брушлінський, Л.Ф. Бурлачук, Е.М. Коноз, О.О. Конопкін, А.Б. Кузьміна, Б.Ф. Ломов, В.І. Моросанова, Н.В. Наумчик, С.Д. Смірнов, О.Я. Чебикін, Л.Г. Яновська [3, 5, 6, 9].