

ЕКОЛОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Матеріали НА ТЕМУ:

«Екологічна психологія як наука: сутність, предмет, завдання та наукові зв'язки екологічної психології.»

ЗМІСТ

ВСТУП

1. Визначення екологічної психології в різних наукових дослідженнях
2. Основні підходи екологічної психології

ВИСНОВКИ

ВСТУП

Екологічна психологія (від грець «oikos» – оточення, середовище; «psyche» – душа; «logos» – наука, учення) – це напрям психологічної науки, що сформувався в Європі і США в 60-і роки ХХ сторіччя.

Екологічна психологія стрімко розвивається в останнє десятиліття на стику екології, екології людини, різних сфер психології, психотерапії, педагогіки, філософії, інших наукових дисциплін і, перш за все, пов'язана з іменами таких психологів, як С. Д. Дерябо, В. І. Панов, В. О. Скребець, В. А. Ясвін та ін.

Можна виокремити наступні передумови виникнення екологічної психології:

- 1) соціальні: нестабільність соціально-економічних і політичних умов, збільшення кількості стихійних лих та техногенних катастроф, збільшення злочинності, невпевненість у майбутньому, відсутність психологічної підготовки населення до дій в екстремальних умовах;
- 2) екологічні: захист природного середовища та самої людини від травмуючих дій забрудненого природного середовища, нестабільної соціальної середовища; 10

3) науково-психологічні: необхідність подолання суб'єктивно-об'єктивної парадигми вивчення навколишнього середовища, тобто середовище в цілому, а не окремі його властивості та структурні компоненти мають виступати об'єктом дослідження;

4) практичні: розробка методів проектування та психологічної експертизи середовища, методів діагностики та формування екологічної свідомості, організація та надання психологічної допомоги.

Оскільки екологічною психологією займаються фахівці з різних галузей науки і практики (психологи, екологи, лікарі, педагоги та ін.), не існує її єдиного визначення. Фахівці різних сфер в розумінні даного напрямку використовують власний термінологічний апарат.

1. Визначення екологічної психології в різних наукових дослідженнях

Наведемо деякі найбільш поширені визначення екологічної психології.

Екологічна психологія – це психологія екологічної свідомості, у відповідність з чим ключовою проблемою екологічної психології є дослідження індивідуальної і групової екологічної свідомості як сукупності екологічних уявлень, існуючого відношення до природи, а також відповідних стратегій і технологій взаємодії з нею.

Екологічна психологія – це мультидисциплінарна наука, яка займається екологічним благополуччям психічного здоров'я людини, вивчає роль і вплив шкідливих людських чинників на інших людей: їх психіку, мозок, поведінку і наслідки, що виникають при цьому.

Екологічна психологія – це міждисциплінарна галузь знань, що включаю психологічні аспекти взаємодії людини та оточуючого середовища (географічного, соціального, культурного, інформаційного).

Екологічна психологія з'явилась на стику психології, соціальної екології, екології людини, поведінкової географії, що вивчаю широке коло соціальногуманітарних проблем взаємовідносин людини й довкілля.

Вже у 60-ті роки ХХ століття вчені все частіше приходили до висновку, що лабораторна психологія, яка переважала у той період не може дати повного уявлення про поведінку людини у реальному світі, оскільки у лабораторних умовах неможливо врахувати усі фактори, що діють на психіку.

Отже, на початку 80- х років різноманітні дослідження психологічних аспектів взаємодії людини з середовищем було об'єднано у рамках одного напрямку, який отримав назву «психологія середовища» (Environmental Psychology).

У 1982 році у Единбурзі було прийнято першу міжнародну програму досліджень у цій сфері. Головними сучасними напрямками досліджень з психології середовища є:

- 1) вивчення процесу пізнання середовища;
- 2) дослідження поведінки у середовищі;
- 3) аналіз сприйняття якості середовища;
- 4) вивчення реакцій людини на дію факторів середовища, зокрема, виділення факторів середовища, які викликають стрес.

Отже, екологічна психологія – це наука, що вивчає характер і особливості психологічних дій на людину з боку природного, соціального і антропогенного оточення, пов'язаних з цим переживань, внутрішніх станів людини і суспільства.

Область екологічної психології це не просто віддзеркалення середовища органами чуття і не просто відношення до оточення, а вплив середовища, що спричиняє за собою зміни комплексного характеру від емоцій і настроїв до мотивів діяльності, устремлінь, ціннісних орієнтацій, вчинків, переваг, волевиявлень.

З початку ХХІ сторіччя в свідомості вітчизняних психологів вже формується загальне розуміння області досліджень і практики екологічної психології. В зв'язку з цим можна навести загальне розуміння терміну «екологічна психологія». Отже, екологічна психологія це – спеціальна галузь психологічних знань та досліджень, що займається вивченням психологічних аспектів взаємодії людини з різними видами навколишнього природного і соціального середовища (фізико-хімічною, просторовою, освітньою, інформаційною, міською і ін.), включаючи вплив чинників і умов середовища на психіку людини, а також типи екологічної свідомості, що виражає відношення людини до природного середовища, тобто до світу природи.

Слід зазначити, що екологічна психологія, перш за все, знаходиться на стику психології та соціальної екології як особливої дисципліни, що вивчає широке коло соціальногуманітарних проблем взаємовідносин людини та оточуючого середовища.

Екологічна психологія знаходиться у фазі становленні, тому існує безліч різних трактовок цього поняття

2. Основні підходи екологічної психології

Розглянемо основні підходи, які стали фундаментом екологічної психології.

1. Психологічна екологія – напрям досліджень, що вивчає дію екологічних чинників на психіку людини. Цей напрям пов'язаний із такими іменами як К. Левін і Дж. Гібсон. Головним положенням цього підходу є уявлення про те, що людина реально живе не у «фізичному світі», а в «екологічному світі». Екологічний підхід у психології (Ecological approach), основоположником якого є Дж. Гібсон (J. Gibson), почав формуватися у кінці 60-х років у США. Але цього напрямку істотним чинником є вивчення психічних процесів людини в природних умовах. До цього напрямку відносять і психологію глобальних змін, яка досліджує особливості

практичного мислення фахівців, що займаються оцінкою та прогнозом розвитку явищ і процесів планетарного масштабу, та його взаємодії із соціальним середовищем.

При цьому важливо, що дослідження психологічної екології проводяться з використанням саме екологічного, а не психологічного методологічного й методичного апарату. Наприклад, у них вивчаються вплив 14 радіаційного фону на психіку людини, а не радіаційна фобія, що ю вже предметом психологічних дисциплін.

На думку В. В. Глібова, завданням психологічної екології є виділення найбільш значимих для психіки людини екологічних чинників, вивчення з психофізіологічної точки зору їх впливу на психічне здоров'я та поведінку людини, розробка методик оптимальної організації цих чинників.

Психологічна екологія, за твердженням В. І. Панова, є одним із розділів екології людини та займаються вивченням впливу на психіку людини екологічних чинників хімічної, фізичної (наприклад забруднення повітря або питної води, підвищений фон радіації) чи іншої «непсихологічної» природи (С. Д. Дерябо, В. О. Ясвин). Цей напрям тісно перегукується з екологічною психіатрією.

У якості прикладів В. І. Панов приводить дослідження щодо впливу підвищеного рівня радіації в зоні Чорнобильської аварії, а також дослідження, у кому був виявлений високий рівень розумової відсталості й пограничної інтелектуальної недостатності органічного походження, що була викликана проживанням в екологічно неблагополучному регіоні.

2. Психологія оточуючого середовища вивчає: екологічне пізнання (environmental cognition); екологічну поведінку (environmental behaviour); екологічну оцінку оточуючого середовища (environmental assessment); реакції людини на взаємодію з довкіллям і екологічний стрес (environmental stress), що виникаю у зв'язку з цим.

У своя чергу, психологія оточуючого середовища вивчає три важливих напрями, що відрізняються один від одного вектором спрямованості взаємодії в системах «Індивід – Середовище», «Людина – Природа»:

а) психологія оточуючого середовища вивчає наукові та практичні аспекти впливу на психіку й поведінку людини природних і антропогенних чинників і умов середовища, які мають психологічно атрибутивний характер («агресивність» інформаційного середовища, «психологічна напруженість» освітнього середовища, або «обмеженість» просторового середовища);

б) охорона оточуючого середовища (інвайронментальна психологія) досліджує психологічні аспекти охоронної дії людини на довкілля. Цей напрям тісно пов'язаний з особливим напрямом – психологією екологічної свідомості;

в) екстремальна психологія, яка займається теорією та практикою критичних психічних станів, тобто психологічними аспектами підготовки, підтримки й реабілітації людини, що працює або знаходиться в екстремальній ситуації (від напруженості міжособистісної взаємодії до стихійних і техногенних катастроф);

г) психологія інформаційного середовища, що утворюється сукупністю: суб'єктів інформаційної взаємодії або дії; інформації, призначеній для використання суб'єктами інформаційної сфери; інформаційної інфраструктури, що забезпечую можливість здійснення обміну інформацією між суб'єктами; громадських стосунків, що складається у зв'язку з формуванням, передачею, поширенням і зберіганням інформації.

Метою розробки даного напрямку є забезпечення психологічної захищеності основних інтересів особистості, суспільства й держави від загроз, пов'язаних із дією інформаційного середовища на психіку громадян;

д) психологія охорони довкілля вивчає психологічні аспекти охоронної та підлягаючої зберігання дії людини на природне середовище. Найбільш розроблено в зарубіжній науці як інвайронментальна психологія.

Основні завдання – навчити й дітей і дорослих способам збереження природного середовища від антиекологічної дії сучасної техногенної цивілізації. В. І. Панов виокремлює основні проблеми: охорона довкілля від забруднення продуктами промислових технологій у глобальному й регіональному масштабах, охорона заповідників і проблема поведінки людей у міському та природному середовищі.

3. Екологічна психологія досліджує екологічну свідомість як сукупність екологічних уявлень, відношення до природи та стратегій взаємодії з нею.

Першою методологічною особливістю екологічної психології є те, що екологічна свідомість є багатогранною: включає науковий світогляд, релігійне світобачення, рефлексія щодо світу природи, естетичне сприйняття ландшафтів і пейзажів, наукові картини світу.

Друга особливість екологічної психології полягає в тому, що вона розглядає природу не як довкілля, а як Світ Природи, як цілісний живий організм, як сукупність природних об'єктів, узятих у їх різноманітті, єдності й унікальності.

Третя методологічна особливість екологічній психології – суб'єктне сприйняття Світу Природи – сприйняття природних феноменів як живих суб'єктів. Четверта особливість – в екологічній психології використовуються понятійний апарат психології особистості, психології розвитку, соціальної психології, історичної, вікової психології, медичної та педагогічної психології.

4. Психологія глобальних змін. Поняття «глобальні зміни» використовуються для позначення таких проблем природного середовища, які пов'язані з глобальним потеплінням клімату, вирубуванням тропічних лісів, виснаженням природних ресурсів і тому подібне. Дослідник В. І. Панов у якості найгостріших проблем психології глобальних змін відзначаю такі:

1) необхідність формування у фахівців адекватного сприйняття виникнення та швидкості протікання глобальних змін, а також адекватної

оцінки міри небезпеки цих змін для життя людей і екологічної рівноваги на планеті;

2) необхідність зміни поведінки тих людей, які несуть відповідальність за виникнення й попередження негативних глобальних змін. Таким чином, у якості предмета психології глобальних змін виступають такі екологічно значимі зміни природного середовища, які відбуваються поза межами функціонального діапазону безпосереднього сприйняття, що еволюційно склалось у людини.

Найхарактернішим у екологічній психології є застосування психологічної моделі пізнання до вивчення екологічної свідомості в її різних аспектах: людина – цілісна унікальна система соціально значимих якостей; основний спосіб буття особистості – розвиток; можливості особистісного розвитку безмежні.

Таким чином, ми бачимо, що в контексті вітчизняної та зарубіжної екологічної психології досліджуються такі теоретичні та практичні проблеми: аналіз специфіки екологічної свідомості різних епох; розробка типології індивідуальної та суспільної екологічної свідомості; екологічної свідомості в процесі онтогенезу; вивчення механізмів формування екологічних уявлень, їх ролі в регуляції діяльності з окремими природними об'єктами та природою в цілому; дослідження особливостей екологічної свідомості в різних соціально-професійних групах; створення спеціального діагностичного арсеналу, що дозволяє визначити рівень сформованості та якісну своєрідність системи екологічних уявлень, суб'єктивного ставлення до природи й використовуваних стратегій і технологій взаємодії з нею; розроблення методів психокорекційної та психотерапевтичної роботи, орієнтованих на здійснення взаємодії людини зі світом природи.

Категорія «оточуючого середовища» є однією з базових. Позиції дослідників поділилися на дві групи. Одні вважають, що об'єктом екологічної психології включає лише відносини «людина – природа», інші

– включають у поняття «оточуючого середовища» також техногенні та соціогенні характеристики умов життя. Таким чином, екологічна психологія накопичила цінний психологічний матеріал, але ще не набула остаточно цілісної теоретичної структури. Об'єктом будь-якої науки є та частина об'єктивної реальності, на яку спрямовано пізнавальний інтерес даної системи знань.

Причому об'єкт науки (як частина об'єктивної реальності) існує незалежно від існування самої науки і є для неї обов'язковою, але недостатньою умовою. Наприклад, для екології таким об'єктом є взаємовідносини живого організму з оточуючим середовищем. Даний об'єкт існував і тоді, коли не було самої науки – екології. Екологічні проблеми тісно пов'язані з психологічними, а також дуже значимий для екології є людський фактор. У зв'язку з цим, основним об'єктом досліджень в екологічній психології виступають форми та способи організації людиною свого оточуючого середовища, а також різноманітні види впливу оточуючого середовища на психологічну складову людини, як біосоціального організму. У екопсихологічному підході потрібно виділяти лише ті фактори середовища, що по-перше, прямо та безпосередньо включені у сферу життєдіяльності людини, і по-друге, усвідомлюються людьми як значущі фактори, тобто ті, що потрібно враховувати під час організації життєдіяльності.

Крім того, ще повинні бути фактори, взаємодія з якими має стійкий та довгостроковий характер. Людина і ці фактори утворюють систему, де усі елементи є взаємозалежними. Цей підхід дозволяє конкретизувати базове поняття «оточуюче середовище» за кількома напрямками, і визначити типи систем, що виникають у процесі взаємодії людини та середовища. Один з можливих варіантів типологізації – це виділення рівнів систем. Очевидним є той факт, що окремі індивіди вступають у взаємодію з однією категорією факторів середовища, а держава – з іншою. Ю. М. Швалбом запропоновано наступний підхід. Він виходить з того, що у

біології стійкі екосистеми прийнято називати «ценозами». Отже, виходячи з цього, щоб підкреслити природну складову систем та не конструювати нові терміни, він запропонував використовувати поняття «ценозу» з відповідною конкретизацією. Стійкі системи «індивід – оточуюче середовище» отримали назву «антропоценозу». Стійкі системи «спільнота – оточуюче середовище» називаються «групоценозом». Стійкі системи «держава – оточуюче середовище» називаються «соціоценозом». Ряд дослідників (С. Д. Дерябо, В. О. Скребець, В. А. Ясвін) вважають предметом екологічної психології екологічну свідомість.

Але, предметом психології як науки в цілому не є лише свідомість.

Отже, предметом дослідження екологічної психології можуть виступати антропонічні системи різного рівня, що виникають у процесі безпосередньої взаємодії окремих індивідів, груп та спільнот з оточуючим середовищем

У рамках даного предмету дослідження можна виділити такі предмети дослідження, як екологічна свідомість, екологічне мислення, екологічні установки, екологічна поведінка як окремих індивідів, так і соціальних груп (великих і малих), а також психологія життєвого середовища.

Дослідження у сфері екологічної психології набувають у наш час особливої актуальності у зв'язку з пошуком ефективних шляхів виходу з екологічної кризи, що висуває на перший план такі завдання:

1. Дослідження екологічної свідомості шляхом виявлення особливостей сприймання людиною оточуючого середовища та виділення значимих для суб'єкту чинників несприятливого розвитку цього середовища.

2. Виявлення мотивації екологічної поведінки, що розкриває причини дій осіб, які відповідальні за завдання школи доквіллю, а також протилежних їм за спрямованістю – тих що намагаються будь-якими засобами зупинити дії перших.

3. Аналіз психологічних наслідків дії різноманітних факторів середовища на людину.

4. Аналіз психологічних наслідків екологічної кризи.

5. Розробка психологічних засобів екологічного виховання. Щодо виникнення та розвитку екологічної психології – екологія у її буквальному розумінні як оточуюче середовище існувала завжди, але як поняття в масовій свідомості з'явилося тільки тоді, коли людська діяльність почала руйнувати природне середовище.

У масовій свідомості поняття «екологія» ототожнюється з негативними екологічними чинниками, екологічними катастрофами та екологічною кризою у цілому. Але, вперше коли запроваджував наукове поняття «екологія» Е. Г. Геккель мав на увазі, перш за все, систему біоценозів, які утворюють рослини й тварини, що живуть на одній території суші або водоймища та екосистеми – групи взаємопов'язаних організмів та умови оточуючого їх середовища: ґрунт, повітря, клімат і т. ін. Е. Г. Геккель дав таке визначення екології:

«Під екологією ми розуміємо науку про економію, домашній побут тваринних організмів. Вона досліджує загальні відносини тварин як до неорганічного, так і до органічного середовища, їх дружні і ворожі відносини з іншими тваринами і рослинами, з якими вони вступають у прямі та непрямі контакти, або, одним словом всі ті заплутані взаємовідносини, які Ч. Р. Дарвін умовно означив як боротьбу за існування». Вперше про проблеми екології заговорили у Сполучених Штатах Америки у середині ХХ сторіччя, коли в результаті бурхливої бізнесової діяльності почала гинути природа: Великі 23 Озера, що були окрасою півночі США та півдня Канади перетворювались на «Мертві Озера», повітря у містах стало отруйним, продукти харчування – токсичними.

Приблизно у цей саме час заговорили про проблеми екології і у Західній Європі. Отже 70-і роки ХХ сторіччя прийнято вважати межею у розвитку західної екологічної свідомості, який пов'язаний з початком усвідомлення того, що природні ресурси обмежені, а не безкінечні, що довкілля не встигає відновлюватись після надто бурхливої експлуаторської діяльності людини.

У 70-ті роки почало спостерігатись зниження темпів економічного розвитку. Справа в тому, що США та країни Західної Європи наклали ембарго на ввезення арабської нафти, призвело до «нафтової кризи». Зростання цін на енергоносії під час «нафтової кризи» для сучасної індустріальної цивілізації стало сигналом наближення катастрофи. Ідея межі економічного зростання з'явилась ще у 20-ті роки ХХ сторіччя у США у зв'язку з «великою депресією», а наприкінці століття вона набула вигляд проблеми «екологічного дефіциту». Разом з цим у екологічній проблематиці стала вимальовуватись проблема людини та її роль у екології. Поступово почав формуватись предмет екологічної психології.

У екологічній психології застосовуються загальнометодологічні принципи, такі як принцип детермінізму, принцип єдності свідомості та діяльності, принцип історизму, принцип системності. Але у сфері екологічної психології ці принципи мають свою специфіку, яка обумовлена предметом дослідження екологічної психології.

Так, принцип детермінізму застосований до проблем екологічної психології полягає у тому, що екологічна свідомість, з одного боку, у значній мірі обумовлюється екологічним буттям, а з іншого – екологічна свідомість спрямовує діяльність людини на формування екологічного буття. Принцип єдності свідомості та діяльності наголошує на тому, що свідомість людини формується та проявляється у діяльності.

ВИСНОВКИ

Отже, екологічна свідомість формується та проявляється у діяльності людини, яка спрямована на оточуюче середовище. Ця діяльність може бути як конструктивною, так і деструктивною, і відповідно цьому формується екологічна свідомість. Застосування принципу історизму у екологічній психології полягає у розгляді екологічних проблем через призму історії розвитку людства. Аналізуючи певні історичні епохи та картину 25 світу, що домінувала у свідомості людей у ці епохи ми бачимо різні підходи до екології та різні типи взаємодії з довкіллям. І, нарешті, принцип системності

у екологічній психології полягає у тому, що оточуюче середовище та суб'єкт розглядаються як єдина система, у якій дослідники намагаються максимально урахувати всі фактори, що діють як на суб'єкт, так і на середовище

Принцип екологічності, як вважають співробітники лабораторії екологічної психології, відображає змістовний характер взаємодії у системі «індивід – середовище». Сугубо екологічною буде така взаємодія, що створює так звані «двосторонні домовленості» для розвитку усіх значущих, тобто системостворюючих, компонентів системи. Наприклад, якщо характеристики середовища призводять до поліпшення умов розвитку людини, то це, безумовно, екологічно позитивний зв'язок. Але цей зв'язок стає дійсно екологічним, якщо і сама людина своїми діями поліпшує умови функціонування та розвитку компонентів середовища.

Отже, виходячи з вищесказаного, що найбільш високим рівнем екологічності буде така діяльність людини, яка завдяки розвитку елементів довкілля створює середовище власного розвитку. У цьому випадку ми матимемо стабільну екосистему, що здатна до саморозвитку

Список використаних джерел

1. Дружинин В. Н. Психология: учебник для гуманитарных вузов. — СПб.: Питер, 2005. — 656 с. *Адаменко А. М. Экологическая психология. — Новосибирск: НГАСУ, 2000. — 88 с.
2. [Скребець В. О.](#) Екологічна психологія у віддалених наслідках екотехногенної катастрофи: Монографія. — К.: Видавничий дім «Слово», 2004. — 440 с.
3. Шайгородський Ю. Ж. Екологічна психологія // Екологічна енциклопедія: У 3 т. / Редкол.: А. Толстоухов (голов. ред.) та ін. — К.: ТОВ «Центр екологічної освіти та інформації», 2006. — Т. 1: — С. 319—320.

СЕМІНАР 2

СЕРЕДОВИЩЕ

як ключове поняття екологічної психології, вплив людини

РЕФЕРАТ

НА ТЕМУ:

«Поняття і структура життєвого середовища.»

Термін "життєве середовище" охоплює такі окремі середовища, як природне і виробниче, середовище щоденних пересувань, відпочинку і домашнє середовище. Усі вони можуть і за своїми функціями, і організаційно дуже серйозно суперечити одне одному, що, природно, впливає на здоров'я, психіку і світовідчуття людини, яка переміщається протягом доби з одного середовища в інше, як "човник". Так, праця, що протікає в умовах загазованості чи підвищеного шуму, їзда в переповненому автобусі, нераціональне витрачання часу в черзі тощо можуть спричинити стресовий, депресивний стан індивіда ("утома від життя"), що перешкоджає сприйняттю навіть естетично прекрасних архітектурних ансамблів, історичних пам'ятників, теплоти людських стосунків у родині чи найближчому соціальному оточенні.

Зараз особливо загострилося становище в природному середовищі: екологічна криза стала глобальною і вимагає термінових скоординованих дій урядів усіх країн світу. Тому на перший план в аналізі життєвого середовища людини виступають проблеми природокористування.

Людина була і залишається у своїй основі істотою, що є частиною природи — її організм зароджується розвивається і помирає за законами природи ..Природою йому відпущено в середньому 700 тис. годин життя, з них на сон, опікуване дитинство і безпомічну старість іде приблизно 300 тис. годин. У час, що залишився, людина, природно, прагне не тільки повнокровно жити, але і самоактуалізуватися. Але і цей мізерний у порівнянні з вічністю час скорочується

через погіршення природних умов: так, здоров'я людини, виявляється, лише на 20% (приблизно!) залежить від лікарської допомоги, а все інше чималою мірою визначається тим, яким повітрям дихає людина, як і чим харчується, у якому режимі живе. Погіршення екологічної ситуації позначається і на захворюваннях: у нашій країні в 25-30% дітей - хронічні хвороби, а в екологічно несприятливих районах захворюваність дітей у 1,5 - 2 рази вища, ніж у більш сприятливих.

Розглянемо теоретичні аспекти цієї проблеми. Наукою, що вивчає відносини між живою і неживою природою, є екологія. Якщо судити за етимологією слова "екологія", то мова повинна йти про науку, що описує наш дім у найширшому розумінні цього слова (з грецької "ойкос" - дім). У ХХ ст. стало зрозуміло, що без обліку перетворюючої діяльності людини питання екології вирішувати неможливо, так з'явилося поняття "соціосфера" (слідом за "біосферою"), що включає в себе техносферу, суспільні відносини і культуру. Останнім часом виділений термін "антропосфера", що описує проблеми, які виникають між людиною і природою. З його допомогою вивчають створену людьми техніку, домашніх тварин і культурні рослини з погляду їхнього впливу на життя людини як безпосередніх факторів його життєзабезпечення. Нині в теорії (інвайронменталізм) існують принаймні чотири концептуальних напрями: консерватизм, охоронна концепція, екологізм і економізм. Інвайронментальна соціологія описує механізм функціонування соціоекосистеми і виявляє структуру соціально-екологічного процесу, тобто пристосування організованих людських популяцій до середовища проживання. Механізм цей містить у собі соціальну організацію, що складається з культурної системи, соціальної системи і системи особистості. У центрі уваги теорії — взаємодія природного середовища і всього соціального комплексу. Соціальна організація в цілому визнається колективною адаптацією популяції до середовища.

У руслі логіки соціокультурного розуміння життєвого середовища подальший аналіз буде проводитися на основі двох суджень: 1) життєве, тобто вітальне, середовище забезпечує насамперед життя організму людини і функціонування його психіки. Тому нині основним показником якості життєвого середовища виступає

характер екологічної ситуації; 2) природними координатами функціонування і розвитку життєвого середовища є простір і час, що перетворюються у власність людей (володіння за правом народження і за нормами культури).

До останнього часу в розумінні людством свого ставлення до природи переважала парадигма панування над нею, її насильницького перетворення засобами техніки заради задоволення нескінченно зростаючих потреб людей і їхніх суспільств.

Технічний прогрес вважався і вважається основним шляхом до благоденства. Цей час породив технократичне мислення, що відрізняється вузьким прагматизмом у вирішенні проблем спільного життя безлічі людей. Виснаження природних ресурсів, забруднення середовища проживання ставлять перед усіма людьми дилему: або пасивно продовжувати діяти за колишнім "алгоритмом" пограбування природи, або різко змінювати загальне ставлення до неї. Такий виклик часу. Творча відповідь на нього полягає насамперед у формуванні екологічної культури населення, тобто знань, морально-правової системи, навичок позитивної взаємодії людини з природою. Її повинні опанувати усі — від рядового громадянина до найвищих шарів влади, що приймають рішення в цій сфері. При цьому необхідно проводити в життя два принципи: 1) культ життя людини, що є не паном, а органічною частиною природи. Цінність життя внутрішньо пов'язана з цінністю всієї природи — це значущість, що взаєморозвивається. "Благоговіння перед життям" — цей девіз А. Швейцера повинний бути основою гуманізації соціального життя і виховання екологічної культури в широких масах; 2) захист людини від неї самої, від її хижацького ставлення до природи. Ж. Дорст говорив, що людина з'явилася, "як черв'як у плоді, як міль у клубку вовни, і вигризла собі місце проживання, виділяючи із себе теорії, щоб виправдати свої дії". Широка гуманітаризація фізико-технічних теорій у процесі навчання в середній і вищій школі — ефективний шлях підготовки людей, здатних приймати грамотні і своєчасні рішення в екологічній сфері у своїй наступній управлінській діяльності.

ЕКОЛОГІЯ (від грец. *Oikos* - будинок, житло, місцеперебування і ... логія), наука, що вивчає взаємозв'язки організмів з навколишнім середовищем, тобто сукупністю

зовнішніх факторів, що впливають на їх зростання, розвиток, розмноження і виживання. Будь-яка зміна середовища існування є компетенцією екології. Екологія як наука є: 1. біологічною, бо вона досліджує живі об'єкти та їх сукупності. 2. гуманітарною, так як визначає місце людини в природі, формує її світогляд та оптимізує розвиток соціальних та виробничих процесів. 3. точною, бо використовує математичні розрахунки та інженерні структури. Екологія пов'язана з: біохімією, сільськогосподарськими науками, економікою, соціологією, демографією, правом, етикою, інженерно-технічними дисциплінами. Предметом дослідження науки про довкілля є взаємозв'язки між живими організмами, їхніми групами різних рангів, живою і неживою природою, а також особливості впливу природних і антропогенних чинників на функціонування екосистем біосфери. У природі і суспільстві окремі явища не існують відірвано одне від одного, вони взаємопов'язані та взаємозумовлені.

Під системою розуміється сукупність взаємопов'язаних елементів, які взаємодіють між собою таким чином, що досягається певний результат. Складовими частинами системи розуміють не лише матеріальні об'єкти, а й стосунки і зв'язки між цими об'єктами.

Системою, яка вивчається у безпеці життєдіяльності, є система "людина – життєве середовище". При дослідженні проблем безпеки життя однієї людини чи групи людей їх необхідно вивчати без відриву від "екологічних", "економічних", "технологічних", "соціальних", "організаційних" та інших компонентів системи. Кожен з цих елементів впливає на інший, всі вони взаємозалежні. Вони впливають на рівень життя, здоров'я, добробут людей, соціальні взаємовідносини. В свою чергу від рівня життя, здоров'я, добробуту людей тощо залежить стан духовної і матеріальної культури, їх розвиток. А матеріальна культура є вже тим елементом життєвого середовища, який безпосередньо впливає як на навколишнє природне середовище, так і на саму людину.

Життєдіяльність вивчають, використовуючи системний підхід, шляхом аналізу прямих та зворотних зв'язків у системі «людина – життєве середовище».

Неможливо вивчати особливості людини, колективу чи суспільства, не враховуючи їх місця в навколишньому середовищі і стану цього середовища. Тому БЖД вивчає людину і її навколишнє середовище саме в системі «людина – життєве середовище».

«Життєдіяльність» складається з двох слів – «життя» і «діяльність», тому з'ясуємо спочатку зміст кожного з них.

Життя є вищою формою існування матерії порівняно з іншими - фізичною, хімічною, енергетичною тощо. Невід'ємною властивістю усього живого є активність. Отже, активність є властивістю усього живого, тобто термін «життя» вже деякою мірою передбачає активну діяльність.

Людина як частина природи є біологічним суб'єктом. За своєю тілесною будовою й фізіологічними функціями людина належить до тваринного світу. Характерно, що з погляду біології принципової різниці між людиною і тваринним світом немає.

Отже, найголовніша відмінність між людиною і тваринним світом полягає у способі життя.

Людина є одним з елементів – суб'єктом зазначеної системи, в якій під терміном “людина” розуміється не лише одна істота, індивід, а й група людей, колектив, мешканці населеного пункту, країни, суспільство, людство загалом.

Життєве середовище – другий елемент системи “людина – життєве середовище” є частиною Всесвіту, де перебуває або може перебувати в даний час людина і функціонують системи її життєзабезпечення.

Життєве середовище людини складається з трьох компонентів – природного, соціального або соціально-політичного та техногенного середовищ.

Природне середовище – земний ґрунт, повітря, водоймища, рослини, тварини, сонце, місяць, планета.

Соціальне, (соціально-політичне) середовище – форми спільної діяльності людей, єдність способу життя.

Техногенне середовище – житло, транспорт, знаряддя праці, об'єкти промисловості та енергетичні об'єкти, зброя, домашні і свійські тварини, сільськогосподарські рослини тощо. Техногенне середовище, як правило, поділяють на побутове та виробниче.

Побутове середовище – це середовище проживання людини, що містить сукупність житлових будівель, споруд спортивного і культурного призначення, комунально-побутових організацій, установ. Параметрами цього середовища є розмір житлової площі на 1 людину, ступінь електрифікації, газифікації житла, опалення, наявність холодної та гарячої води, рівень розвитку громадського транспорту.

Виробниче середовище – це середовище, в якому людина здійснює свою трудову діяльність. Виробниче середовище характеризується такими параметрами: вид продукції, яка виробляється; обсяги виробництва, кількість працівників, продуктивність праці, енергоємність, сировинна база, відходи виробництва тощо. Є параметри, що визначають умови праці та її безпеку: загазованість, запиленість, освітленість робочих місць, рівень акустичних коливань, вібрації, іонізуючої радіації, електромагнітного випромінювання, пожежо- та вибухонебезпечність, наявність небезпечного обладнання, засобів захисту працівників, ступінь напруженості праці, психологічний клімат та інші.

Параметри побутового середовища у звичайних умовах проживання регламентуються відповідними санітарно-гігієнічними нормативними документами, встановленими органами влади та охорони здоров'я. Ці параметри підтримуються комунальними службами і самими людьми, які проживають.

Параметри виробничого середовища регламентуються державними нормативними актами з охорони праці та нормативними актами з охорони праці окремих підприємств і відповідальність за їх дотримання покладається на власників підприємств.

Рівні системи “людина – життєве середовище”.

Суб’єктом системи “людина – життєве середовище” може бути як окрема людина, так і будь-яка спільнота, членом якої є ця людина. Соціальні спільноти можуть бути складовими частинами інших спільнот, ті, в свою чергу, входять до ще більших. Можна говорити про певну ієрархію соціальних спільнот. В одних випадках ця ієрархія жорстко визначена і регламентована (у виробничих структурах).

Мікроколектив – союз двох людей – сім’я, але може бути 2-х студентів, проживаючих в гуртожитку, які в свою чергу належать до мешканців гуртожитку. Макроколектив – мешканці мікрорайону розглядаються як члени великого колективу. Мікрорайон є складовою частиною міста.

СЕМІНАР 3.
ВЗАЄМОВПЛИВ ЛЮДИНИ І СЕРЕДОВИЩА
РЕФЕРАТ
НА ТЕМУ:

«Звукоterapia та музикотерапія: «ефект Моцарта»»

У сучасній медицині існує термін **«ефект Моцарта»**, запропонований Джоном Кемпбеллом (американський фахівець з музикотерапії, автор 18 наукових праць). Цей **«ефект»** досягається трансляцією ще ненародженій дитині найкращих зразків класичної музики через навушники, які прикладають до животика майбутньої мами

МУЗИКОТЕРАПІЯ НАЛЕЖИТЬ ДО КРЕАТИВНИХ ВИДІВ ТЕРАПІЙ АБО АРТ-ТЕРАПІЇ ТА МОЖЕ ЗМІЦНИТИ ЗДАТНІСТЬ ДО САМОВИРАЖЕННЯ, ПІДВИЩИТИ САМООЦІНКУ Й УПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ. У ГРУПОВІЙ МУЗИКОТЕРАПІЇ ЗАГАЛЬНА ІМПРОВІЗАЦІЯ МОЖЕ СТВОРИТИ СИЛЬНЕ ПОЧУТТЯ НАЛЕЖНОСТІ ТА БЕЗПЕКИ.

Як працює психотерапевтичний метод, який передбачає використання музики для відновлення чи підтримки здоров'я та, зокрема, психіки

Ще в античні часи музика слугувала для відновлення душевної та духовної гармонії. Наприклад, Піфагор за допомогою пісень компенсував такі негативні емоції, як розчарування чи неконтрольований гнів. А Платон та Арістотель описували у своїх творах не лише цілющу силу музики, а й її навчальну ефективність як засобу виховання людей. В епоху Відродження вчені займалися питанням зв'язку музики та афектів людини, особливо меланхолії, як тоді називали депресивний розлад. Моцарт та Гендель написали «Heilmusik» (дослівно з

німецької — «цілюща музика») для людей, які страждали від хронічного головного болю. У сучасній психології є навіть наукова гіпотеза «ефект Моцарта», яка описує поліпшення когнітивної діяльності людини під впливом музики Моцарта або класичної музики загалом. Так само важко не згадати Баха та його знамениті «Варіації Гольдберга»; композитор їх написав спеціально для нічного музикування в спальні дипломата Германа Карла фон Кейзерлінга, який страждав від безсоння. Сьогодні, до речі, ці варіації й досі активно використовують у музичній терапії.

У XIX столітті музика остаточно знайшла свою нову, психологічно орієнтовану спрямованість у лікуванні психічних захворювань. Але по-справжньому сильний підйом музикотерапія пережила після Другої світової війни. 1959 року в музичній академії Відня було створено спеціальність «Музична медицина», і терапевтичне використання музики нарешті набуло неабиякого резонансу. Було помічено, що різні пацієнти під час прослуховування того самого музичного твору мають різні реакції. Із цього розробили дослідження, яке поєднувало психотерапевтичні процедури з результатами ефектів музики, а також передбачувало психологічний та емоційний досвід пацієнта. Пізніше з'явилася розширена концепція музикотерапії, яка базувалася на цілісному погляді на людину, а також містила основи психоаналізу та гуманістичної психології. Ще пізніше, використовуючи сучасні методи візуалізації, неврологи змогли показати, що музика здатна впливати на структуру мозку, оскільки вона створює своєрідний місточок до нашого внутрішнього світу, і це допомагає вивести на поверхню глибоко приховані почуття. Саме така взаємодія є важливим аспектом музичної терапії. Люди говорять про почуття, переживання та ідеї, які виникають під час прослуховування музики.

Дослідження засвідчили, що музика впливає на вегетативну нервову систему: «Це призводить не лише до емоційних, а й гормональних змін, — пояснює професор медицини Ганс-Йоахім Траппе. — Оскільки вегетативна нервова система також контролює серцево-судинну систему, музика має опосередкований вплив на серце та частоту дихання, а також на артеріальний тиск. І класична музика має в цьому контексті найбільшу цілющу силу». Однак, за словами Траппе, кожен композитор і

кожна форма композиції мають різний вплив на серцево-судинну систему. Музику Баха, Моцарта, Генделя, Кореллі, Альбіноні та Тартіні особливо рекомендують при серцево-судинних захворюваннях. Дослідження із 60 добровольцями в університетській клініці Marienhospital Herne показало, що, наприклад, оркестрова сюїта № 3 Баха знижує артеріальний тиск у середньому на 7,5/4,9 мм рт. ст. (тобто з 140/90 мм рт. ст. до приблизно 132/85 мм рт. ст.). Частота серцевих скорочень також зменшувалася приблизно на сім ударів за хвилину. Утім, після ультразвукової терапії артеріальний тиск та частота серцевих скорочень учасників знову зросли. «Цікаво, що ми також зафіксували зниження артеріального тиску при прослухованні важкої музики на кшталт хеві-металу. І тут слід зазначити, що індивідуальні переваги також варто враховувати під час музичної терапії. Хоча певні стилі музики зарекомендували себе за певних захворювань», — додає Траппе. Терапія музикою знайшла широке застосування і в психіатрії, психосоматиці, онкології, геріатрії, больових синдромів. Цей метод є універсальним як для дітей та підлітків, так і для дорослих чи людей з інвалідністю. Дуже поширеним є застосування музичної терапії для дітей з аутистичним розладом, а також для людей, які пережили важку травму. Це пояснюється тим, що музикотерапія пропонує безліч можливостей для того, щоб зробити почуття пацієнтів, до яких вони не можуть дібрати слів, зрозумілими та відчутними. Також музичну терапію активно використовують для пацієнтів із хронічним болем або хворих на тинітус (дзвін чи шум у вухах). У цьому разі вибрані музичні твори перекривають тривожні вушні шуми та витісняють їх зі свідомості.

У музикотерапії є два основні напрями: активний та рецептивний. Під час активної музикотерапії пацієнтів мотивують самостійно створювати звуки та грати на різних музичних інструментах. Великою перевагою музикотерапії є те, що вона пропонує численні можливості вираження. Використовуються музичні інструменти, на яких легко грати. Барабани, бубон, гітара, ксилофон та багато інших інструментів, а також власний голос дають пацієнтові змогу створювати різні ритми й звуки. Деякі музикотерапевти записують те, що було відтворено, щоб пацієнт міг знову слухати

його мелодії та подумати про них. Важливо зазначити, що тут не йдеться про професійну музичну освіту чи вміння грати на музичному інструменті. Музика використовується суто як засіб, оскільки музичні тони часто є більш мотиваційними, ніж певні реабілітаційні вправи, і головна мета полягає в тому, щоб пацієнт приєднався та підключився до світу своїх почуттів, розвинув внутрішні ресурси. Музикотерапія належить до креативних видів терапій або арт-терапії та може зміцнити здатність до самовираження, підвищити самооцінку й упевненість у собі. У груповій музикотерапії загальна імпровізація може створити сильне почуття належності та безпеки. Розмова є важливою частиною музикотерапії. Пацієнт обговорює з музикотерапевтом усе те, що відчував під час прослуховування музики або гри на музичному інструменті. У ході музикотерапії можуть виникати дискомфортні відчуття та хворобливі спогади, і їх теж важливо проговорювати з терапевтом.

У багатьох розвинених країнах світу музикотерапія утвердилася як окремий фах в університетах. Курс розділено на дисципліни з медицини, психології, музикознавства та педагогіки.

В Україні на сьогодні відсутня окрема спеціальність «музичний терапевт». Проте деякі виші пропонують студентам предмет «музична психологія». Також у нашій країні музикотерапію активно використовують у реабілітації дітей з інвалідністю, алко- та наркозалежних, учасників бойових дій. Окрім цього, розвитком музикотерапії та підготовкою фахівців займаються громадські організації, такі як, наприклад, Всеукраїнська асоціація музикотерапевтів України. У 2014–2015 роках Асоціація розробила та впровадила реабілітаційну програму для учасників АТО «Музика — антистрес», мета якої — поліпшити психічне й фізичне здоров'я ветеранів.

А в Німеччині скрипалька симфонічного оркестру Берлінського радіо та колишня киянка Марина Бондас разом з однодумцями з ініціативної групи Heart for Ukraine заснувала музично-реабілітаційний проект «Musik Rettet» («Музика рятує»).

Основна мета цього проекту — допомогти людям із прифронтової та сірої зон через музику й мистецтво вимкнути їхні страшні переживання та біль і надати можливість повернутися в мирне й збалансоване життя. Цей проект охоплює як реабілітаційний літній табір для дітей, який проводиться з 2016 року в передмісті Берліна, так і майстер-класи безпосередньо в зоні бойових дій. У своїй програмі Марина Бондас використовує і класику (Бах, Моцарт, Вівальді, Крейслер), і фольклор, і сучасну українську музику. «Якщо цими дітьми займатися, їм можна допомогти, — ділитися своїми враженнями Марина, — дітей слід особливо стимулювати думати, розвивати їхню фантазію, розширювати світогляд і зацікавлювати класичною музикою, мистецтвом, історією та культурою України й інших народів. Це неймовірно важливо робити саме зараз, щоб виховати здорове молоде покоління, попри війну й кризу, сприяючи мирному та успішному розвитку України і Європи»

СЕМІНАР 4

ЕКОСВІДОМІСТЬ

як ключове поняття екологічної психології

РЕФЕРАТ

НА ТЕМУ:

Джерела і сутність екоцентричної екологічної свідомості

Відповідно, природоцентрична **екологічна свідомість** – це система уявлень про світ, що базуються на ідеї залежності соціуму від природи. ... На перший план **екоцентричного типу екологічної свідомості** ставиться взаємозв'язок, взаємодія, взаєморозвиток людини й природи.

Зазвичай під екосвідомістю розуміють певне психічне утворення (частину свідомості), пов'язане з відношенням «Людина – Природа». Однак єдиного тлумачення цієї категорії немає. Існують принаймні три підходи до її визначення, в яких екологічна свідомість постає:

- науково-практичним відображенням зв'язку людини та суспільства з теперішнім і майбутнім навколишнім середовищем, необхідність гармонізації відносин між ними;
- «...звичайною буденною людською свідомістю, змістовно спрямованою екологічними сенсами» (В. О. Скребець);
- сукупністю екологічних уявлень, ставлень до природи, стратегій і технологій взаємодії з нею (С. Д. Дерябо, В. А. Ясвін, В. І. Панов).

Відповідно до цього будуються різні концепції, на основі яких розробляють діагностичні методи вивчення особливостей екологічної свідомості. Вагоме місце

тут посідає проблема її типізації. Сьогодні найбільш поширеним є підхід, згідно з яким виокремлюються три типи екологічної свідомості, пов'язані з домінуванням одного з трьох елементів середовища – людини, природи чи їх співіснування (В. Ясвін, В. Панов, О. Рудоміно-Дусятська, В. Скребець, А. Львовчкіна):

- антропоцентрична екосвідомість;
- природоцентрична екосвідомість;
- екоцентрична екосвідомість.

Антропоцентрична екологічна свідомість складається із сукупності уявлень про надприродність, всесилля людини як істоти, що володіє безмежними можливостями у скоренні природи. Сутність антропоцентричної свідомості розкривається в таких світоглядних установах:

- вищою цінністю є людина; природа є її власністю; все інше в природі – важливе, якщо корисне людині;
- світ має ієрархічну будову – вершину займає людина, середину – предмети нею створені, низ – природні об'єкти, які, у свою чергу, поділяються залежно від людської вигоди. Світ людей протиставлений світу природи;
- метою взаємодії з природою є її використання для задоволення потреб людини, отримання «корисного» продукту;
- розвиток природи має підпорядковуватися розвиткові людства.

Антропоцентричні уявлення несуть історичний характер, сформувалися як результат відділення людини од природи для задоволення людських потреб (Ле Гофф). Установки такого типу свідомості притаманні всім сферам людської діяльності, зрештою, саме їх можна вважати причиною сучасної екологічної кризи, що загрожує перерости в екологічну катастрофу.

У цілому, характерним для антропоцентричного типу екосвідомості є: протиставлення людини і природи як її власності; сприйняття природи як об'єкта одностороннього впливу людини; суто прагматичний характер мети детермінований, перш за все, економічним зиском нею, взаємодіяти з нею.

Ці ідеї одним з перших чітко сформулював Г. Бейтсон [5] наприкінці 60-х рр. ХХ ст. Прихильник системного підходу побудував систему динаміки екокризи. Сучасна загроза існуванню людини полягає у трьох фундаментальних чинниках, що взаємодіють між собою:

- технічний прогрес;
- зростання чисельності
- помилки мислення і ставлення до довкілля.

Зростання веде до прискорення технічного прогресу й призводить до сприймання природи як ворога. Нові технології, у свою чергу, сприяють зростанню народжуваності й посилюють нашу гординю щодо довкілля. Найгірше, що ці процеси є автокаталітичними, тобто чим більше чисельність, тим швидше вона зростає.

Однак не обмежуючись лише констатацією фактів, Бейтсон також запропонував шляхи виходу з ситуації, що склалася. Вони полягали у руйнуванні цієї системи. В інші часи та в інших цивілізаціях ставленням людини до навколишнього середовища і до оточуючих людей керували тенденції і передумови, системи людських цінностей. Наприклад, давню гавайську цивілізацію, як, до речі, і сьогоденні гавайців, не турбує західний «HUBRIS». Тому, на думку Бейтсона: сучасний європейський шлях розвитку не може бути єдино можливим.

Природоцентричному типові екологічної свідомості притаманні установки, подібні до тих, що були властиві людям первісної епохи. Ці установки набули певного поширення в розвинутих країнах світу наприкінці ХХ ст. Стверджується, що:

- найвищу цінність має природа, людство підпорядковане їй; усе, що воно робить має оцінюватися насамперед з погляду того, чи є це корисним для природи;
- на вершині ієрархічної картини світу знаходиться природа, у низу – людство, що поставило свій потенціал їй на службу;

- метою взаємодії з природою є збереження її в усій первозданності, в усьому розмаїтті її форм та видів;
- розвиток природи усвідомлюється як природний еволюційний процес, якому має підпорядковуватись розвиток людства.

Відповідно, природоцентрична екологічна свідомість – це система уявлень про світ, що базуються на ідеї залежності соціуму від природи. Свідченням проникнення природоцентричних установок у буденну свідомість є, наприклад, радикалізація діяльності «зелених» у Західній Європі, що у крайньому своєму прояві ставлять за мету знищення цивілізації, взагалі. Природоцентричні уявлення часто знаходять відбиття у таких «сценаріях» виходу з екологічної кризи, де діє суворе самообмеження й відмова від більшості досягнень цивілізації. Начебто завдяки цьому тільки й можливо зберегти гармонію з навколишнім середовищем.

На перший план *екоцентричного* типу екологічної свідомості ставиться взаємозв'язок, взаємодія, взаєморозвиток людини й природи. Ця свідомість характеризується такими установками:

- найвищої цінності набуває гармонійний розвиток людини і природи, оскільки людина – не власник природи, а лише один з членів природної спільноти; світ людей не протистоїть світові природи, вони є елементами єдиної системи.
- відмова від ієрархічної будови світу, оскільки людський розум не надає жодних привілеїв, а, навпаки, накладає додаткові обов'язки стосовно навколишнього середовища;
- метою взаємодії з природою є задоволення потреб усієї природної спільноти; вплив на природу замінюється взаємодією з нею;
- розвиток природи і людства мислиться як процес коеволюції, взаємовигідної єдності.

Ідеї ексцентризму одним з перших обґрунтував В. Вернадський у вченні про еволюцію біосфери, перетворенню її в якісно новий стан – ноосферу, що є єдиною системою «людство–природа», яка формується під впливом людського розуму. Ноосфера – якісно нове окультурене природне середовище, що гармонійно

об'єднує природні й антропогенні компоненти. Саме звідси впливає відповідна структура екоцентричного типу екологічної свідомості як системи уявлень про світ. Для неї характерні: орієнтованість на екологічну доцільність, відсутність протиставлення природи та людини, суб'єктне сприйняття природних об'єктів у взаємодії з ними; баланс прагматичної і непрагматичної взаємодії з довкіллям. Зрештою, екоцентричний тип екологічної свідомості можна визначити висловом А. Швейцера: «Я є життя, яке воліє жити. Я є життя серед життя, яке воліє жити». Іншу типологію екологічної свідомості запропонував А. Калмиков. Він доповнює конструкт «Природоцентризм–Антропоцентризм» конструктом «Екоорієнтація–Егоорієнтація». У результаті вирізняється чотири типи екологічної свідомості:

- егоорієнтований природоцентризм, подібний до ставлення дитини до батьків: людина орієнтується тільки на себе, але джерелом усього, насамперед власного існування, визнає виключно природу;
- екоорієнтований природоцентризм характеризується не лише ставленням людини до природи як найвищої цінності, але й нівелюванням самої себе до рівня істоти, начебто випадково створеної природою;
- егоорієнтований антропоцентризм – людина уявляє себе центром всесвіту, а все, що навколо, існує тільки для неї;
- екоорієнтований антропоцентризм, на думку Калмикова, є найбільш привабливою альтернативою.

У межах цього типу екоосвідомості людина залишається центром світу і головною його цінністю, але орієнтується вже не на себе, а на розбудову й збереження свого дому – Світу. Всесвіт є не просто скупченням матеріальних тіл, а щось на зразок розумного організму. Людина розглядається ним як священик, призначення якого – надихати природу, перетворювати речовини в осмислену духовну субстанцію. Саме в цьому вбачає А. Калмиков мету будь-якої людської діяльності.

В іншому напрямі розвиваються погляди на типізацію відношень

«Людина–Природа» західними вченими. Зокрема, У. Шелдон пропонує розділяти екосвідомість відповідно до виділених ним на основі фізичної будови тіла трьох типів людей – екоморфних, мезоморфних та ендоморфних. Цій градації відповідають прояви їхнього темпераменту – вісцеротонії, соматонії і церебротонії. Екоморфний тип зосереджує увагу на власному внутрішньому стані, сприймає місцевість, виходячи зі свого настрою, а не такою, якою вона є насправді. Це тип, що сприймає пейзаж як екран для відбиття власного настрою. Мезоморфний тип відрізняється любов'ю до природи, вбачаючи в ній джерело свого оптимізму, місце діяльності. Цей тип людей сприймає середовище як об'єкт впливу. Тому вони й прагнуть опанувати цим простором і завоювати його. Зрештою, ендоморфний тип – надто релаксуючий, чуттєвий. У сприйнятті природи такі люди відкриті для її впливу й мріють приєднатися до неї всією своєю істотою, всіма почуттями.

Важливе значення для рішення екологічних проблем сьогодення має розуміння психологічних умов, за яких довкілля стає об'єктом турботи людини, оскільки задовольняє її потреби, розглядається нею як невід'ємна складова свого внутрішнього світу. У зв'язку з цим актуальним є аналіз явища ідентичності особистості, процесів ідентифікації та ролі матеріального середовища в розвитку та функціонуванні ідентичності.

Ідентичність – складний психологічний феномен, який містить усвідомлення суто людського в людині (Е. Фромм), переживання внутрішньої тотожності, конгруентності самому собі (Е. Еріксон), індивідуальність зовнішнього та внутрішнього, яка зберігається попри зміни середовища (И. Кон), переживання відмінності чи подібності іншим (Х. Теджфел). Ця багатозначність змісту ідентичності відбивається у термінології. Представники різних теоретичних напрямків виділяють его-ідентичність чи Я-ідентичність (Е. Еріксон, І. Гоффман, Ю. Хабермас), групову ідентичність (В. Агеев), позитивну і негативну (А. Ватерман), передчасну, дифузну, мораторій, досягнуту (Дж. Марсія),

усвідомлювану і неусвідомлювану (Дж. Мід), особистісну і соціальну ідентичності (Дж. Мід, І. Гоффман, і Ю. Хабермас, Х. Теджфел, Д. Тернер, Г. Брейкуелл).

В цілому, проведений аналіз проблеми ідентичності свідчить про те, що це явище в аспектах переживання людиною своєї неповторності, відмінності від інших, тотожності собі тісно пов'язане із її матеріальним, предметно-просторовим оточенням. У процесах формування, захисту, підтримки особистісної ідентичності важливу роль відіграє не тільки соціальна активність людини, але й предметно-перетворююча діяльність, яка за своїм змістом та формами відповідає особистісному завданню, – втілити себе у рукотворному, природному світах, закарбувати у них свій особливий внутрішній світ, відчуті себе індивідуальністю. Реалізуючись у матеріальному світі, людина психологічно привласнює його, розглядає як продовження себе. Таке привласнення проявляється як переживання цінності тих чи інших предметів, зокрема, для задоволення потреби у підтриманні особистісної ідентичності, керованість, освоєння таких предметів в процесах практичного чи теоретичного їх перетворення, готовність їх захищати в разі посягань на них. У результаті середовище «проникає» в особистість та самосвідомість людини. Набуваючи, таким чином, психологічного виміру, воно стає об'єктом турботи і дбайливого ставлення людини, яка в свою чергу знаходить в ньому нові ресурси для особистісного зростання і розвитку.

СЕМІНАР 5

ЕКОСВІДОМІСТЬ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

як ключове поняття екологічної психології

РЕФЕРАТ

НА ТЕМУ:

ПТСР як прояв розладу психофізіологічної адаптації.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР, посттравматичний синдром, «комбатантський синдром», «в'єтнамський синдром», «афганський синдром», «східний синдром» тощо) — психічний розлад, різновид неврозу, що виникає в результаті переживання однієї чи кількох психотравматичних подій, таких як, наприклад, військові дії, теракти, аварії чи стихійні лиха, катастрофи, важка фізична травма, побутове чи статеве насильство, загроза смерті або перебування свідком або заподіювачем чужої смерті.

ПТСР проявляється як довготермінова реакція на стрес — за визначенням лікарів його дія спостерігається щонайменше після чотирьох тижнів після травматичної події.^{[4][5]}

При ПТСР спостерігають 4 кластери симптомів, таких як уникнення, гіперзбудженість (проблемами із сном, може виявлятися у ризиковій поведінці, відчутті непереможності), перепроживання, проблеми із пам'яттю та емоційною сферою (наприклад, відчуття обрізаності власного життя, ізолюваності від людей).

Із часом симптоми ПТСР мають тенденцію посилюватись. ПТСР діагностують, якщо сила симптомів наростає, заважає нормальному функціонуванню людини, та коли їхня тривалість перевищує місяць від травматичної події. ПТСР супроводжують часті, повторювані спогади про травматичні події, флеш-беки; відчуття нереальності події, так наче подія трапилась не з потерпілим; високий рівень гнівливості, підвищена чутливість до стресових ситуацій, психопатологічні переживання нових стресів, уникнення або втрата лінійності подій у пам'яті, випадіння важливих компонентів травматичної події, підвищена пильність, яка зберігається упродовж більше місяця після психотравми.

Однією зі складностей при проведенні диференційної діагностики постраждалого є можливість спостереження поряд із клінічною картиною ПТСР, симптомів, спровокованих порушеннями, що належать до інших типів неврозу (та) чи депресії.

Діагноз ПТСР введений в практику, починаючи із 1980 р. Критерії захворювання востаннє переглянули у 2013 році.^[3] Захворювання розглядають у межах загальної концепції посттравматичного стресу.^[6] Стресовий розлад діагностують 1) серед військовослужбовців після перебування у зоні бойових дій, 2) серед цивільного населення, постраждалого від бойових дій або катастроф, 3) серед дітей, жінок та чоловіків у цивільному житті мирного часу.^[7] Вивчають ПТСР у ХХІ столітті переважно у контингентах військових та ветеранів США.^[8]

У більшості людей після психотравмивної події чи подій ПТСР не розвивається. Також спостерігають відтермінований розвиток цього захворювання, наприклад із виходом на пенсію.

Лікують ПТСР за допомогою групової та індивідуальної психотерапії та медикаментів.

Схема: Посттравматичний стрес. Спектр розладів за тривалістю симптомів.
Скорочення: *COSR - стресова реакція учасника бойових дій, *ASD - гострий стресовий розлад *ПТСР - посттравматичний стресовий розлад

Пост-травматичний стрес (en. Posttraumatic stress, PTS) – спектр станів та розладів психіки, які можуть розвинутиися після важкої травми (фізичної або психологічної). Один із різновидів важкої психологічної травми – участь військового у бойових діях.^[9] Виділяють такі стани (розлади) за часовим перебігом:

- гостра стресова реакція (від перших хвилин після травми до двох діб)
- гострий стрес учасника бойових дій та операцій (COSR – en. Combat et operational stress reaction) – комплексні порушення, строком до чотирьох діб
- гострий стресовий розлад - від двох днів до одного місяця (ASD - en. Acute stress disorder)
- гостра форма ПТСР (від одного до трьох місяців)
- хронічна форма ПТСР (більше, ніж три місяці)
- ПТСР із відстроченим проявом (симптоми захворювання проявилися через 6 місяців після травми або ще пізніше)

У 2013 році «Американська психіатрична асоціація» переглянула діагностичні критерії ПТСР у п'ятому виданні свого Діагностичного та статистичного підручника з розумових розладів (англ. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5*).

Посттравматичний стресовий розлад (так само, як і Гострий стресовий розлад) було переміщено із класу «Розлади тривоги» у новий клас «Розлади, зумовлені травмою та стресором». Всі стани, котрі внесли до цього класифікаційного класу, передбачають такий діагностичний критерій, як «експозиція до травми або стресової події».^[10]

Соціальна значущість

За даними фахівців США, загальна «базова» розповсюдженість ПТСР серед тамтешніх військових призовників варіює у діапазоні 3–6%. Оцінювання персоналу наземних підрозділів США на театрі військових дій в Іраку та Афганістані (у 2004–2007 роках) виявили розповсюдженість гострого стресу або

ПТСР (за балами опитувальника PCL на рівні 50 та більше) у діапазоні 10–20%, із наявністю чіткої кореляції до частоти та інтенсивності бойових дій.^[11]

Також у США, кількість ветеранів, які зверталися за допомогою у зв'язку з ПТСР у Міністерство у справах ветеранів США, у 2004—2008 роках зросла із 274 000 до 442 000 осіб.^[12]

Проблема ПТСР, протягом 2005–2015 років, на порядку денному військової медицини країн Заходу, посіла одне із чільних місць. Цей складний психосоціальний феномен вражає самого солдата, безпосередньо його родину, а також громаду в цілому.^[13]

В Україні

Полковник медичної служби Всеволод Стеблюк, станом на 2016 рік, оцінює розповсюдженість ПТСР серед військовослужбовців на театрі військових дій на Донбасі у 10–15%.^[14]

Станом на червень 2017 року в Україні 280 тис. осіб мали статус учасників бойових дій; за даними прокуратури 500 учасників війни на Донбасі скоїли самогубство після повернення з зони бойових дій.^[15]

Діагностичні критерії за DSM-5[

Діагноз ПТСР, як це сформульовано у DSM-5 (2013), передбачає повне виконання групи критеріїв (А—Н) – наявність факту психотравми (критерій А), одночасну наявність симптомів із всіх чотирьох кластерів (В—Е), тривалість понад 1 місяць (критерій F), значне страждання людини або порушення її функціонування (критерій G), відсутність іншої причини розладу (критерій Н).

Дефініція травми

- Пацієнт особисто і безпосередньо пережив ситуацію його фактичної смерті, близькості до смерті, серйозне каліцтво, або інше посягання на фізичну гідність [себто згвалтування або сексуальне насильство].

- Пацієнт наочно спостерігав смерть, серйозне каліцтво, або посягання на фізичну гідність [згвалтування] іншої особи.
- Пацієнт дізнається про [нешастя] із членом родини або з іншою близькою людиною – : несподівану або насильницьку смерть, серйозне ушкодження, близькість до смерті, або серйозне каліцтво.¹

Ревізія критерію A1 у DSM-5 звузила кваліфікаційне коло травматичних подій – виключено таку подію як «неочікувана смерть члена родини або близької людини, що настала від природної причини».

Приклади психотравмівних ситуацій:

«Більшість вояків США в Іраку мали експозицію до ситуації бойової психотравми, як-то: були атаковані або потрапляли у ворожу засідку (92%), бачили трупи (94.5%), були під обстрілом (95%), мали побратимів що зазнали каліцтва або були вбиті (86.5%).» (Hoge, 2004).^[18]

«Концепцію травматизації під час війни було розширено на інші випадки, такі як катастрофа, фізичний напад, згвалтування [...]. Але ситуації, які спричиняють ПТСР, є суттєво численнішими. Так, можна бачити що медичні ситуації, такі як пологи, викидень, серцевий напад, рак, реанімація після клінічної смерті – здатні викликати ПТСР».^[19]

Чотири кластери симптомів

Причина ПТСР (на різницю від Тривожного розладу) – це "критерій А.", катастрофічний стресор (травма), тобто зовнішній (екзогенний) фактор, що перебільшує адаптивні можливості нормальної людської психіки.^[20] Хвороба проявляється у одночасній наявності у пацієнта симптомів із усіх чотирьох кластерів: В.) вторгнення спогадів (так звані флеш-беки); С.) уникання пацієнтом думок, спогадів, ситуацій, що нагадують про травму (тригерів); D.) негативні думки та настрої; E) гіперзбуджуваність, гіперреактивність, порушення сну.^{[21][3]} Діагноз потребує "не менше як два симптоми у категорії D та E", що дає загальне правило "шість симптомів".

Історичні (попередні) назви захворювання ПТСР

Захворювання, яке діагностується як ПТСР, збігається із станами та захворюваннями психіки, раніше описаними як «комбатський синдром», «в'єтнамський синдром», «афганський синдром», «східний синдром» тощо.

В СРСР [ред. | ред. код]

За даними радянських психіатрів, під час війни 1941—1945 років, військовослужбовці із нервово-психічними захворюваннями, включно «контужених», становили 3—4% від загального числа санітарних бойових втрат Червоної Армії.^[22]

У перші місяці Війни військово-психіатричної роботи майже не проводилося. Заград-загони (рос. *заградотряды*) НКВД у 1941 р., серед відступаючих лав Червоної Армії, широко проводили арешти «изменников, трусов, паникёров, распространителей панических слухов, самострельщиков». Наводяться дані, що за перші чотири місяці Війни з числа цих арештованих було розстріляно 10,201 особа – у тому числі, 3,321 осіб – перед строем.^[23]

Під час Війни 1941—45 років, радянські лікарі (психіатри та невропатологи) широко вживали «лікувально-організаційне поняття "контузія"», яке використовували до військовослужбовців із різними проявами бойового стресу. Єдиної системи поглядів не було сформовано, тож у відношенні психогенних розладів воєнного часу у лікувальних закладах було уживано велику кількість різноманітних термінів, як-то:

«экзогенная реакция», «реактивное состояние», «реактивный психоз», «реактоз», «реактивная неврастения», «неврастеническая реакция», «истеро-неврастения», «истеро-травма», «реактивный невроз», «функциональный невроз», «амбитимойдный невроз», «истеро-амби-тимоидный невроз», «истеропатия», «травматическая неврастения», «травматическая психастения», «невротические психогенные реактивные состояния» (рос.).^[22] Сучасний російський термін для поняття англ. *COSR* – рос. «*кратковременные реакции боевого стресса*».^[22]

В англomовних країнах[ред. | ред. код]

У 1948 році Kardiner та Spiegel описали захворювання під назвою «chronic traumatic war neurosis», яке дуже близьке до сучасного ПТСР. У дослідженні ветеранів Другої світової війни Archibald et al. У 1962 році синдром, ідентичний ПТСР, описують як «gross stress reaction».^[4]

Психотерапія

За даними на 2016 рік, найбільш ефективними методами допомоги при ПТСР є два психотерапевтичні методи: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ, Cognitive behavioral therapy) і метод десенсибілізації та репроцесуалізації травми з допомогою руху очей (EMDR). Ці два методи рекомендовані сучасними протоколами допомоги при ПТСР. Так саме йдеться і в Підручнику СРГ.^{[3][6][7]}

Ефективність КПТ та EMDR встановлена кількома десятками рандомізованих контрольованих досліджень (APA, 2004, 2009).

Різновиди когнітивно-поведінкової терапії, такі як терапія із пролонгованою експозицією (prolonged exposure therapy, PE), та терапія із когнітивним процесінгом (Cognitive Processing Therapy, CPT), демонструють відмінні результати – особливо, у лікуванні пацієток жіночої статі, що перенесли сексуальну травму у дитячому чи дорослому віці, а також у лікуванні військового персоналу, Ветеранів із наслідками воєнної травми, та пацієнтів, що перенесли важку дорожньо-транспортну аварію.^[3]

Встановлено у психотерапевтичній практиці, що "тривалість терапії залежить від ступеня тяжкості ПТСР: при простих формах це може бути доволі короткотривале лікування (6-12 сесій), при комплексних – багато місяців, а то й років."^[7] Важливим також є залучення до лікування рідних пацієнта.

При EMDR процесуалізація травми відбувається за допомогою одночасного згадування та слідкування пацієнта поглядом за рухом руки терапевта вправо—вліво або ж іншою формою білатеральної стимуляції (почерговими дотиками до лівої/правої долоні, аудіостимуляцією тощо).

Медикаментозна терапія

Можливості фармакотерапевтичної допомоги при ПТСР доволі обмежені – лікарські засоби можуть знизити виразність окремих симптомів розладу.^[7] У медикаментозній терапії ПТСР використовують практично всі групи психотропних препаратів: антидепресанти, транквілізатори, бета-блокатори, гіпнотики, нейролептики, в окремих випадках — антиковульсанти, нормотиміки (стабілізатори настрою) та психостимулятори. Лікування ПТСР лише медикаментозним способом, без застосування психотерапії не дасть полегшення симптомів і належного ефекту лікування. Серед медикаментів найчастіше для лікування ПТСР використовують антидепресанти та транквілізатори. Але найбільш ефективні антидепресанти групи СІЗЗС (селективні інгібітори зворотнього захоплення серотоніну), препарати, що впливають на МТрецептори^[en], та транквілізатори. Транквілізатори слід призначати коротким курсом не більше 10 днів через ризик виникнення залежності. Антидепресанти ж, навпаки, є препаратами для тривалого прийому. Серед антидепресантів для лікування ПТСР застосовують такі препарати, як флуоксетин (прозак), сертралін (золофт) і пароксетин (паксіл). Ці антидепресанти зазвичай необхідно приймати щонайменше від 6 до 8 тижнів, щоб вони почали помітно зменшувати симптоми ПТСР. Показане застосування бета-блокаторів, як пропранолол, в лікуванні ПТСР для попередження формування пам'яті про травматичні події. До призначення нейролептиків вдаються, як правило, коли симптоматика резистентна. Віддаючи перевагу тому чи іншому лікарському засобу, лікар повинен керуватися, насамперед, існуванням доказової бази ефективності та безпеки призначених препаратів. Вибір фармакологічних препаратів і психотерапевтичних методик визначається змістом і особливостями перебігу клінічної картини, а також особистісними і фізіологічними особливостями хворого.

Серед різних немедикаментозних методів досліджено, що чорниця ефективна в терапії ПТСР

Використані джерела

- [Діагностичні критерії ПТСР для дітей \(DSM-5\)](#) Синопис діагностичних критеріїв DSM-5 та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків. / перекл. з англійської; упор. та наук. ред. Леся Підлісецька. (Серія «Психологія. Психіатрія. Психотерапія»). Львів: Видавництво Українського католицького університету, 2014. 112 с. – с. 85—91
- **CPG (2010).** "Підручник по клінічній практиці у поводженні із пост-травматичним Стресом." Видання Міністерства у справах Ветеранів та Департаменту оборони США, 2010, 254 с, більше 600 літ.дж. (VA/DoD Clinical Practice Guideline for Management of Post-traumatic Stress, 2010) (англ.)
- [Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства. Под редакцией Эдны Б. Фoa Теренса М. Кина Мэтью Дж. Фридмана. Москва «Когито-Центр» 2005](#)(рос.)
- [Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса.](#) — СПб: Питер, 2001. — 272 с: ил. —(Серия «Практикум по психологии»). [ISBN 5-272-00399-3](#)(рос.)

СЕМІНАР 6
ЕКОМИСЛЕННЯ ТА ЕКОВИХОВАННЯ
як ключове поняття екологічної психології
РЕФЕРАТ
НА ТЕМУ:

«Закономірності розвитку ставлення до природи в онтогенезі»

Постановка проблеми.

В основі вирішення проблем, що призводять до глобальної екологічної кризи, лежать розвиток і виховання екологічно грамотних установок та переконань в усій культурі. Якщо з дитинства навчати людей за спеціальними освітніми програмами, які передбачають “заглиблення” учнів в атмосферу постійного підвищення екологічної свідомості, екологічної обізнаності, екологічного світогляду, то в них з’являються правильні установки щодо довкілля і вони будуть діяти відповідно до цих установок. Але для цього недостатньо включити “екологічний розділ” до курсу природничих наук. Діти повинні безпосередньо спілкуватися з природою під керівництвом вчителів, які можуть показати її красу та розповісти про наслідки насилля над середовищем досить яскраво й детально. Важливо з дитинства засвоїти, що довкілля з його проблемами не існує десь окремо від людини, а починається саме всередині неї.

Важливим завданням екологічної психології є виховання людини, яка б надавала перевагу духовним цінностям над матеріальними. Аналіз останніх досліджень.

Проблема екологічної освіти поєднує в собі протиріччя, тому що людина, як відомо, є носієм не тільки психологічних, але і соціальних, виробничих, споживацьких якостей. При цьому виконання соціальної ролі може виходити в суперечності з екологічними цінностями носія даної ролі. Можна бути у позаробочий найактивнішим “ другом природи” і водночас використовувати її відповідно до логіки виробничого процесу, завдавати їй екологічної шкоди. Саме тому вчених надзвичайно цікавить проблема формування становлення екологічної свідомості на кожному віковому етапі розвитку особистості, її ставлення до навколишнього середовища, мотивів поведінки.

Психологічні дослідження даної проблеми свідчать про неоднозначне відношення до природного середовища [1, 2, 3, 5, 7, 8].

На думку Д.М. Кавтарадзе, для вирішення екологічних проблем необхідні нові форми екологічної освіти. Необхідно “ повернутися до природи” у сенсі відчуття враження нею, розуміння нероздільності з нею, що являє собою найбільш важку виховну задачу [4, 8].

Безумовно, проблема формування нового типу екологічної свідомості вимагає створення нової парадигми екологічної освіти, яка повинна була б спиратися на відповідну “ психологічну базу” [7, 8, 9].

Висунута й обґрунтована ідея, що вирішення екологічних проблем можливе тільки на основі принципового переходу від пануючої технократичної та антропоцентричної парадигми еко-логічної культури до парадигми природоцентричної. Важливу роль у розвитку стратегічних напрямків екологічної освіти зіграли дослідження з екологічної психології (С.Д. Дерябо, В.С.

Крисаченко, С.Г. Лебідь, А.М. Львовичкіна, С.Г. Москвичов, В.І. Панов, В.О.

Скребець, Ю.М. Швалб, С.І. Яковенко, В.А. Ясвін, та ін.), які дозволили з'ясувати особливості розвитку екологічної свідомості особистості, механізми її формування тощо.

Основний методологічний принцип екологічної психології, надумку провідних дослідників з екопсихології С. Дерябо і В. Ясвіна, полягає в чіткій відповідності педагогічного процесу екологічного виховання психологічному процесу формування екологічної свідомості [2].

Отже, цей принцип означає, що для ефективно сті педагогічного процесу, який формує екологічну свідомість особистості, необхідно задіяти в ньому якомога більше різно-манітних психологічних факторів і механізмів, які сприяють формуванню екоцентричного типу екологічної свідомості. Крім того, дуже важливе значення для планування педагогічних заходів має віковий фактор. Саме вік вихованців чи учнів визначає форми та методи педагогічних заходів [6, 7].

Наша мета здійснити аналіз розвитку різних підходів щодо формування екологічної свідомості, екологічних установок та екологічної поведінки у різних вікових групах. Найважливішою задачею екологічної освіти є формування екологічної особистості [3–5], тобто особистості зі сформованим екоцентричним типом екологічної свідомості, що характеризується такими закономірностями:– психологічним включенням людини до світу природи;– сприйняттям природних об'єктів у якості суб'єктів;– прагненням до непрагматичної взаємодії зі світом природи [4]

.Так, екологічній особистості, передусім, властива психологічна (перцептивно-афективна, мотиваційно-ціннісна та когнітивна) інтегрованість до світу природи, що базується на розумінні взаємопов'язаності світу людей та світу природи, в основі якої лежать такі положення:

1. Людина не стоїть ізольовано над природою, а включена як один із елементів до складної системи екологічних залежностей; будь-яка її дія може мати непередбачені наслідки, що порушують баланс в екосистемі. В силу сказаного, екологічна особистість прагне бути екологічно обережною.
2. Відходи людської діяльності, будучи “викинутими у природу”, не зникають там безслідно, а так чи інакше повертаються

155Проблеми сучасної психології. 2011. Випуск 13до людини і спричиняють руйнівний вплив на її організм. Усі закони функціонування екосистеми є для людини обов'язковими такою ж мірою, як і для інших живих істот. В силу сказаного, екологічна особистість прагне бути екологічно поміркованою, помірною

3. Світ природи є не тільки джерелом матеріальних ресурсів для людини, але й чинником її особистісного, духовного розвитку. В силу сказаного, екологічна особистість прагне до психологічної єдності зі світом природи, що дозволяє реалізуватися її духовному потенціалу, який виявляється у взаємодії з цим світом

4. Не тільки людство однобічно впливає на природу, природа також чинить вплив на характер розвитку людства. В силу сказаного, екологічна особистість прагне впливати на інших людей, різноманітні суспільні, економічні і політичні структури так, щоб їхня діяльність була екологічно доцільною, не призводила до тих змін у природі, що потім будуть негативно впливати на розвиток людства, іншими словами, вона прагне бути екологічно активною.

Для екологічної особистості властивий суб'єктний характер сприйняття природних об'єктів [4; 5], що виявляється у такому:

- а) природні об'єкти відносяться нею до сфери "людського", вони рівні їй у своїй самоцінності і, відповідно, взаємодія з ними включається всферу дії етичних норм, правил і т.д.;
- б) природні об'єкти можуть виступати для неї в ролі референтних чинників, що змінюють її погляди, оцінки, ставлення до себе, до речей, природи та інших людей;
- в) природні об'єкти можуть виступати для неї в якості повноправних партнерів по спілкуванню і спільної діяльності.

Ставлення до довкілля можна відобразити як трикомпонентну структуру, що складається з таких елементів: • емотивного (емоційного) – подобається – не подобається; • когнітивного (пізнавального) – вивчаю, досліджую; • конативного (поведінкового) – роблю – не роблю; • мотиваційна – чому, навіщо.

Отже, визначити ставлення людини до довкілля можна, лише проаналізувавши усі три компоненти цього ставлення: емоції, пізнавальну діяльність, спрямовану на

довкілля та поведінку в навколишньому середовищі. Ці компоненти мають різну вагу як в окремих вікових і соціальних групах, так і в окремих особистостях, тому одним із найважливіших завдань екологічного виховання є, з одного боку, формування усіх трьох компонентів, а з другого – гармонійного їх поєднання. Ставлення до довкілля у дітей дошкільного віку значною мірою визначається особливістю мислення, яке Ж. Піаже характеризував як егоцентричне. Егоцентричне мислення дитини дошкільного віку

1563 Бібліографічний збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України характеризується тим, що вона чітко не диференціює своє “Я” й навколишній світ, суб’єктивне й об’єктивне, переносить на реальні зв’язки між явищами світу власні внутрішні спонуки.

Крім егоцентризму, в ставленні до довкілля для дошкільників, особливо молодших, характерні також антропоморфізм, артифікалізм і прагматизм.

Антропоморфізм у ставленні до довкілля виявляється в тому, що дитина пояснює усі причинно-наслідкові зв’язки, які існують у навколишньому середовищі, за аналогією з явищами в людському середовищі. Наприклад, маленькі діти часто погоджуються з тим, коли дорослі говорять їм, що “Сонечко пішло спати”, “Квіточки хочуть пити” тощо. Артифікалізм (від лат. arte – штучно і facere – робити) – друга характеристика мислення дошкільника, в основі якої лежить уявлення, що всі об’єкти та явища довкілля створені самими людьми для власних цілей. Артифікалізм, властивий дітям дошкільного віку, призводить до формування в них прагматичного ставлення до довкілля: “Дерева ростуть для того, щоб мені були яблука, груші, сливи; річка існує, щоб я в ній купався” тощо. Безумовно, таке ставлення до довкілля буде тим виразнішим, чим менше впроваджуватиметься екологічне виховання. В екологічній свідомості дошкільника переважає емотивний компонент – навколишнє середовище дошкільник сприймає досить емоційно. У старшому дошкільному віці з’являються передумови для формування когнітивного компонента екологічної свідомості. Азіекологічних знань можна давати дітям на заняттях з малювання, розвитку мовлення та вивчення рідного краю, формуючи когнітивний компонент ставлення до

довкілля. Щодо емотивного та поведінкового компонентів, то їх доцільно формувати в безпосередній діяльності “ екскурсіях рідним краєм та заходах, спрямованих на облаштування довкілля, таких, як прибирання території ігрового майданчика, насадження квітів, догляд за кімнатними тваринами. У молодшому шкільному віці відбуваються суттєві зміни в сприйманні навколишнього середовища, порівняно з дошкільним віком. Саме в молодшому шкільному віці починає стрімко формуватися поведінковий компонент екологічної свідомості, з’являється бажання й можливість самому доглядати тварин, вирощувати рослини, створювати комфорт і затишок навколо себе. Але потрібно враховувати можливості дитини й пропонувати їй догляд за невибагливими тваринами та рослинами, тобто такими, що не потребують занадто складних технологічних прийомів догляду. Це, наприклад, такі тварини, як морські свинки, ховрашки, черепашки. Серед рослин не потребують складного догляду кактуси, алое, каланхое. Високий пізнавальний інтерес у молодшому шкільному віці досвіту природи, а також спостережливість можуть бути використані для розширення екологічної ерудиції.

Для формування когнітивного компонента екологічної свідомості використовується література з яскравими фото та малюнками тварин і рослин, екскурсії на природу, до природничого музею чи зоопарку, де кваліфікований працівник розповість багато цікавого про тварин та їх охорону. Що стосується взаємовідносин із довкіллям, то, як зазначає О.О. Бодальов, у молодшому шкільному віці світ природи починає відігравати все більш значиму роль у психічному житті дитини. Ставлення до природи у цьому віці стає більш інтенсивним. Так, якщо серед малюнків семирічних дітей на вільну тему природні пейзажі та зображення тварин представлені у 25% малюнків, то у 8 – 9 років їх кількість збільшується до 41% [7]. Л. Гуляницька у своєму дослідженні показала, що ставлення до природи у молодшому шкільному віці ще не має достатньої широти, усвідомлення, узагальнення.

Наприклад, діти цього віку у зміст поняття “природа” включають, перш за все, живу природу, насамперед, рослини (78% опитаних) і, у значно меншій

мірі, тварин (43%, причому 80% з них – це домашні тварини), а вже потім – неживу природу: землю (35%), хмари (25%), дощ (22%), воду (15%), небо (13%) і т.ін.

Це можна пояснити тим, що поняття “природа” у молодших школярів формувалося переважно на побутовому рівні [7]. Молодший підлітковий вік (9–10 років) вважається найбільш сприятливим для цілеспрямованого формування екологічної свідомості. Інтенсивність взаємодії з довкіллям у підлітка може бути високою.

Крім пізнавального інтересу до довкілля, на високому рівні йому властиве тяжіння до практичної взаємодії з природою. На тлі цього тяжіння створюються сприятливі умови для формування екологічності поведінки, тому важливо використати ці умови, залучаючи підлітків не тільки до широкого вивчення довкілля, а й до активних дій щодо його охорони та поліпшення.

Середній підлітковий вік (11–13 років) насамперед характеризується тим, що пізнавальний інтерес до світу природи починає втрачати своє першорядне значення й поступається місцем інтересу до людини, до взаємин між людьми.

Тому акцент на передачі школярам різноманітних даних про світ природи у цьому віці є не ефективним. Водночас середні підлітки вже можуть самостійно здійснювати досить складні технології взаємодії з природними об’єктами “наприклад, утримання кімнатних птахів або догляд за акваріумом, вирощування рослин на подвір’ї.

Отже, особливу увагу в середньому підлітковому віці слід зосередити на організації їх участі в охороні довкілля, тобто у сфері формування стратегій і технологій екологічної діяльності. Старший підлітковий вік (14–15 років) вважається критичним, а отже, найбільш психологічно складним етапом формування екологічної свідомості. У цьому віці вже домінує об’єктивне уявлення про світ природи, а прагматизм щодо неї сягає максимуму. За даними С. Дерябо та В. Ясвіна, в старшому підлітковому віці вже чітко викристалізуються групи школярів, що характеризуються активним

ставленням до світу природи й відрізняються від більшості своїх ровесників вищим рівнем екологічної свідомості [2].

Психологи вважають, що яскраво виражений прагматичний характер ставлення до довкілля, властивий переважній більшості старших підлітків, можна коригувати шляхом стимулювання в них екологічного колекціонування, не пов'язаного з відняттям життя природних істот. Це може бути колекціонування пташиного пір'я, насіння рослин або ж збирання марок на тему "флора і фауна" тощо. Як вважають деякі дослідники, у цілому процес формування екологічної свідомості у старшому підлітковому віці є найбільш складний і такий, що потребує, в основному, нейтралізуючих та коригуючих дій екопсихологів. Так, В.А. Ясвін зазначає, що властивий старшим підліткам прагматизм ставлення до природи та їх загальна соціально-психологічна напруженість перетворюють для них світ природи у свого роду "полігон" для власних досягнень. Втрата психологічної близькості зі світом природи, переважання об'єктно-прагматичного його сприйняття супроводжується зниженням емоційного ставлення до природи. Отже, В.А. Ясвін приходять до висновку, що структура інтенсивності ставлення до природи у старших підлітків має структуру, властиву "нігілістам". Так цей вчений називає осіб, що мають низьке, несформоване ставлення до природи. Тобто, старші підлітки намагаються просто використовувати природу, а до взаємодії, до спілкування із природними об'єктами вони вже не схильні [2]. Як стверджує Б.Т. Ліхачов, підлітковий вік є найбільш чутливим для екологічного виховання. Саме підлітки, на його думку, виражають готовність до екологічної діяльності [8]. Разом із тим, як показують дослідження наші та наших колег, зокрема, долучати до еколого-охоронної діяльності, то їх діяльність може легко стати еколого-руйнівною. Еколого-деструктивна діяльність підлітків може бути обумовлена можливістю виходу компенсаторної агресивності, яка викликана труднощами їх соціалізації. Разом із тим, залучаючи підлітків до екологічної діяльності, спрямованої на охорону та розвиток довкілля, ми сприятимемо і їх соціалізації. У цій діяльності в трансформованій формі, безпечній для довкілля, реалізується властива для цього віку потреба в добуванні "трофею" (особливо у

хлопчиків), що підтверджує їх дорослість. Серед старших підлітків спостерігається також посилення симпатій до так званих благородних хижаків – тигрів, левів, ягуарів. Такі симпатії можуть бути використані для формування пізнавального компонента екологічної свідомості.

Отже, в цілому процес формування екологічної свідомості у старшому підлітковому віці є найбільш складним і таким, що потребує переважно нейтралізуючих та коригуючих дій екопсихологів.

У юнацькому віці переважає естетичне сприймання довкілля, ставлення до якого має об'єктивний характер, як і в підлітковому віці. Але він менш прагматичний, ніж у підлітків. Юнацький вік спонукає до пошуку гармонії у світі й усвідомлення власного місця в ньому. В юнацькому віці, в основному, завершується формування картини світу. Практична взаємодія з довкіллям здійснюється здебільшого в естетичному напрямку й виражається в малюнках, віршах, фотографіях, музиці. Отже, психологічні особливості процесу формування екологічної свідомості в юнацькому віці зумовлюють спрямування педагогічних зусиль на допомогу юнакам в опануванні естетичних технологій взаємодії особистості з довкіллям. Однак слід зазначити, що юнацтво XXI сторіччя відзначається також високою прагматичністю й інтелектуалізмом. Тому сьогодні педагоги досить успішно використовують такі форми заохочення до екологічної діяльності, як створення екологічних інтернет-проектів. Висновки.

Зрілий вік на сучасному етапі характеризує дві стратегії ставлення до довкілля: господарська і завойовницька. Керуючись господарською стратегією, люди беруть з довкілля все необхідне для себе (як із власної комори) і намагаються підтримувати там лад. Якщо ж людина поводить з довкіллям як завойовник, вона бере що хоче і як хоче, незважаючи на об'єкт завоювання.

Довкілля потерпає в обох випадках, оскільки суть стратегій як господаря, так і завойовника одна – добування з довкілля певних речовин та енергії, перетворення їх згідно з волею людини (ця воля може протиставлятися загальнолюдській волі) і створення потрібних людині речей, які не завжди будуть безпечними

Потерпає від таких стратегій і сама людина, оскільки вона є частиною навколишнього середовища. Отже, актуальними стають три аспекти даної проблеми

- виснаження природного середовища, вичерпання ресурсів;
- заповнення цього середовища непотрібними компонентами, що робить його непридатним для життя;
- завдання шкоди людству.

Отже, як зазначав В. Вернадський, людина стає дедалі більш значущою геологічною силою. Тобто вона своєю діяльністю перетворює навколишній світ, вклинюється в систему геохімічного перерозподілу атомів в універсумі, стаючи з часом домінантою цього процесу. Відтак надзвичайно актуальною є потреба розробки третьої стратегії поведінки людини в довкіллі, яка була б однаково прийнятна і для людини, і для довкілля

.Список використаних джерел

- 1.Бауер М.Й. Екологічні знання у контексті формування світоглядних цінностей суспільства: Автореф. дис. канд. філос.наук. – К., 1998. – 21 с.
- 2.Дерябо С.Д. Экологическая педагогика и психология /С.Д.Дерябо, В.А. Ясвин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. –477 с.
- 3.Зверев И.Д. Экология в школьном обучении: Новый аспект образования / И.Д.Зверев. – М., 1980. – С.10 (96 с.).
- 4.Каропа Г.Н. К созданию методики экологического образования школьников / Г.Н.Каропа// Вопр. психол. – 1995. – No 1.–С. 69–73.
- 5.Крисаченко В.С. Екологічна культура: теорія і практика: Навч. посіб / В.С.Крисаченко. – К.: Заповіт, 1996. – 349 с.
- 6.Лазурский А.Ф. Программа исследования личности в её отношениях к среде / А.Ф.Лазурский, С.Л.Франк // Русская школа. – 1912. – Кн.1. – С. 1-24.
- 7.Львовичкіна А.М. Основи екологічної психології: навч. посіб./А.М.Львовичкіна. – К.: МАУП, 2004. – 136 с.

- 8.Скребец В.А. Экологическая психология: учеб. пособие /В.А.Скребец. – К.: МАУП, 1998. – 142 с.
- 9.Холодный Н.Г. Мысли натуралиста о природе и человеке //Русский космизм: Антология философской мысли /Н.Г.Холодный. – М., 1993. – С. 336. (С.332-344).
10. Bacon F. De Dignitate and the Great Pretauration, Vol. 4. TheCollected Works of Francis Bacon, eds. J. Spedding, L. Ellis andD. D. Heath, Longmans Green, 1980

СЕМІНАР 7
ПРАКТИЧНА ПРИРОДОТЕРАПІЯ
РЕФЕРАТ
НА ТЕМУ:

«Екологічна психотерапія психосоматичних розладів особистості.»

Психосоматичні порушення і захворювання. Поняття психосоматичного розладу. Незважаючи на те, що феномен психосоматичного розладу, як вегетативна реакція на негативні емоції, був відомий давно, перше визначення «психосоматичних розладів зробив S.L. Halliclay у 1943 році: "Психосоматичним захворюванням слід вважати таке, природу якого можна зрозуміти лише зі встановленням безумовного впливу емоційного фактора на фізичний стан". За визначенням Дж. А. Вінтера, психосоматичне захворювання,

- по-перше, має функціональний, а не структурний характер, хоча згодом може стати причиною структурних змін в організмі,
- по-друге – викликається неадекватним стимулом,
- по-третє – є неадекватною реакцією (переважно завищеною) організму на стимул,
- по-четверте – зароджується у минулому в момент, коли виникли вкрай неприємні хворобливі відчуття,
- по-п'яте – ґрунтується на механізмі фіксування реакцій,
- шосте – характеризується тимчасовими змінами свідомості, коли людина живе власним минулим.

За визначенням А.Б. Смулевича, психосоматичні розлади – це група хворобливих станів, що виникають на підставі взаємодії психічних і соматичних факторів та проявляються соматизацією психічних порушень, психічними розладами, що відображають реакцію на соматичне

захворювання, або розвитком соматичної патології під впливом психогенних факторів. Як видно з визначення, психосоматичні розлади нозологічно неспецифічні, тобто вони можуть зустрічатися при різних захворюваннях. Значення терміну "психосоматичний розлад" логічно випливає зі слів, що його складають ("душа" і "тіло") – це розлади у функціонуванні внутрішніх органів чи систем людини, формування і перебіг яких безпосередньо пов'язані з особливостями психічного реагування особистості або розвиваються під впливом психічної травми, стресу та інших потужних психологічних чинників. У літературі психосоматикою позначають науковий напрямок, який досліджує взаємний вплив психіки і функцій організму, а також вплив (у т.ч. й патогенний) емоцій на функціонування організму та формування його розладів. Та водночас психосоматика – напрямок медицини, що досліджує і лікує патологічні соматичні розлади, зумовлені психогенними чинниками. Психосоматичний напрямок – це не самостійна медична галузь; це підхід, що враховує усе різноманіття як фізіологічних, так і психологічних, соціальнопсихологічних та екологічних причин, які призводять до виникнення у людини хвороби. Досить чітке розмежування поля зацікавленості у фахівців різних лікарських спеціальностей та їх погляд на людину як на біологічний індивідуум, а не на особистість, і призвели до спотворення цінностей та ідей у лікарській діяльності. Психосоматичний підхід, який об'єднує досягнення і медицини, і психології, завдяки різноманіттю методів і технік дослідження та лікування, дозволяє працювати з людиною цілісно. Проблема психосоматичних співвідношень – одна з найскладніших проблем сучасної медицини, незважаючи на те, що тісний зв'язок між психічним і соматичним вивчають протягом кількох століть. Відомо, що за час еволюційного розвитку людини вона не лише фізіологічно та анатомічно пристосувалася до довкілля, а й істотно змінився універсальний механізм пристосування її психіки до навколишнього середовища. Вчені вважають, що у процесі еволюції також з'явилися нові та розвивалися і видозмінювалися наявні психологічні симптоми і синдроми.

В першу чергу йдеться про необхідність пристосовуватися не лише до примітивних фізіологічних потреб та уникати загроз, а знаходити шляхи подолання нових невідомих труднощів, пов'язаних з гнучкістю і міцністю не кісток і м'язів, а психологічних процесів та емоцій. Зважаючи на нетривалий (з історичної точки зору) період, протягом якого у людини сформувалися психічні процеси, вони не набули необхідної для "безконфліктного та беземоційного" життя сили і не закріпилися на генетичному рівні. Водночас емоції, що споконвічно покликані мобілізувати організм на захист, тепер значно частіше пригнічуються, пристосовуються до соціальних умов, а відтак – "ламаються", і замість допомоги у функціонуванні особистості призводять до її руйнування. Про такі особливості психіки людини вчені знали з давніх часів. Згідно з вченням школи Гіппократа хворобу трактували як порушення відношень між суб'єктом і дійсністю. Однак у школі анатомів Кнідоса її розглядали як порушення певної матеріальної структури. Ці два підходи в подальшому протягом багатьох століть відображалися у різних підходах до лікування пацієнта і хвороби. Ще Платон в діалозі "Хармід" писав: "...тіло не можна лікувати без душі. Адже від душі іде все – і добре, і погане – як на тіло, так і на уся людину, а душа повинна лікуватися особливими цілющими розмовами", чим уперше сформулював психосоматичний підхід у медицині. Спираючись на постійні нові відкриття та досягнення в галузі анатомії, мікробіології, нейрофізіології, аж до початку XIX ст. в медицині панував суто "соматичний" підхід. У літературі термін "психосоматика" вперше застосував у 1818 р. німецький лікар з Лейпцига J. Heinroth, який визначив причини безсоння як психосоматичні: "Причини безсоння звичайно психічно-соматичні, однак кожна життєва сфера може сама по собі бути достатньою йому підставою". У 1822 р. німецький психіатр М. Якобі для пояснення виникнення захворювань запропонував поняття "соматопсихічне" як протилежне й водночас доповнює щодо "психосоматичного". А у 1824 р. Groos писав про шкідливий вплив "пристрастей на тіло"

За даними науковців 30-70% осіб, які звертаються за допомогою до лікарів, страждають на захворювання психосоматичного генезу. При цьому такі розлади не мають чітких меж, можуть бути як моносистемного, так і полісистемного характеру та виникати практично у будь-якої людини як реакція організму на стресогенні ситуації.

Для відображення історії становлення уявлень про психосоматичний статус особистості наведемо короткий хронологічний огляд визначних дат у цій сфері, виділяючи ті віхи, які чинять найбільший вплив на сьогодення.

Перший етап розвитку зазначеної проблематики, з певною умовністю, розпочинається вже з давніх часів. Розуміння наявності взаємозв'язку між психічним і тілесним прослідковується вже в Стародавньому Китаї та Стародавній Індії: тогочасні лікарі були переконані, що негативні переживання – це перший крок до більшості захворювань. Давньогрецькі вчені, розглядаючи людину як єдине ціле, великого значення при її лікуванні надавали впливові, насамперед, на душу. Так, Гіппократ причиною розладів здоров'я вважав дисбаланс різноманітних «соків», які присутні в організмі людини та визначають її темперамент і характер: «Важливіше знати, яка людина хвора, ніж знати, на що вона хвора» (Гіппократ, V-IV ст. до н.е.). На думку Сократа, неправильно при лікуванні очей не приділяти уваги голові, при лікуванні голови – не приділяти уваги тілу, при лікуванні тіла – приділяти уваги душі [43, 99 та ін.].

Аристотель (IV ст. до н. е.) вважав, що душа є цілісною структурою, яка організує життя тіла: регулює функціонування організму, його об'єктивні та суб'єктивні переживання, поведінку. Така цілісність означувалася ним як «*ентелехія*» – внутрішня сила, що потенційно містить у собі мету й остаточний результат (наприклад, сила, завдяки якій із насіння виростає ліс) [9, с. 123]. Ентелехією особи та її тіла є душа. Це, на нашу думку, було першою спробою визначення психосоматичного статусу особистості: завдяки душі тіло реалізує свою

життєздатність. Саме з цим історичним етапом пов'язується початок вживання поняття «одушевленого тіла» [9, с. 317].

Серед особливостей поглядів Аристотеля вкажемо на:

- імматеріальність та нетілесність душі, як пов'язаної із тілом, але цілком окремої субстанції;
- притаманний тілу життєвий стан, який забезпечує душа й який утворює його впорядкованість і гармонію;
- аналіз психічних процесів, які є «різними частинами душі»: пам'яті, емоцій, переходу від відчуттів до загального сприйняття, а від нього – до розумної волі.

Ідея про те, що фізичне здоров'я перебуває під впливом душевних переживань, висловлювалася також Цицероном (I ст. до н.е.). Зокрема, він висунув ідею про те, *що фізичне здоров'я може перебувати під впливом емоційних проявів* [156, с. 201]. Відповідно, розуміти захворювання слід не лише з позиції соматичного підходу, але й як породжене психогенними наслідками.

Оскільки прадавні мислителі та практики виходили, перш за все, з релігійних уявлень про людину, то й взаємозв'язок між тілесним та психічним пізніше одержав назву «психосоматика» (від грецьк. ψυχή – душа и σῶμα – тіло).

Слід зазначити, що від часів Стародавньої Індії люди активно користуються послугами не лише лікарів, але й знахарів, шаманів, чаклунів тощо. Тому посилення на зв'язок духовного та тілесного досить часто мали магічне забарвлення. Такий стан речей не втратив актуальності й досі, хоча масштаби його, безумовно, зменшилися – на сьогодні все ще популярні цілителі, екстрасенси та маги [46 та ін.]. Між тим, маємо констатувати, що саме давньогрецькі мислителі заклали підвалини звільнення психології від магічного нальоту. Воно знаменувалося, в тому числі, й припущеннями про роль психічного початку в соматичних порушеннях.

Другий етап розвитку уявлень про взаємодію тіла та душі розпочався у XVII ст. Французький філософ Р. Декарт (1596-1650 рр.) відстоював принцип дуалізму душі і тіла, заперечуючи зв'язок між ними [42, с. 109]. Згідно з цим принципом, душа (психіка, свідомість) є суто нематеріальним ресурсом, а тіло – матерією, й

через їх слід вважати взаємодоповнюючими, але різними субстанціями. Вони різняться у своїх фундаментальних властивостях: має місце постійна конфронтація матеріального і духовного, фізичного і психічного. У такому дуалізмі Р. Декарт вбачав коріння всіх проблем людства.

Між тим, прогресивною відносно вчення Аристотеля, на нашу думку, виступає тут ідея наявності проміжної ланки між душею та тілом – мозку. Мозок не тотожний душі й становить собою матеріальне утворення, що має унікальні, особливі властивості (якості), які породжують психічні феномени (Аристотель називав це частинами душі).

Інтеракціонізм Р. Декарта полягав у тому, що фізичні процеси в мозку він розцінював як такі, що впливають на ментальні явища, й навпаки: психічні події називав причинами фізичних процесів. Між тим, все ж таки, вони окремі. Зокрема, такі психічні явища як наміри, мотиви, бажання, сприйняття тощо не мають впливу на фізичні процеси і можуть розглядатися лише як побічні, супутні процеси.

У свою чергу, нідерландський філософ-раціоналіст, натураліст, один із провідних представників філософії Нового часу Б. Спіноза (1632-1677 рр.) представив концепцію цілісного організму, підкреслюючи, що живі організми переживають тілесні процеси як афекти думки і бажання (трактат «Про походження і природу афектів»). Відчуття задоволення, що належить і душі, і тілу, він називав приємністю або веселощами, відчуття незадоволення – болем або меланхолією [135].

Можемо стверджувати, що впродовж тривалого часу мислителі минулого так чи інакше сповідували уявлення, згідно з яким стан душі накладає свої відбитки на тіло і життя особи, оскільки душа є джерелом живлення тіла. Відповідно, «здорова» душа передає тілу здоровий, так би мовити, «план існування». А душа, обтяжена негативними образами або, висловлюючись мовою старих часів, перебуваюча «під владою диявола» чи страждаюча від «серцевих ран», наказує тілу функціонувати на хворобливий лад. Через такі уявлення турбота про страждання людини не завжди поділялася між священиком та лікарем, а функції зцілення

покладалися часто лише на першого. Це підкріплювалося вірою, що душевні і фізичні сили об'єднані суто в божих руках [10, 35].

Одразу зауважимо, що сучасні аналоги таких уявлень полягають у погодженості науковців сьогодення щодо небажаності для особи перебувати у негативному стані, викликаному: страхом, панікою, відчаєм; агресивністю, дратівливістю; різноманітними небажаними гештальтами. Щоб звільнитися від хвороби, насамперед, потрібно переглянути своє ставлення до світу, людей та самого себе. Зцілення душі (психіки) особи, тобто очищення її від ментальних та емоційних небажаних переживань (наприклад, обурення, образ, ревнощів, страху, гніву і т. ін.). неминуче призведе до зцілення її тіла.

Третій етап уваги до психосоматичного статусу особистості припадає на ХІХ ст. й пов'язаний, насамперед, із науково-практичною діяльністю німецького психіатра Іоганна Хайнрота (J. Heinroth, 1773-1843 рр.), який ввів у науковий обіг саме поняття «психосоматика». У своїх працях «Підручник із душевних розладів» (1818 р.), «Підручник антропології» (1822 р.), «Ключ до неба і пекла в людині або про моральну силу і пасивність» (1829 р.) він стверджував, що всі збої в роботі людського організму є наслідком людських «пороків»; йому належать і слова про те, що причини безсоння зазвичай є психічно-соматичними, проте кожна із життєвих сфер може бути сама по собі його причиною.

І. Хайнрот визначив низку конкретних захворювань (туберкульоз, епілепсія, рак тощо), що спричиняються психогеніями, тим самим на сторіччя випередивши представників психологічної науки в поясненні соматичних симптомів розладами в сприйнятті дійсності (переживання сексуальних страждань, сорому, ревнощів, злості та ін.) [43, 99].

Трохи згодом інший німецький психіатр М. Якобі (M. Jacobi) ввів поняття «соматопсихіка» на противагу та для доповнення поняття «психосоматика» (1828 р.) [154, с. 217]. Втім, в загальноновживаний обіг останній термін увійшов тільки через століття – у 1927 р. австрійський психоаналітик Фелікс Дойч (F. Deutsch) сформулював концепцію щодо психосоматичного статусу особистості, яка й дотепер залишається однією з основних.

Зокрема, практично беззаперечним є твердження, що нерідко схильність до психосоматичних захворювань особа отримує з раннього дитинства. Занадто критичне ставлення батьків, напружена психологічна атмосфера в сім'ї, інші несприятливі зовнішні чинники в своїй сукупності чинять тиск на дитину, відповідно, психічно травмують її та формують хворобливий стан її психіки. Не звертаючи уваги на це або внаслідок деформованих уявлень про норму (вважаючи цей стрес неодмінною складовою життя), особа може постійно страждати, не віддаючи собі у цьому звіту. В іншому випадку, не розуміючи причин своїх страждань, людина відносить їх виключно до медичних проблем зі станом свого фізичного здоров'я.

Низка помітних вчених того часу (Вундт В., Грот Н., Джеймс У., Клаперед Е., Крюге Ф. та ін.) опосередковано аналізували проблему психосоматичного статусу особистості у другій половині XIX ст. У їх дослідженнях вивчалися не тільки емоції, а й вплив емоційних змін на тілесні зміни людини (рівень їх здоров'я) та роботу різних органів [27, 43].

Наступний, IV етап розвитку уявлень про психосоматичний статус особистості – I половина XX ст., і його досить часто пов'язують із працями З. Фрейда (S. Freud). На нашу думку, такий підхід не є цілком виправданим. Будучи засновником психоаналізу як теорії та наукової школи, він жодного разу у своїх роботах не вживає цих термінів [59, с. 477]. Його концепція полягає у тому, що пригнічені в результаті психічної травми спогади прагнуть звільнення через соматичні симптоми [153, с. 97], що є *механізмом витіснення* зі сфери свідомості неприйнятних думок і потягів. Такий феномен отримав назву *конверсії* психічного та тілесного.

Інша річ, що психоаналітична концепція почала широко використовуватися для пояснення причин різних захворювань. Так, у 1908 р. Штегман (Stegmann) та у 1913 р. Федерн (Federn) оприлюднили психоаналітичній спільноті випадки з астмою [25].

У 1907 р. К. Г. Юнг проводить дослідження соматичних реакцій-відповідей на зміни емоційного стану та встановлює тісний взаємозв'язок: стану здоров'я

особи та вектору (піднесеного чи пригніченого) її емоцій; психічних особливостей людини та її тілесних характеристик [162, с. 316]. Таким чином, він збагатив уявлення про психосоматику виявленням не лише реактивного фізичного стану, а й наявності стійких соматичних утворень внаслідок відповідної психічної діяльності.

Зауважимо, що саме як конверсивні описувалися специфічні проблеми, що виникали у зв'язку з участю в бойових діях Першої Світової війни (неврози та набуті психопатології) та способи їх лікування або мінімізації. Ті чи інші хворобливі прояви трактувалися як відповіді на неприйнятну життєву ситуацію в *символічній формі*. Тобто, свідомість символічно відображає сприйняте на фізичному самопочутті, що позбавляє особу душевних страждань. На цій основі угорський психоаналітик Шандор Ференці запропонував у 1910 р. поняття «*соматичної конверсійної істерії*»

МОЖЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДЖЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ, ЩО СПРИЧИНЮЮТЬ ПСИХОСОМАТИЧНІ РОЗЛАДИ

Збереження й укріплення здоров'я людини – одне з центральних завдань, що повинне вирішуватися суспільством, оскільки людина була й залишається основною виробничою силою, а її фізичне й психічне здоров'я є передумовою успішності досягнення поставлених суспільством цілей. Професійна діяльність може нормально здійснюватися лише за умови, коли працівник здатен діяти з належним ступенем сили і здоров'я. Захворювання, що послаблюють фізичні й духовні здібності людини, сприяють зниженню продуктивності праці і, тим самим, до втрат суспільства. Психосоматичні розлади належать до числа тих чинників, що спричиняють виникнення психосоматичних захворювань та здатні призвести до стійкого зниження працездатності та передчасної інвалідизації. Особливо актуальним це положення слід вважати для осіб, які здійснюють професійну діяльність в психологічно напружених умовах та повсякденно піддаються впливу стресогенних чинників.

Як зазначалося вище, *вторинна психопрофілактика* психосоматичних розладів – виявлення у людей емоційних станів, які проявляються функціональними соматичними симптомами, та психологічна корекція психосоматичних розладів. Вона реалізується в контексті такого напрямку психологічного забезпечення як психологічне супроводження

Стосовно конкретної особистості психологічне супроводження дозволяє більш повно задовольняти не лише суспільні, але й власні інтереси: підвищує комфортність професійної діяльності та соціального оточення; стабілізує рівень напруженості праці та мінімізує кількість стресових ситуацій (відповідно – зменшує рівень тривожності, емоційної напруги тощо); збільшує ступінь задоволеності результатами праці та можливості професійного становлення; зрештою – зменшує ймовірність виникнення психосоматичних розладів, професійних захворювань психогенної природи, сприяє не лише професійному, але й біологічному довголіттю.

Незважаючи на беззаперечну актуальність цього напрямку психологічного забезпечення, його складові, обсяг та межі дотепер залишаються предметом дискусій. В найбільш загальному вигляді існує два підходи щодо його сутності. У межах першого підходу процес психологічного супроводження розглядається як допомога у пристосуванні особи (працівника ОВС) до умов соціального (професійного) середовища. Основним змістом першого підходу є зміна динамічних стереотипів [1, 8, 39, 150], другий – передбачає активну взаємодію об'єкта психологічного супроводження з оточуючим середовищем [27, 50, 70, 148 та ін.].

В контексті зазначеного не дивує розмаїття та дискусійність визначень поняття «психологічне супроводження». Так, Ю. В. Слюсарев визначає його як комплекс психологічного впливу на особистість, завданням якого є активізація саморозвитку людини, що досягається впливом на структури самопізнання, котрі виступають в ролі механізмів саморозвитку [131, с. 10]. На нашу думку, визначення психологічного супроводження через психологічний вплив некоректне: воно не просто звужує обсяг останнього, але й зводить його до «структур самопізнання»,

ігноруючи когнітивну та мотиваційну сфери особистості; до того ж, активізація саморозвитку – це завдання не стільки психологічного супроводження, скільки навчання та виховання.

К.О. Тютіна розглядає психологічне супроводження як метод, сукупність послідовних дій, що забезпечують створення умов для прийняття суб'єктом оптимальних рішень в різноманітних ситуаціях життєвого вибору та дозволяють нести відповідальність за них. Під методом супроводження розуміється спосіб практичного здійснення процесу супроводження, в основі якого лежить єдність чотирьох функцій: діагностика суті проблеми, що виникла; інформація про суть проблеми та шляхи її вирішення; консультації на етапі прийняття рішення та розробка плану вирішення проблеми; первинна допомога на етапі реалізації плану рішення [147, с. 12]. Видається, що визначені функції є етапами психологічного супроводження, яке за своєю сутністю не може бути методом: це процес, тобто сукупність методів і засобів.

П. Я. Пригунов вважає психологічне супроводження професійною діяльністю фахівця-психолога щодо застосування знань психологічної науки та надання на їх основі науково обґрунтованих психологічних рекомендацій працівникам з метою максимально повного, успішного та ефективного виконання професійних задач, що стоять перед ним [116, с. 223]. Таке трактування не лише звужує саме поняття, але й відводить працівникові роль пасивного об'єкта впливу.

На нашу думку, одне з найбільш вдалих визначень психологічного супроводження належить А. П. Журавлю, хоча воно й стосується військовослужбовців-прикордонників: це процес організації та проведення комплексу заходів із метою подолання ускладнень прикордонників, підвищення рівня їх загальної та ситуативної психологічної стійкості і сприяння ефективному виконанню завдань з охорони державного кордону в різних умовах діяльності. Іншими словами, йдеться про соціально-психологічний процес, який полягає в узгодженні взаємних очікувань військовослужбовця та соціальної групи (головним чином, прикордонної застави), коли він без тривалих внутрішніх і зовнішніх

конфліктів продуктивно здійснює оперативно-службову діяльність, задовольняє свої соціальні потреби, повною мірою йде назустріч тим рольовим очікуванням, що висуває для нього соціальна група й умови прикордонної служби, переживає стан самоствердження та творчого самовираження [49, с. 17].

Відповідно, авторами визначаються й різні чинники, що обумовлюють сутність психологічного супроводження. Так, на важливість суб'єктивного чинника вказують В. В. Журавльов [50], А. Г. Караяні [58] та О. М. Лісняк [78]. Важливість самоусвідомлення, самоосмислення, переосмислення та формування нового сенсу «Я» підкреслює П. І. Сергеюк [127], який звертає увагу на наявність при психологічному супроводженні таких психологічних феноменів, як комфортна інтерпретація «несприятливих умов досвіду», відмова від оптимальних очікувань стосовно себе, «селективна увага» до менш значущих аспектів несприятливого досвіду, що дають змогу змістити акценти в інтерпретації неуспіху. Особливості змін у самосвідомості й емоційно-вольовій сфері в процесі психологічного супроводження досліджував В. В. Дев'ятко [41].

Ми не вважаємо визначення поняття «психологічне супроводження» суто теоретичним завданням, оскільки від авторської концепції залежить і бачення його місця в системі психологічного забезпечення, отже – мети та завдань, суб'єктів та об'єктів, принципів, методів та засобів, а також його відмежування від близьких за змістом: «психологічна допомога», «психологічна корекція», «психологічна реабілітація» тощо.

Найбільш загальною *метою* психологічного супроводження є, безумовно, позитивна динаміка особистості протягом усього терміну служби. Основними *завданнями* психологічного супроводження проходження служби слід вважати: 1) психологічну підтримку адаптації працівників до умов служби відповідно до їх фаху та особистісних особливостей, проведення профілактичної та коригуючої роботи; 2) формування гармонійно розвиненої особистості з активною життєвою позицією, здатної до саморозвитку, самовираження, самоактуалізації; 3) оцінку можливостей кваліфікаційного зростання з врахуванням їх психологічних даних; 4)

проведення первинної психопрофілактики відхилень у поведінці працівників , своєчасне виявлення ознак девіантної поведінки, порушень соматичного та психічного здоров'я, проведення психокорекції і, за необхідності, направлення працівників до центру психіатричної допомоги для здійснення вторинної психопрофілактики. Підставами для проведення такої роботи є: підвищена нервово-психічна й емоційна вразливість; отримання психотравми; 5) надання працівникам психологічної допомоги після перебування в екстремальних ситуаціях, пов'язаних із виконанням службових обов'язків, застосування вогнепальної зброї і спецзасобів, отримання психогенних навантажень, зниження працездатності та ін.; 6) індивідуальну психологічну допомогу, основними підставами для надання якої є: конфліктність і труднощі у взаєминах з колегами, громадянами, членами сім'ї; нервово-психічна перевтома і неврівноваженість, спричинена умовами службової діяльності та побуту; необхідність нейтралізації негативних психологічних впливів, зняття постстресових станів та ін. [119].

Як вже зазначалося, психологічне супроводження оперативно-службової діяльності передбачене п. 2.6 наказу МВС України «Про подальший розвиток служби психологічного забезпечення оперативно-службової діяльності органів внутрішніх справ України» від 28.07.2004 р. та наступними нормативно-правовими документами і покладене на службу психологічного забезпечення.

При цьому слід зважати на те, що психологічне супроводження оперативно-службової діяльності є специфічним напрямом психологічного забезпечення. Ця специфіка визначається фаховою спрямованістю в системі, ретельністю професійно-психологічного відбору кандидатів на службу, наявністю і жорсткістю офіційної та неформальної регламентації поведінки працівників та ін.

Експериментальними дослідженнями доведено, що умови адаптації до служби в ОВС є функціонально-критичними та потребують руйнування минулих і побудови нових поведінкових стереотипів. Така адаптація супроводжується необхідністю оцінювати відповідність власних якостей і здібностей із обраним

фаховим напрямом діяльності, формуванням здатності витримувати значні психологічні й, часто, фізичні навантаження. Вона ускладнюється тим, що реальне занурення в професійну діяльність може супроводжуватися негативними враженнями та руйнуванням попередніх уявлень про неї. Як правило, це призводить до когнітивного дисонансу, формування інтрапсихічного конфлікту, необхідності зміни установок тощо [53].

Зазначене тим більш важливо, що сучасній молоді притаманні наступні соціально-психологічні особливості: підвищений рівень агресивності; поширення алкогольної та наркотичної залежності; відсутність суттєвої спрямованості на служіння власному народу, на створення загальнолюдських цінностей, на опікування формуванням вектору майбутнього своєї країни; утилітарний акцент процесу соціалізації та низький рівень розвитку загальнолюдських цінностей внаслідок недостатнього опанування культурним надбанням попередніх поколінь; знижений престиж такої цінності як робота; основними джерелами для побудови образу професіонала-правоохоронця є телевізійні програми та кінофільми [72].

На рівні теоретичного обґрунтування процедури психологічного супроводження можемо стверджувати, що вона передбачає реалізацію двох невід'ємних та взаємопов'язаних етапів: психодіагностичного та корекційного. На діагностичному етапі здійснюється: 1) визначення загальних особистісних особливостей працівників ОВС, рівня їх стресостійкості та здатності до дій в умовах із різним рівнем екстремальності; 2) оцінювання актуального психосоматичного статусу; 3) визначення вектору та прогнозування інтенсивності негативних особистісних змін і станів, що можуть спричинятися умовами професійної діяльності.

Сутність корекційного етапу полягає в: 1) формуванні професійно значущих якостей працівників, зокрема, стосовно їх емоційно-вольової сфери; 2) формуванні вмінь і навичок безконфліктного оцінювання життєвих ситуацій (контроль ситуації, захист своїх прав, визначення пріоритетів, цілісне й вибіркоче сприймання, управління тривожністю та ін.), 3) формування стресостійкості та корекція негативних психічних станів; 4) навчання технікам і методам саморегуляції. Його

метою в найбільш загальному вигляді слід вважати зниження інтенсивності індивідуальних стресових реакцій та їх впливу на психосоматичний статус особистості працівника ОВС.

Вирішення зазначених завдань доцільно поєднувати з комплексом психопрофілактичних заходів у «зовнішньому контурі» життєдіяльності працівника (створення оптимальних умов професійної діяльності та забезпечення належних матеріально-побутових умов, формування сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі, просвітницька робота представників медичних служб щодо ведення здорового способу життя, попередження впливу психотравмуючих чинників тощо).

Зазначимо, що вивчення особливостей адаптації працівників до умов професійної діяльності засвідчує, що найбільш виражені функціональні зрушення мають місце на першому році служби. Вони супроводжуються «ламанням» старого і формуванням нового динамічного стереотипу і пов'язаною з цим нервово-психічною напругою. При налагодженні психологічного супроводження ознаки нервово-психічної напруженості зникають [120, с. 15]. Певний рівень адаптованості до служби відбувається наприкінці першого року, причому одним із інформативних показників цього виступає усталеність структури офіційних та неофіційних взаємин [64].

Як відомо, адаптація до інтелектуально та емоційно напружених видів діяльності триває впродовж 3-5 років. При цьому тривала дія притаманних цій діяльності несприятливих чинників здатна обумовлювати виникнення у працівника високого рівня нервово-психічної напруженості та різноманітні негативні прояви поведінки, що залежить від індивідуально-психологічних особливостей особи [120, с. 5]. В свою чергу, працівники намагаються захистити себе від впливу психотравмуючих чинників, вдаючись як до конструктивних, так і до неконструктивних засобів. Відповідно, особа або ж інтеріоризує специфіку діяльності як певну цілісність, тобто адаптується до неї, або ж «дозволяє собі» появу негативних особистісних новоутворень, до яких належать і психосоматичні розлади.

МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ, ЯКІ СТРАЖДАЮТЬ НА ПСИХОСОМАТИЧНІ РОЗЛАДИ

Стресогенні умови професійної діяльності ОВС України не залишаються без наслідків на всіх рівнях особистості: соціальному, соціально-психологічному, індивідуально-психологічному та психосоматичному. В останньому випадку стає цілком ймовірною поява негативної тенденції накопичення психосоматичних переживань (формування психосоматичних розладів) та їх трансформація в психосоматичні захворювання.

Оскільки особистість становить собою складно організовану ієрархічну систему, такий розвиток подій спричиняє зміни в психіці, особистісному статусі людини та його соціальній поведінці. Це можуть бути порушення когнітивних процесів (вибірковість та послаблення пам'яті, уваги, зниження концентрації мислення тощо); зміни в емоційній сфері (переживання, тривоги, депресії, безпомічності, озлобленості, дратівливої слабкості та ін.); втрата чи деформація ціннісних орієнтацій, інтересу до професійної діяльності. Чим далі видозмінюється психосоматичний статус особистості, тим сильніший його вплив на стан психічного і соціального здоров'я.

Як вже зазначалося, сучасна офіційна медицина визнає, що до 70% захворювань мають психосоматичні витоки, тобто спричиняються психічною дисгармонією особистості. Давня індійська та китайська медицина, чий унікальний досвід все ширше застосовується в практиці сучасного лікування західних країн, ґрунтується на кардинальній тезі: духовне здоров'я є основою здорового тіла; в основі здорової психіки лежить рівновага духу, яку, в сполученні зі здоров'ям тіла, потрібно цінувати й охороняти понад усе. Активне сприяння людині в досягненні гармонії психічного і соматичного благополуччя стає одним із основних завдань, які ставить перед собою сучасна психологія здоров'я.

Особи, які страждають на психосоматичні розлади, є об'єктом *третьої психопрофілактики*. Як зазначалося вище, третинна профілактика становить собою медико-психологічне супроводження таких осіб, спрямоване на

попередження розвитку у них психосоматичних захворювань. Комплекс заходів тут повинен забезпечуватися не лише фахівцями-психологами, але й представниками підрозділів медичного забезпечення охорони здоров'я

На важливості медико-психологічного супроводження осіб із психосоматичними розладами наголошують всі науковці та практики, які опікуються цією проблематикою. Його ефективність представлена декількома аспектами: 1) найбільш дієвим є зменшення ступеня стресу за рахунок прийняття особою на себе відповідальності за адекватну поведінку в стресогенній ситуації, запобігання або зменшення впливу стресорів, а також зміни свого до них ставлення; 2) психологічне консультування передбачає вплив на поведінкові стереотипи особи. Така модифікація надає їй можливість свідомо знижувати ступінь піддатності стресорам ще до того, як вони спричинять стресове реагування.

В найбільш загальному вигляді таке супроводження може бути представлене:

а) короткочасною психотерапією, спрямованою на подолання людини травматичних спогадів і хворобливих переживань шляхом їх перетворення в контрольований зміст людського життєвого досвіду; б) довготривалою психотерапією, що передбачає реалізацію комплексу заходів у формі психотерапевтичного навчання, який складається з наступних компонентів:

- 1) корекція хибних уявлень щодо стресової реакції;
- 2) надання працівникові інформації про загальну природу стресової реакції;
- 3) фокусування на ролі надмірного стресу в розвитку психосоматичного розладу;
- 4) допомога працівникові в самостійному усвідомленні проявів стресової реакції та її характерних симптомів;
- 5) розвиток здатності до самоаналізу для ідентифікації характерних для нього стресорів;

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдурахманов Р. А. Психологические трудности общения и их коррекция у ветеранов боевых действий в Афганистане: [дис... канд. психол. н.: спец. 19.0005 – «Социальная психология»]. – М.: ВПА, 1994. – 223 с.
2. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение / [Alexander F. Psychosomatic medicine, it's principles and applications] / Ф. Александер; [пер. с англ. С. Могилевского]. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 352 с.
3. Аляпкин С. Ф. Основные закономерности формирования психических расстройств в условиях длительного пребывания в экстремальной обстановке // Психиатрические и медико-психологические вопросы диагностики и оказания помощи при катастрофах и экологических кризисах: [матер. конф., 27-28 февр. 1992 г.]. – СПб., 1992. – С. 54-55
4. Антропов Ю. Ф. Психосоматичні розлади [лекція] ; [Електронний ресурс] / Ю. Ф. Антропов. – Київ. : Інститут психотерапії і клінічної психології, 2001. – Режим доступу : <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=1125>
5. Антропов Ю. Ф. Лечение детей с психосоматическими расстройствами / Антропов Ю. Ф., Шевченко Ю. С. – СПб.: Речь, 2002. – 560 с.
6. Анцупов А. Я. Социально-психологические основы предупреждения и разрешения межличностных конфликтов во взаимоотношениях офицеров: [дис... д-ра психол. наук: спец. 19.00.05 – «Социальная психология»] – М.: ВПА, 1993. – 440 с.
7. Аристотель. Метафизика / Стагирит Аристотель ; [пер. с греч. А. Кубицкий]. – М. : Эксмо, 2006. – 607 с.
8. Барко В. І. Психологічна діагностика здібностей особистості до навчання у вузі / Барко В. І., Панок В. Г., Шаповалов О. В. // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – №9. – С. 27-31
9. Баскаков В. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам / Баскаков В. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2012. – 543 с.

10. Гиляровский В. А. О взаимоотношении соматического и психического в медицине: [стенограмма публичной лекции]. / Гиляровский В. А. – М. : Правда, 1948. – 15 с.
11. Гиссен Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л. Д. Гиссен. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 192 с.
12. Зимкина А. М. Нейрофизиологические исследования в экспертизе трудоспособности / Зимкина А. М. – Л.: Медицина, 1978. – 280 с.
13. К.: НАВСУ, 2002. – 128 с.
14. Мірошніченко Н. В. Соматоформні розлади (клініка, діагностика, патогенетичні механізми, принципи відновлюючої терапії): [дис. ... д. мед. н.]. – Х., 2006. – 385 с.

РЕФРАТ НА ТЕМУ:

«Внутрішньосімейні взаємодії в умовах обмеженої мобільності»

Дослідження сімейно-родинних стосунків, які зазнали значних трансформацій разом із усім нашим суспільством, є надзвичайно важливим на сучасному етапі

Актуальність досліджень в царині сімейної проблематики зумовлена загальною кризою сім'ї, яку відзначають педагоги, психологи, соціологи, демографи. Ця криза є доволі поширеною, виявляється у кількісних (зменшення показників народжуваності дітей, значна кількість розлучень, проблемних сімей) та якісних показниках (трансформація суспільних та сімейних цінностей, ослаблення виховної функції сім'ї, психологічні проблеми членів сім'ї тощо). Очевидно, що за таких умов необхідними є ґрунтовні дослідження сучасної сім'ї та пошук ресурсів для подолання негативних явищ.

Водночас, як вказують деякі дослідники, сім'я як система, суспільний інститут переживає сьогодні своєрідну "вікову кризу": відбувається перехід сім'ї як системи, що функціонує, на якісно інший рівень. Оскільки в сучасних умовах матеріальний

фактор перестає бути відповідальністю виключно чоловіка за виживання сім'ї, відбувається закономірний перехід з одного етапу розвитку (патріархату) на інший (біархат). При цьому домінуючими стають функції задоволення більш високого рівня потреб емоційно-інтелектуальної, духовної сфери [1].

Також в останні десятиліття відбулося усвідомлення того факту, що сім'я є одним з вирішальних чинників становлення та розвитку особистості. Так, багато психологів і психотерапевтів розглядають психологічні проблеми чи навіть психічні розлади особистості, соматичні захворювання як функцію внутрішньо-сімейної взаємодії. Ці ідеї розвиваються насамперед представниками сімейної системної психотерапії. Так, В. Сатир зазначає, що подружні стосунки являють собою стрижень для формування інших стосунків у сім'ї; дисгармонійні стосунки між батьками обов'язково відбиваються на їхній батьківській функції.

На думку К. Вітакера, те, що сім'я звичайно приходиться до терапевта з проблемою якогось одного її члена, повинно розглядатися лише як "вхідний квиток". В процесі терапії необхідно розширити уявлення про те, у чому саме полягає проблема, і представити цю проблему як функцію внутрішньосімейної взаємодії.

На сьогодні дослідження сім'ї в Україні, практична робота з сім'єю є доволі популярним напрямком психологічної науки і практики, особливо порівняно з попередніми роками, коли ця проблема знаходилася на периферії наукової думки. Так, зростають – як кількісно, так і якісно – установи та організації, що займаються проблемами сім'ї на державному рівні. Це насамперед установи, які реалізують державну політику допомоги сім'ї (Центри соціальних служб для молоді, відділи сім'ї та молоді, Служба у справах неповнолітніх).

Діяльність недержавних фондів, організацій (Спілка захисту сім'ї та особистості, Центр екології сім'ї та ін.) також робить вагомий внесок у сферу практичної допомоги сім'ї та наукових досліджень. Ґрунтовними психологічними та соціально-психологічними дослідженнями проблем сім'ї займаються такі провідні наукові установи, як Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Інститут

психології АПН України, Інститут соціальної і політичної психології АПН України, Інститут проблем виховання АПН України.

Отже, метою даної статті є визначення актуальних та перспективних напрямків психологічних досліджень сім'ї на основі аналізу сучасної психологічної літератури.

Як показує аналіз, психологічні дослідження сім'ї ведуться у таких площинах:

1. Батьки – діти: різні аспекти сімейного виховання (зокрема сучасні тенденції у сімейному вихованні, позиції батьків, гендерні стереотипи у сімейному вихованні), взаємовплив між поколіннями. Доволі поширеними є дослідження, які розглядають вплив сім'ї на становлення тих чи тих особливостей, властивостей дитини. Так, окремі дослідження свідчать про те, що причини дитячої злочинності, девіантної або залежної поведінки, інших негараздів значною мірою зумовлені несприятливою сімейною ситуацією – асоціальним способом життя батьків, бездоглядністю дитини, наявністю конфліктів або сімейного насильства, емоційним неприйняттям дитини, фрустрацією її базових потреб.

2. Стосунки між шлюбними партнерами, їх розвиток на різних етапах подружнього життя та вплив на загальну сімейну динаміку: адаптація шлюбних партнерів у молодій сім'ї, подружні конфлікти, кризові періоди та ресурси сім'ї у їх подоланні, розвиток стосунків між членами подружжя, дослідження нетипових сімей (порівняння громадянського шлюбу з традиційним, різновікові шлюби, проблемні сім'ї тощо).

Дослідження цього напрямку свідчать про те, що сьогодні трансформується, розширюється розуміння сутності та розуміння різних феноменів, наявних у сімейно-подружньому житті. Зокрема, дослідження психологів свідчать, що у 80–85% сімей постійно відбуваються конфлікти, в 15–20% наявні сварки через різні причини. При цьому доведено, що подружні конфлікти відіграють ключову роль у сімейних стосунках, оскільки представляють собою спосіб вираження і подолання суперечностей, що лежать в основі такої складної системи, як сім'я. Також

змінюється ставлення до розлучення як до події, що має виключно негативне значення.

На окрему увагу заслуговує постановка і дослідження проблеми сімейного насильства, до якої зараз спостерігаємо значний суспільний і науковий інтерес. Зауважимо, що ця проблема потребує подальшого поглибленого вивчення різних чинників насильства, зокрема психологічних факторів, передумов, а також можливостей запобігання цьому явищу.

3. Сім'я як цілісна система: порушення поведінки, нахилів дітей, психологічні, психосоматичні проблеми когось із членів сім'ї як функція внутрішньосімейної взаємодії. В межах цього напрямку активно розробляється методологія практичної допомоги сім'ї, досліджується ефективність різних підходів, технік психокорекційної роботи.

4. Сім'я як соціальний інститут: функції ретрансляції соціальних цінностей, настанов, передача соціокультурного досвіду, етнопсихологічні особливості сімей. Цей напрямок охоплює більшою мірою філософські, культурологічні, соціально-психологічні аспекти.

5. Сучасні трансформації інституту сім'ї: статево-рольова демократизація (в основному, за рахунок розширення статево-рольового репертуару жінок), поступовий перехід від патріархату до біархату, зміна домінуючих функцій сім'ї. Менше представлені дослідження сімей у контексті соціального розширення суспільства та його впливу на структуру сім'ї, її функції.

Отже, трансформації інституту сім'ї є ознакою сучасного етапу суспільного розвитку. За даними Т. В. Буленко, найпоширенішими тенденціями розвитку сучасної сім'ї в Україні є наступні:

- порушення механізму адаптації сім'ї до динамічних процесів у суспільстві;
- послаблення захисної функції сім'ї (як матеріальної, так і психологічної);
- структурно-функціональна трансформація сім'ї за невизначеності або суперечливості сімейних ролей;

- зниження значення сім'ї в системі життєвих цінностей особистості з подальшою переорієнтацією значної частини молоді на позашлюбні стосунки або повторний шлюб;
- погіршення дитячо-батьківських взаємин, зумовлене невідповідністю та закостенілістю батьківських норм;
- стійка орієнтація подружжя на малодітну сім'ю;
- загострення суперечностей між партнерами в орієнтації сім'ї на демократичний (з боку жінок) або патріархальний (з боку чоловіків) розвиток;
- дисфункціональний розвиток сім'ї, ознаками якого є: тенденція до домінування, боротьба за владу обох партнерів, неузгодженість рольової поведінки, негнучкість сімейних норм, маніпуляція партнером, дітьми, ігнорування потреб, почуттів членів сім'ї, конфліктна взаємодія;
- ускладнення сімейної адаптації молодого подружжя внаслідок неадекватних дошлюбних очікувань, завищених вимог до партнера;
- нестабільність життєвих планів в умовах економічної нестабільності.

Отже, сучасна сім'я характеризується значними структурними та змістовими трансформаціями, що спричиняють зміну її функціонування як системи. Глибоке вивчення цих трансформацій та їх наслідків є одним із перспективних, малорозроблених напрямків психологічних досліджень сім'ї.

Сім'я – це природна група, в якій з часом виникають стереотипи поведінки. Ці стереотипи створюють структуру сім'ї, яка визначає функціонування її членів, окреслюючи діапазон можливих варіантів їхньої поведінки та спрощуючи взаємодію між ними (С. Минухін). Життєздатна структура сім'ї необхідна для виконання головних задач сім'ї – підтримувати індивідуальність, водночас створюючи відчуття єдності, належності до цілого. Як правило, члени сім'ї не відчують себе частиною сімейної структури. Кожний партнер вважає себе самотійною одиницею, яка взаємодіє з іншими самотійними одиницями. Кожний

усвідомлює, що він впливає на поведінку партнера. Одне з життєво важливих завдань подружньої підсистеми – вироблення меж кожного з членів подружжя, які залишають йому територію для задоволення власних психологічних потреб.

Важливими характеристиками сім'ї є її функції, структура та динаміка. Життєдіяльність сім'ї безпосередньо пов'язана із задоволенням певних потреб її членів, які й зумовлюють різні функції сім'ї.

Виховна функція сім'ї полягає в тому, що задовольняються індивідуальні потреби в батьківстві та материнстві. Господарчо-побутова функція сім'ї полягає в задоволенні матеріальних потреб членів сім'ї, сприяє збереженню їх здоров'я.

Емоційна функція припускає задоволеність потреби в симпатії, визнанні, повазі, емоційній підтримці, психологічному захисті. Функція духовного (культурного) спілкування – задоволення потреб у спільному проведенні вільного часу, взаємному духовному збагаченні. Функція первинного соціального контролю – забезпечення виконання соціальних норм членами сім'ї, особливо тих, хто внаслідок різних обставин (вік, хвороба) не володіє достатньою здатністю самотійно визначати власну поведінку в повній відповідності до соціальних норм. Сексуально-еротична функція – задоволення сексуально-еротичних потреб подружжя.

З плином часу відбуваються зміни у функціях сім'ї: одні втрачаються, інші з'являються відповідно до нових соціальних умов та правил. У сучасній сім'ї порівняно з попередніми поколіннями якісно змінилася функція первинного соціального контролю. Підвищився рівень терпимості до порушення норм поведінки в межах шлюбно-сімейних відносин (до подружніх зрад, народження позашлюбних дітей тощо). Розлучення перестає розглядатись як аномалія подружніх взаємин. Якісних змін зазнали й інші функції сім'ї – виховна, емоційна, що потребує окремих досліджень.

Структура сім'ї – це склад сім'ї та сукупність взаємин. З точки зору структури, можна виокремити сім'ї, де керівництво зосереджено в руках одного її члена, та сім'ї, де помітна участь всіх членів сім'ї в управлінні. У першому випадку говорять про авторитарну систему взаємин, в другому – про демократичну. Яким чином той чи інший характер взаємин впливає на функціонування всієї системи, на

задоволення потреб кожного її члена? Який вплив різні системи мають на становлення особистості дитини? Постановка цих питань у психологічних дослідженнях може дати цікавий матеріал для розв'язання проблем сімейних конфліктів, проблем спілкування з дитиною.

Також цікавим і перспективним, на нашу думку, є напрямок досліджень етнокультурних та етнопсихологічних особливостей української родини, простеження етногенези цих особливостей.

Так, серед особливостей східнослов'янської родини, багато з яких є типовими і для українських сімей, дослідники виокремлюють зокрема наступні:

- родина, як правило, є не нуклеарною, а трьохпоколінною;
- матеріальна і моральна залежність членів родини одне від одного дуже велика;
- межі сімейної системи мають деякі особливості; як правило, вони неадекватні вимогам оптимальної організації;
- часто усе вказане вище призводить до явища злитості, сплутаності сімейних ролей, невиразного поділу функцій, необхідності увесь час домовлятися і неможливості домовитися надовго, заміщення, коли кожний у родині може функціонально бути кожним і одночасно ніким.

Підбиваючи підсумки цього невеликого огляду, можемо зазначити, що сучасна сім'я, її особливості, структура, функції, її вплив на формування особистості надають дуже багатий матеріал для психологічних досліджень.

Насамкінець додамо, що, досліджуючи різні сім'ї – проблемні, аномальні, нетипові тощо, констатуємо, можливо, певні негативні тенденції, слід все ж пам'ятати про те, що кожна сім'я володіє внутрішніми ресурсами та потенціалом для розвитку. Будь-який кризовий момент не обов'язково має виключно негативне значення, а дозволяє сім'ї, усвідомивши та асимілювавши власний досвід, перейти на інший рівень функціонування – рівень більш глибоких, більш задовільних стосунків, за

яких враховуються потреби кожного. Ейдеміллер Є. Г. визначив сім'ю як групу людей, які спільно проживають.

"Здорова сім'я" – це сім'я, в якій існує висока міра внутрішньої єдності та високий ступінь індивідуалізації, вона підтримує свободу перегруповань та відносну свободу розвитку підгруп, дозволяє вільно виходити та повертатись, не викликаючи чвари[...] Індивідуалізація у здоровій сім'я робить можливим високий ступінь мобільності, за якої кожний з членів сім'ї може виступати в різних ролях, не ігноруючи при цьому виконання своїх базових ролей, які обумовлені культурою, релігією, традицією, віком, психічною та фізичною зрілістю".

Споконвіку сім'я була найважливішою суспільною цінністю.

Але ж що таке сім'я? У кожного з нас своє уявлення про неї. Для одних – це відповідальність, тепло і порозуміння, а для інших – покарання. Цікаво, що якщо провести опитування кожного члена сім'ї, то всі відповіді будуть різними.

Нинішні психологи, що працюють в області сімейних відносин, звернули увагу на те, що більшість сучасних молодят насилу відповідають на це запитання або про способи досягнення сімейного щастя. У першу чергу згадуються чоловік з дружиною, батьки з дітьми, бабусі з дідусями. І практично ніхто не говорить про любов і турботу, радощі і печалі, звички і традиції, про нелегкий, тернистий шлях, який повинні пройти два люблячих серця, що налаштовані на виконання одного завдання. Адже сім'я це не лише люди, а й стосунки між ними.

Із соціально-психологічного погляду сім'я є малою соціальною групою людей, що заснована на шлюбі та (чи) кровній спорідненості і функціонує на основі спільного побуту, матеріальної і моральної взаємодопомоги.

Сім'я виконує функції, пов'язані із задоволенням потреб сім'ї:

- економічну, що спрямована здебільшого на забезпечення матеріальних, господарсько-побутових потреб;

- регулятивну, що полягає в регулюванні стосунків між членами сім'ї на основі моральних норм через первинний соціальний контроль, реалізацію особистого авторитету і влади;
- репродуктивну, що спрямована на народження дітей і продовження людського роду;
- сексуальну, що передбачає реалізацію сексуальних стосунків подружжя, досягнення ними сексуального задоволення;
- виховну, що реалізується у трьох аспектах — первинна соціалізація дитини; постійний вплив дітей на їхніх батьків, а також систематичний виховний вплив сімейної групи на кожного свого члена;
- комунікативну, що задовольняє потреби членів сім'ї у спілкуванні і взаємодії один з одним і соціумом, багато в чому визначаючи характер сприйняття останнього;
- рекреативну, що передбачає організацію дозвілля і відпочинок;
- психотерапевтичну, що реалізується у двох аспектах — “погладжування” (ласка й увага один до одного) і “резонування” (розуміння і допомога один одному в оцінюванні позицій з важливих проблем, підтримування іншого в його самореалізації й особистісному розвитку).

Структура сімейних ролей диктує членам сім'ї що, коли й у якій послідовності вони мають робити, вступаючи у взаємовідносини.

У подружній підсистемі розрізняють чотири основні подружні ролі — “сексуальний партнер”, “друг”, “опікун”, “захисник”, під час виконання яких реалізуються відповідні потреби: сексуальні, побутові, потреби в емоційному зв'язку, теплих стосунках, опіці.

Згідно з іншою класифікацією існують подружні ролі традиційні, товариські та ролі партнерів, від узгодженості яких залежать особливості взаємин подружжя. Так, традиційні ролі передбачають з боку дружини народження і виховання дітей, створення домашнього затишку і ведення домашнього господарства, пристосування до залежності і терпимість до обмеження сфери діяльності. З боку чоловіка

вимагається прийняття основних рішень, підтримка сімейної влади і контроль, економічна безпека і захист сім'ї, емоційна вдячність дружині за пристосування до залежності.

Товариські ролі потребують від подружжя забезпечення моральної підтримки і сексуального задоволення, жвавого і цікавого спілкування один з одним і оточуючими.

Ролі партнерів потребують і від дружини, і від чоловіка економічного внеску в сім'ю згідно з розміром заробітку, спільної відповідальності за дітей, участі у веденні домашнього господарства і розподілу правової відповідальності.

Особливості рольових і міжособистісних стосунків членів сім'ї, їх взаємодії відбиваються на емоційному рівні та відносно стійкому психічному стані (настрої) сім'ї, тобто на її психологічному кліматі.

Психологічний клімат сім'ї, у свою чергу, впливає на міжособистісні стосунки її членів, на їхнє світовідчуття, самооцінку, саморегуляцію себе як особистості, на життєдіяльність і життєздатність сімейного колективу загалом.

З огляду на викладене розрізняють сім'ї зі сприятливим і несприятливим психологічним кліматом.

Сім'ї зі сприятливим психологічним кліматом характеризуються згуртованістю, доброзичливістю і водночас високою вимогливістю подружжя один до одного, відповідальністю, почуттям захищеності емоційної задоволеності в сім'ї. Важливий показник сприятливого сімейного психологічного клімату — прагнення до спільного розв'язання сімейних проблем, проведення дозвілля при одночасній відкритості сім'ї, її широких соціальних контактах.

Основою для формування сім'ї є шлюб як санкціонована суспільством форма стосунків між особами різної статі. В українській мові шлюбний союз позначається словом “шлюб”, що походить від давньослов'янського “сълуб”, що означає “урочисту обіцянку” (“сълубитись” — домовлятися).

Під стабільністю шлюбу і сім'ї розуміємо такі їх особливості, що забезпечують задоволеність людини від перебування в цих соціальних інститутах, створюючи умови для особистого щастя, особистісного зростання кожного з їх членів. Розрізняють шлюби з любові, за стереотипом, з розрахунку, залежно від особливостей шлюбно-сімейної мотивації.

Мотивація взяття шлюбу включає чотири основних мотиви:

- інтимно-особистісний (прагнення знайти бажаного партнера для кохання);
- морально-психологічний (бажання знайти духовно близького супутника життя);
- сімейно-батьківський (орієнтація на народження і виховання дітей);
- господарсько-побутовий (орієнтація на налагоджений побут і ведення домашнього господарства).

Ієрархія цих мотивів визначає критерії вибору шлюбних партнерів. Істотною підставою для взяття шлюбу є любов. У психології любов — це інтенсивне, напружене і відносно стійке почуття суб'єкта, фізіологічно зумовлене сексуальними потребами і соціально сформованим прагненням бути своїми індивідуально значущими рисами з максимальною повнотою представленими в життєдіяльності іншого так, щоб пробуджувати в нього потреби у відповідному почутті такої самої інтенсивності, напруженості і стійкості.

Сучасна соціальна психологія виокремлює в любові три основних компоненти: емоційний (симпатія, часто неусвідомлена, інстинктивний потяг до людини, причини якого ще остаточно не з'ясовані); раціональний (повага, усвідомлення і визнання достоїнств людини); поведінковий (уміння не тільки переживати почуття любові, а й у відповідний спосіб виявляти його в діяльності, спрямованій на отримання власної радості через радість іншої людини, у прагненні зменшити її страждання).

У цьому зв'язку існує така формула любові: якщо мені добре від того, що добре тобі, і якщо я хочу, щоб тобі було краще і я роблю все для цього, то я тебе люблю.

Таким чином, здатність любити прямо залежить від уміння співпереживати, думати передусім не про себе, а про того, кого любиш.

Аналіз впливу шлюбно-сімейної мотивації на задоволеність шлюбом свідчить, що серед тих, хто уклав подружній союз з любові і за спільністю поглядів водночас, найбільше задоволених шлюбом.

За дослідженнями Е. Ейдемільера, у сім'ях, де спостерігаються порушення в нормальній реалізації сімейних функцій (у так званих дисфункціональних сім'ях) і відповідно незадоволеність шлюбом, причини створення сім'ї були іншими: втеча від батьків, почуття обов'язку, самотність, наслідування традицій (ініціатива батьків), любов, престиж, пошук матеріальних благ, помста колишньому коханому(ій).

Задоволеність шлюбом залежить також від узгодженості шлюбно-сімейної мотивації, яка багато в чому зумовлює його стабільність. Розрізняють такі фактори стабільності сім'ї, як дієвість правових і моральних норм, стабільність соціальної системи, культурних і національних традицій, рівень життя у країні, очікування референтних для сім'ї людей, готовність до сімейного життя; матеріальні і соціальні умови життя; шлюбно-сімейна мотивація конкретної сім'ї; рівень подружньої сумісності, особливості міжособистісного спілкування подружжя, у яких виявляються їхні почуття (любов, відповідальність, почуття обов'язку тощо).

Таким чином, основними факторами, що формують стабільність шлюбу, є внутрішні суб'єктивні, тобто психологічні. Насамперед — це подружня сумісність як соціально-психологічний показник згуртованості сім'ї.

Другий рівень подружньої сумісності становить функціональна рольова узгодженість, тобто узгодженість структури, розуміння, розподілу і прийняття сімейних і міжособистісних ролей.

Вищим рівнем сумісності є ціннісно-орієнтаційна єдність, що фіксує ступінь збігу оцінок подружжям сімейних цілей і цінностей.

Розрізняють такі сімейні цілі:

- пов'язані з вихованням дітей, коли для сім'ї особливо важливе саме спільне виховання дитини батьком і матір'ю;
- що припускають насамперед подальший розвиток подружжя як особистостей, включаючи захоплення на дозвіллі, інтенсивне і змістовне внутрішньосімейне спілкування;
- зумовлені важливістю створення свого домашнього гнізда з наданням йому своєрідності і затишку.

Опитування, яке здійснив Український науково-дослідний інститут з проблем молоді, показало, що молоді сім'ї на перше місце висувають функцію народження і виховання дітей (90,3 % опитаних), на друге — задоволення потреб у коханні, особистому щасті, почуття захищеності (74,2 % респондентів).

При цьому існують гендерні відмінності в сімейних цінностях. Так, жінки більшою мірою орієнтовані на народження і виховання дітей, духовне спілкування членів сім'ї, задоволення потреби в любові, особистому щасті, взаєморозумінні. Чоловіків же порівняно з жінками в сімейному житті більшою мірою приваблює можливість задоволення сексуальних потреб, ведення здорового способу життя, упорядкування побуту.

Серед загальнолюдських цінностей чоловіки найчастіше виокремлюють цікаву роботу, професійне зростання, а також впевненість у собі, матеріальну забезпеченість і спілкування з друзями.

Умови успішного сімейного спілкування:

- відкритість, відсутність у подружжя таємниць один від одного, заборонених тем, можливість відверто висловити свої думки, виявити почуття;
- підтвердження у процесі спілкування позитивного уявлення про себе в кожного з партнерів;
- активний трансактний обмін, постійне обговорення думок, почуттів, вражень;

· ситуативна адекватність, обумовленість форм спілкування подружжя конкретною ситуацією.

Основною причиною порушення комунікації в сім'ї є перевантаженість спілкування вторинними функціями (посилена перевірка відповідності уявленням кожного з партнерів про себе, один про одного і їхні стосунки). При цьому надмірно центроване на партнері ставлення до нього, сумнів у його вірності, підозра у зраді формують особливий психічний стан – ревності.

Подружні комунікації порушує також неадекватне уявлення як про себе, так і про партнера, що зумовлюється, зокрема, функціональними стереотипами (“ти — дружина (чоловік), отже, повинна (повинен) ...”). При цьому виявлено, що дружини здатні дещо краще розуміти своїх чоловіків, хоча при цьому існують певні похибки в уявленнях партнерів один про одного. Наприклад, дружини схильні переоцінювати життєрадісність, оптимізм і недовірливість чоловіків і недооцінювати їхню здатність переживати почуття провини, чоловіки ж — переоцінювати рівень збудливості і неврівноваженості своїх дружин.

Це, безумовно, може істотно вплинути на характер взаємин у сім'ї. Загалом сукупність суб'єктивних психологічних факторів стабільності шлюбу і сім'ї можна об'єднати в поняття “психологічне здоров'я сім'ї”. Під психологічним здоров'ям сім'ї розуміється інтегральний показник динаміки життєво важливих для сім'ї функцій, що виражає якісний аспект соціально-психологічних процесів, які відбуваються в ній.

Психологічно здоровій сім'ї притаманні такі властивості: гуманність (турбота й увага до людини як найвищої сімейної цінності), гармонійність (високий рівень сумісності членів сім'ї), життєздатність (стійкість проти впливу зовнішніх дестабілізуючих факторів) та ін.

До показників, за якими оцінюють психологічне здоров'я сім'ї, належать:

- подібність сімейних цінностей, ціннісно-орієнтаційна єдність;
- функціонально-рольова узгодженість;

- соціально-рольова адекватність, або міра здійснення очікувань членів сім'ї стосовно один одного, відсутність конфліктів між роллю й особистістю;
- адаптивність, або міра пристосування до соціально-психологічного клімату сім'ї після перебування в іншому середовищі, особливо кризовому, прагнення зберегти комфортні емоційні сімейні стосунки;
- емоційна задоволеність шлюбом, сімейними стосунками;
- спрямованість на сімейне довголіття, усвідомлене прагнення до нових (найближчих і перспективних) сімейних цілей.

Таким чином, психологічно здорова сім'я (така, що успішно функціонує), створює умови для реалізації потенціалу кожного її члена, оптимальну модель для оволодіння соціальними навичками, що може бути перенесена в зовнішнє середовище. Межі між підсистемами в такій сім'ї досить прозорі для забезпечення спілкування між підсистемами і із зовнішнім середовищем і досить недоторканні для підтримки їх автономності; сім'я з повагою ставиться до правил, що визначають відносини між підсистемами і внутрішні процеси в кожній з них.

Важливою умовою становлення психологічно здорової сім'ї, зміцнення її стабільності є формування готовності особистості до шлюбу і сімейного життя, у якій виокремлюються чотири компоненти:

- 1) фізична і фізіологічна зрілість майбутнього подружжя, коли чоловік стає здатний зачати, а жінка – виносити і народити здорову дитину; при цьому існує реальна суперечність між юридично встановленим шлюбним віком, що свідчить передусім про фізичну зрілість майбутнього подружжя, і їх соціальною зрілістю, яка найчастіше настає значно пізніше;
- 2) соціальна готовність, яка означає, що майбутні шлюбні партнери є рівноправними членами суспільства, які спроможні виконувати соціальні ролі й обов'язки, усвідомлюють правову основу шлюбу, готові взяти на себе відповідальність один за одного і за своїх дітей, здатні матеріально забезпечити сім'ю;

3) етико-психологічна готовність, що передбачає сформованість адекватних шлюбно-сімейних стосунків, уявлень майбутнього подружжя про шлюб і сім'ю, подружні і батьківські обов'язки, розуміння співвідношення між любов'ю і шлюбом; уміння цінувати особистісні якості партнера, об'єктивно оцінювати власні почуття і ставлення до обранця; спрямованість на іншу людину; розуміння основ формування психологічно здорової сім'ї, створення сприятливого соціально-психологічного клімату сім'ї і наявність відповідних умінь; при цьому для того, хто бере шлюб, важливо вміти спроектувати реалістичну модель майбутньої сім'ї, її уклад з урахуванням впливу способу життя батьківських родин, матеріально-економічних можливостей, шляхів реалізації спільних планів на майбутнє;

4) сексуальна готовність, орієнтація на спільність сексуально-еротичних переживань з коханим партнером іншої статі, якому людина довіряє і на чию довіру здатна відповідати, з якою вона хоче і може поділяти відповідальність за спільну працю, продовження роду і відпочинок для того, щоб забезпечити можливості сприятливого розвитку дітей; при цьому важливе значення має наявність знань з анатомії і фізіології, культури статевого спілкування.

Особливу роль у формуванні готовності до створення сім'ї відіграє етико-психологічна готовність, яка зумовлює здатність до шлюбу, тобто спроможність

- турбуватися про іншу людину;
- співчувати, співпереживати іншому;
- спілкуватися на основі співпраці з іншим;

бути терпимим (толерантним), сприймати іншу людину з її індивідуальними особливостями, звичками, навіть протилежними власним, вміння пристосовуватися до них.

Сексуальна готовність до шлюбу багато в чому зумовлена особливостями статевого виховання в сім'ї.

Дослідження сучасної сім'ї свідчать про недостатній рівень готовності подружжя до шлюбу. При цьому особливо значущими є дві взаємозалежні проблеми: малодітність і розлучення. Дві третини розлучень припадають на перші п'ять років шлюбу, причому половина з них — на перший рік. Це спричинюється багатьма факторами: завищеними очікуваннями від шлюбу, особистісною незрілістю подружжя, комунікативною некомпетентністю та ін.

Тому, крім стихійного формування готовності до шлюбу і сімейного життя як складової загального процесу становлення особистості, як і раніше, актуальною є спеціальна підготовка молоді до шлюбу і сімейного життя, що передбачає підвищення відповідальності молоді у шлюбно-сімейних стосунках, а також щодо батьківства; формування здорового способу життя через роз'яснення залежності сексуальності, можливості батьківства від наявності шкідливих звичок (куріння, алкоголізму, вживання наркотиків); · формування психологічної компетентності щодо особливостей взаємин у сім'ї, дитячої психології;· висвітлення питань раціонального ведення господарства, ефективної організації бюджету сім'ї.

Це надасть знання кожному як мудро і правильно створювати сім'ю і як зберегти в ній любов, мир та злагоду.

Література

1. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні (Т. М. Яблонська) // Український соціум. - 2004. - № 2 (4). - С. 80-84.
2. www.politik.org.ua