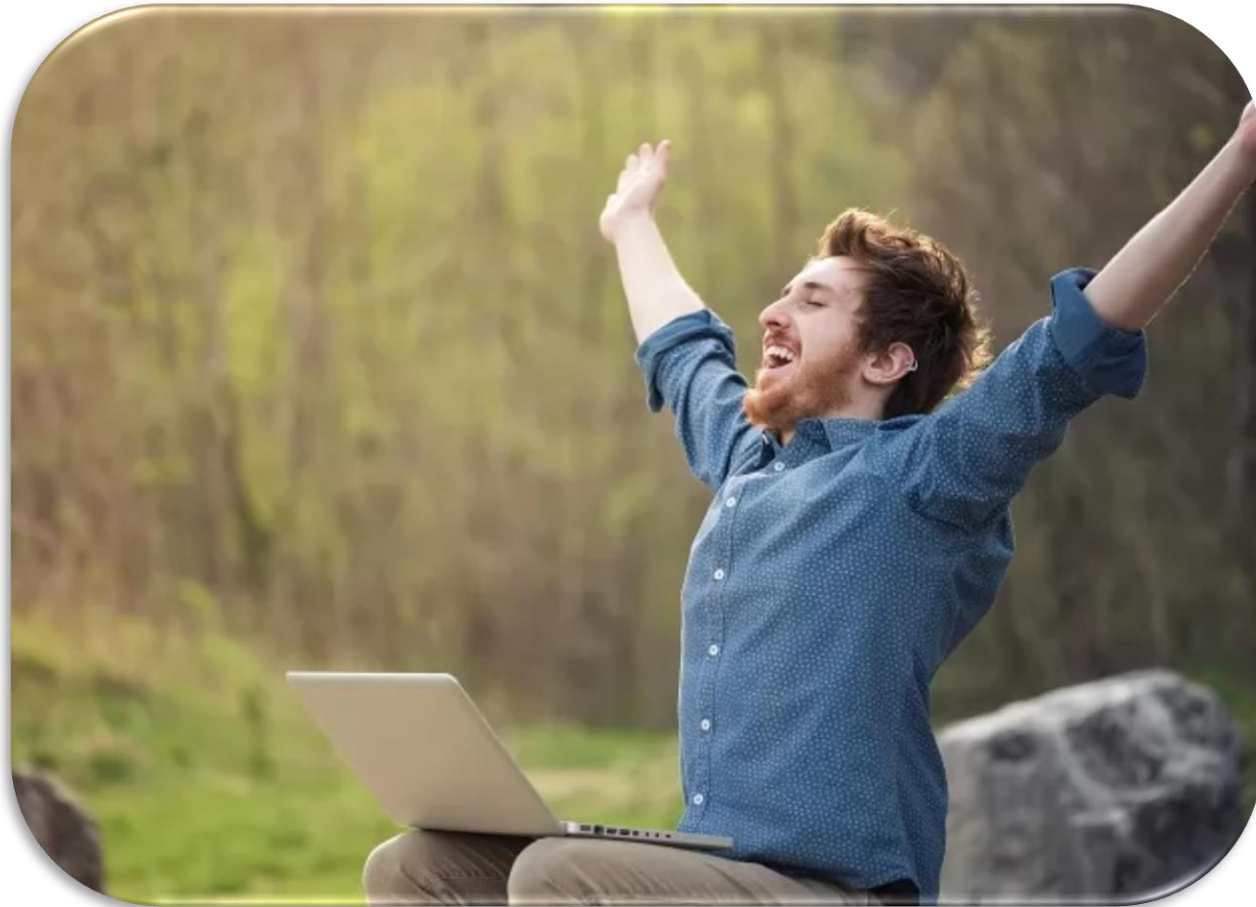


НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ імені ІВАНА ЗЯЗЮНА
СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ НАВЧАЛЬНО - ВИХОВНИЙ КОМПЛЕКС «ЛІЛЕЯ»



Павлик Н.В., Овсієнко С.В.

ГАРМОНІЗАЦІЯ ДУХОВНО - СМИСЛОВОГО КОМПОНЕНТУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

**Моральне самоусвідомлення
Розвиток відповідальності**

За авторською програмою Павлик Н. В.,
доктора психологічних наук, старшого наукового
співробітника, провідного наукового
співробітника відділу психології праці Інституту
педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана
Зязюна НАПН України



Завдання:

Розвиток саморефлексії, морального самоусвідомлення, оптимістичного світогляду, духовної осмисленості буття.

Посилення відповідальності за своє життя, життя інших людей, екологію тощо.

Знаходження шляхів та набуття навичок творчої самореалізації.

Духовні смисли особистості полягають переважно у пошуку шляхів досягнення омріяного ідеалу, щастя, яке кожна людина розуміє по-своєму. Наведемо кілька метафоричних притч щодо категорії щастя та шляхів його досягнення.

Притча про ЩАСТЯ

Сиділо в ямі Щастя. Проходив повз чоловік, побачив Щастя і попросив у нього багато грошей. Щастя виконало його прохання – і він пішов щасливий. Проходив другий чоловік, побачив Щастя і попросив красиву дівчину за дружину. Щастя виконало і його прохання – і він пішов щасливий зі своєю красунею дружиною. Одного разу до ями підійшов молодий хлопець. Він подивився на Щастя, але не став нічого вимагати, а запитав:

– Щастя, чого ти хочеш?

– Вибратися звідси, – відповіло Щастя.

Хлопець допоміг йому вибратися і пішов своєю дорогою. А Щастя ... побігло за ним.

Тож, щастя й корисливість несумісні.

Щоб стати щасливим, треба творити добро.





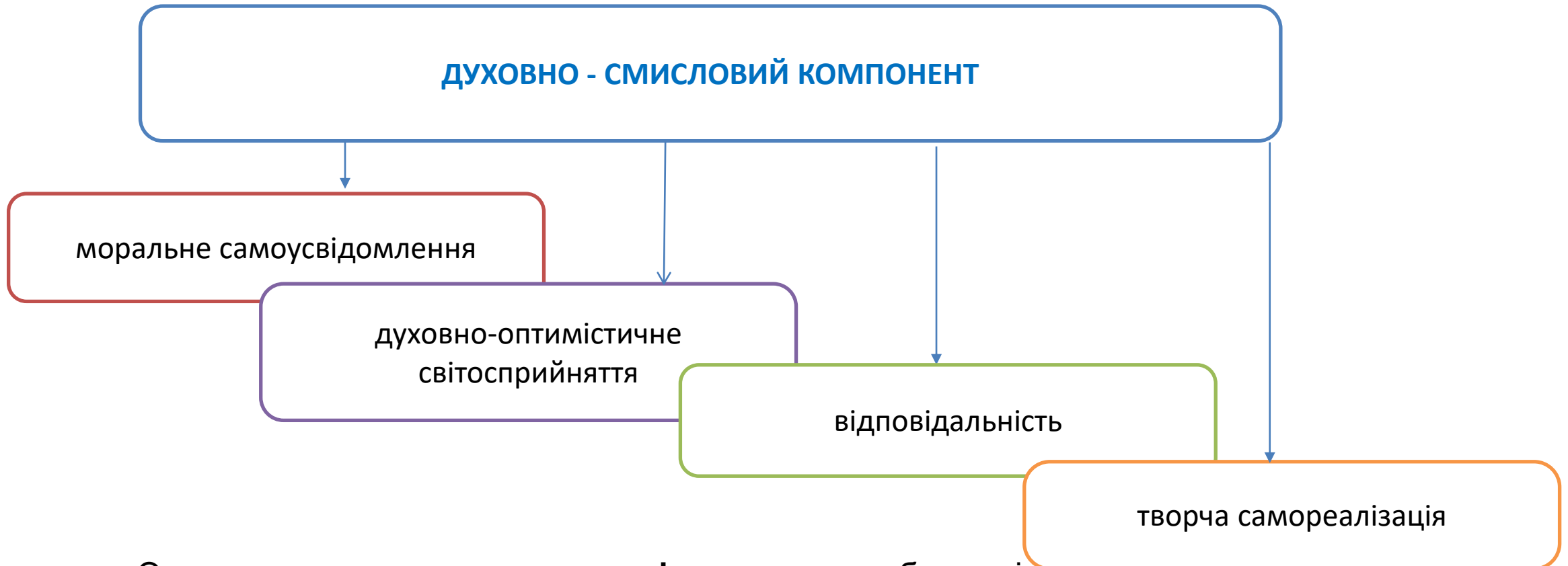
Притча про те, як навчити дітей бути щасливими

Одного разу йшов по дорозі старий мудрець і побачив чоловіка, який ніс на плечах неймовірно великий тягар.

– Чому ти прирікаєш себе на такий тяжкий труд і страждання? – Запитав старець.

– Я страждаю для того, щоб мої онуки і діти були щасливими, – відповів бідолаха. – Мій прадід прирікав себе на тяжку працю заради діда, дід – заради батька, батько – заради мене, а я буду страждати заради щастя моїх дітей.

- – А хтось у вашій родині був щасливим? – Поцікавився мудрий співрозмовник.*
- – Поки ще ні, але діти й онуки точно стануть щасливими! – Мрійливо промовив чоловік.*
- – На жаль, – зітхнув мудрець. – неписьменний не може навчити читати, а крім ніколи не виховає орла! Спершу потрібно навчитися самому бути щасливим, тільки тоді ти зможеш навчити щастю дітей.*



Основою **морального самоусвідомлення** особистості є **саморефлексія** і самооцінка своїх якостей згідно моральних критеріїв (чесності, доброти, порядності тощо).

Термін «рефлексія» означає «міркування» або «звернення назад», тобто звернення уваги на себе, особисту поведінку, звички та їх переосмислення. До саморефлексії можна віднести аналіз вже здійснених або запланованих вчинків.

Отже, **рефлексія є умінням заглядати всередину своєї свідомості, оцінювати свої емоційні реакції та шаблони поведінки.**

Саморефлексія є основою процесу самопізнання, який допомагає усвідомлювати й осмислювати власні думки й переживання. Здатність до рефлексії дозволяє, займатися самоаналізом, робити висновки і використовувати їх в подальшому, критично себе оцінювати, адекватно сприймати і бачити себе так, як бачать інші люди.

Завдяки унікальній здатності людської свідомості сприймати саму себе в процесі діяльності наша свідомість постає як самосвідомість.

Давньогрецький філософ Сократ вважав рефлексію засобом самопізнання і самовдосконалення. Відомий психолог Лев Рубінштейн називав рефлексію умінням усвідомлювати межі свого «Я».

Навик до рефлексії перетворюється у здатність людини зупиняти нескінченний потік хаотичних думок і перемикається на усвідомлення внутрішнього світу. В результаті розвитку рефлексії людина вчиться не просто думати, а по-справжньому аналізувати своє життя.





- **Моральна саморефлексія** збалансовує внутрішню роботу моральних знань і моральних почуттів і є основою моральної саморегуляції поведінки. Таким чином, моральна рефлексія передбачає здатність людини осмислювати свої прагнення, передбачати результати вчинків з урахуванням власних поглядів та поглядів інших людей. Існує три види рефлексії.
- **Ситуативна рефлексія** допомагає людині усвідомити суть наявної ситуації, критично її оцінити й визначити всі тонкощі того, що відбувається.
- **Саногенна рефлексія** допомагає людині управляти своїми емоційними проявами і свідомо блокувати негативні, безглузді думки і важкі переживання.
- **Ретроспективна рефлексія** допомагає людині подивитися на минулий досвід, провести ретельний аналіз своїх помилок.



Завдяки рефлексії людина може:

- більш глибоко пізнавати себе, контролювати власне мислення;
- оцінювати свої думки, аналізувати їх правильність і логічність;
- очищати свою свідомість від непотрібних думок;
- позбавлятися від сумнівів, вагань і нерішучості;
- перетворювати приховані можливості в активні і ефективні;
- оцінювати свої шаблони поведінки і коригувати свої дії;
- визначати чітку життєву позицію.

Тому важливо в собі розвивати рефлексію. Розвиваючи її, ми можемо формувати власні думки, визначати цілі й навіть знаходити своє призначення в житті.

Що потрібно робити, щоб оволодіти навиком рефлексії

- Після прийняття будь-якого рішення **проаналізуйте його ефективність і свої дії**. Намагайтеся подивитися на себе з боку, побачити себе з боку, зрозуміти, що ви робили правильно і що потребує доопрацювання. Намагайтеся побачити, чи була у вас можливість діяти якимось інакше. Також важливо після подій оцінювати свій досвід.
- **Після закінчення кожного дня аналізуйте його**. Подумки повертайтеся до того, що відбувалося вдень, і ретельно розбирайте те, чим Ви залишилися незадоволені. На незручні ситуації намагайтеся дивитися з боку, **щоб побачити їх більш об'єктивно**.
- **Час від часу аналізуйте власну думку про оточуючих**. Ваше завдання – зрозуміти, правильні чи помилкові ваші уявлення про них. Одночасно з розвитком навичок рефлексії ви будете розвивати і свої комунікативні здібності.
- **Намагайтеся більше спілкуватися з тими, хто на вас не схожий, хто розділяє інші погляди і переконання**. Кожен раз, коли ви будете намагатися зрозуміти іншу людину, ви будете активізувати рефлексію, тренувати гнучкість мислення і вчитися сприймати ситуацію ширше.
- **Використовуйте проблеми і труднощі для аналізу своїх дій, вміння виходити із складних ситуацій**. Намагайтеся дивитися на різні ситуації під різним кутом, шукати в них плюси і мінуси. Дуже корисно знаходити в будь-яких ситуаціях якісь смішні моменти та ставитися до себе з деякою часткою самоіронії. Це не тільки розвиває саморефлексію, а й дозволяє знаходити нестандартні шляхи вирішення проблем.



ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

- **Мета вправи:** розвиток навичок рефлексії й самоаналізу, формування вмінь впізнання незнайомої людини, розвиток навичок опису інших людей по різних ознаках.

- **Інструкція:** Уявіть собі, що у Вас має бути зустріч із незнайомою людиною й потрібно, щоб вона впізнала Вас. Знайдіть такі ознаки, які виділяють Вас. Опишіть себе: свій зовнішній вигляд, ходу, манеру говорити, одягатися; може бути вам властиві особливі жести.
- Робота відбувається в парах. У процесі виступу одного з партнерів іншій може задавати уточнюючі запитання, для того, щоб «автопортрет» був більше повним. При бажанні можна змінити «полярність» вправи: ви описуєте не себе, а свого напарника.
- По закінченні завдання учасники сідають у коло й діляться враженнями.



ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

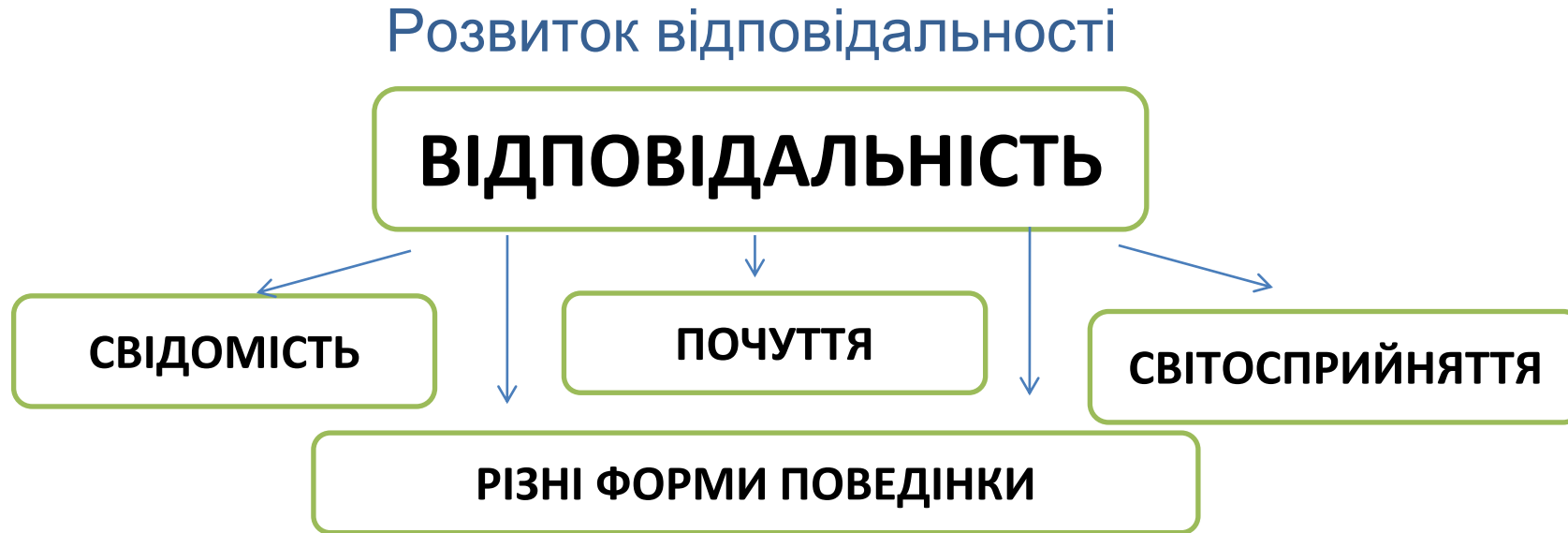
Вправа «Мої якості»

Мета: розвиток навичок рефлексії й формування більш об'єктивної самооцінки.

Інструкція: Вам потрібно взяти листок і ручку, розділити лист на дві частини. Зліва напишіть 10 своїх достоїнств, а праворуч – 10 недоліків.

Потім проранжуйте кожну позитивну і негативну якість за шкалою від 1 до 10. Слід звернути увагу на перші та останні якості.

- **Вправа «Комісійний магазин»**
- **Мета:** формування навичок самоаналізу, саморозуміння і самокритики; виявлення значущих особистісних якостей.
- Учасникам пропонується пограти в комісійний магазин. Товари, які приймає продавець – це людські якості, що написані на картках. Наприклад: доброта, дурість, відкритість. Учасники записують на картку риси свого характеру, як позитивні, так і негативні. Потім пропонується здійснити торг, в якому кожен з учасників може позбутися певної непотрібної якості, або її частини, і придбати щось необхідне. Наприклад, комусь не вистачає красномовства, і він може запропонувати за нього якусь частину свого спокою або врівноваженості.



Відповідальність, як духовна якість, постає основою саморегуляції особистості.

С.Л. Рубінштейн говорить, що відповідальність є втіленням істинного, морального ставлення до життя. Під відповідальністю розуміється не лише усвідомлення наслідків вже скоєного, а й відповідальність за все втрачене.

Відповідальність можна визначати як вірність самому собі, здатність відповідати не лише за себе, а й за інших людей, за характер своїх із ними взаємин.

Основою відповідальності є усвідомлений людиною *обов'язок*, її власні переконання та моральні принципи. Відповідальність є особливим мотивом людських вчинків. І саме наявність цієї риси сприяє духовно-моральному розвитку особистості.

В основі розвитку відповідальності полягає **внутрішній локус контролю** особистості.

Локус контролю – це особистісна характеристика, що відбиває схильність приписувати свої успіхи або невдачі внутрішнім або зовнішнім факторам.

Локус контролю може бути зовнішнім або внутрішнім.



ЗОВНІШНІЙ
ЛОКУС
КОНТРОЛЮ
**Екстерналь
ність**

це схильність приписувати причини невдач зовнішнім факторам (**умовам навколишнього середовища, діям інших людей, випадковості**). Зовнішній локус контролю викликає синдром придбаної безпорадності, ставить людину в позицію жертви і підвищує ризик захворювань. Люди, які мають зовнішній локус контролю (екстернали) не здатні на особистісне самовизначення, оскільки орієнтуються переважно на зовнішні чинники. Однак, свої успіхи вони нерідко можуть приписувати собі.

ВНУТРІШНІЙ
ЛОКУС
КОНТРОЛЮ
**Інтерналь
ність**

є підґрунтям розвитку відповідальності – це схильність приписувати результати дій **внутрішнім факторам (власним якостям)**. Особи, що мають внутрішній локус контролю (інтернали) намагаються самостійно вирішувати проблеми й тому незалежні від думки інших. Вони вважають себе відповідальними за стан своїх справ, схильні більше відчувати почуття провини за події, які з ними відбуваються, мають адекватну самооцінку, доброзичливі, схильні до послідовного вирішення проблем і здатні домагатися більшого успіху. Тому навичка усвідомлювати й приймати свою провину сприяє розвитку внутрішнього локусу контролю й відповідальності за події свого життя.



Більшості людей властиві тією чи іншою мірою й інтернальність й екстернальність (в одних випадках домінує внутрішній, в інших зовнішній локус контролю). Це означає наявність потенційної можливості розвитку інтернальності за рахунок роботи над собою.

В залежності від локусу контролю існують 3 типи реагування в проблемних ситуаціях:

- ***екстрапунітивні* реакції** (засновані на зовнішньому локусі контролю) – спрямовані на зовнішнє оточення у формі осуду інших людей як причин проблеми («Ти винуватий у тім, що з нами відбулася неприємність»);
- ***інтрапунітивні* реакції** – спрямовані на себе із прийняттям провини й відповідальності за вирішення проблеми («Я був необачним і тому потрапив у неприємну історію, надалі буду розумнішим й обережнішим»);
- ***імпунітивні* реакції** – коли ситуація розглядається як така, що може бути виправлена сама собою (відсутність провини) («Так вийшло...»).

Дослідження показали, що людям з вадами психологічного здоров'я властиві екстрапунітивні реакції.

Переважання інтрапунітивних реакцій є свідченням особистісної зрілості й гармонійності психологічного здоров'я.

Тому для гармонізації психологічного здоров'я важливо дотримуватись принципу *інтернальності*, який полягає у формуванні відповідального ставлення до усіх життєвих ситуацій..

Інтернальність – прийняття на себе відповідальності – включає низку етапів

- 1 відсторонення від проблемної ситуації з метою об'єктивного її осмислення
- 2 усвідомлення і визнання частини своєї провини в ситуації
- 3 встановлення конструктивних контактів з усіма учасниками ситуації
- 4 розгляд альтернативних варіантів вирішення проблеми

РОЗВИТОК ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ

Необхідна робота над собою, уважне ставлення до себе, до своїх слів, обіцянок і вчинків. Головне – не відступати, якщо не все вдається відразу, оскільки робота над собою – процес тривалий. Для початку важливо **усвідомити, що відповідальність – найважливіша риса, завдяки якій можна стати повноцінним автором свого життя.** Її може виховати в собі будь-яка людина.



Засоби розвитку відповідальності:

- потрібно захотіти розвивати в собі відповідальність;
- щиро вважати себе відповідальним за події свого особистого життя;
- задавати собі кілька разів у день наступні запитання: «Які переді мною існують можливості? Що я можу зробити?»

Замість думок «я хочу...» краще запитати себе:
«Що я можу зробити у складній ситуації?»



ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

Вправа «Відповідальність» (незакінчені речення)

Мета: усвідомлення того, що означає почуття відповідальності за себе і за інших.

Інструкція: «Ваше завдання — закінчити незавершені речення, намагайтеся думати й відповідати якнайшвидше, найбільш вірна перша реакція». Речення записуються під диктування, під час паузи учасники мають їх закінчити.

1. Бути відповідальним для мене означає...
2. Безвідповідальні люди — це...
3. Найбільш важка відповідальність для мене — це...
4. Відповідальну людину я впізнаю по...
5. Чим сильніше моя відповідальність, тим більше я...
6. Я побоявся б відповідати за...
7. Я відповідаю за...

Далі проводиться обговорення проблеми відповідальності. Ведучий допомагає учасникам усвідомити ступінь своєї відповідальності за свої почуття, думки, вчинки. При проведенні обговорення можна дати учасникам відчуття достоїнства й недоліки двох позицій: «відповідальності за інших» й «відповідального відношення до інших».





Практична вправа: «Турбота»

Мета: прийняття відповідальності за своє власне життя і за життя оточуючих.

Інструкція: Уявіть собі всіх тих людей, про яких ви повинні піклуватися, за життя яких ви відчуваєте відповідальність. Порахуйте їх і запишіть на листок.

Коли ви перерахуйте тих, хто відноситься до цієї категорії, зупиніться і задайте собі наступне питання:

«Включив (-ла) я себе в цей список?»

Обговорення. Аналізуються отримані результати, і обговорюється, чому так вийшло.

ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

Вправа «Прийняття відповідальності»

Мета: Дослідження процесу прийняття відповідальності.

Група розбивається на пари. Учасники по черзі говорять про те, що вони усвідомлюють, відчувають, хочуть. Кожна фраза закінчується словами «я беру відповідальність на себе».

Нариклад: «Я усвідомлюю, що я зараз роблю ... (щось) і я беру на себе відповідальність за це».

«Я зараз відчуваю ... (щось) і я беру на себе відповідальність за це».

«Я зараз хочу (попросити допомоги) і я беру відповідальність на себе за це».

Що ви відчуваєте, вимовляючи ці фрази? Постарайтеся усвідомити переживання і свої реакції на те, що говорить співрозмовник. Далі проводиться обговорення: нести відповідальність часто заважають страх покарання, приниження, побоювання, що тебе не зрозуміють і не пробачать, або занадто легковажне ставлення до життя.



Рольова гра «Ситуація стресу»

Мета: диференціація реакцій в залежності від локусу контролю (екстрапунітивні, інтрапунітивні, імпунітивні), розвиток інтернальності, відпрацювання навичок інтернальної, гнучкої поведінки в конфліктній ситуації, знаходження оптимального варіанту вирішення проблеми.

Інструкція. «Вам пропонуються стресові ситуації, які ми програємо кілька разів, щоб визначити способи їх найбільш ефективного розв'язання». Далі обираємо учасників, що бажають виконувати ролі й інсценуємо їх з наступним обговоренням. На обговорення виносяться питання: який тип реакцій був продемонстрований учасниками? Які ще варіанти поведінки можливі в даній ситуації? Які реакції з них екстрапунітивні, інтрапунітивні, імпунітивні? Ми зрозуміли, що інтрапунітивні реакції є найбільш моральними, а яка з них буде оптимальною в даній ситуації? Якщо група пасивна, то ведучий виконує роль режисера, пропонуючи ту або іншу форми поведінки не тільки головному герою, але й всім персонажам. Кожна ситуація обговорюється й програється до досягнення успіху.

ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

Домашнє завдання:

Протягом тижня проаналізуйте своє спілкування з членами родини, викладачами, друзями, наодинці з собою. Постарайтеся визначити, коли ваша поведінка виражалася словами «Я повинен», «Я хочу».

стресові ситуації.

1. Начальник погано ставиться до вас, підвищує голос, критикує роботу.

2. Ви йшли на важливу зустріч. Раптом Вас від голови до ніг обляпав брудом автомобіль, що проїхав мимо. Водій машини пригальмував і говорить: «Мені дуже жаль, що ми забризкали Ваш костюм, хоча так намагалися об'їхати калюжу...».

3. Двоє друзів зустрілися після занять. Один іншому говорить: «Твоя подруга запросила мене сьогодні ввечері на дискотеку. Вона сказала, що ти не підеш...».

4. Дві особи поспішають на вокзал і за півгодини до відправлення потяга дізнаються, що одна з них залишила квитки на потяг вдома. Можна також обрати 1-2 з проблемних ситуацій, що обговорювалися раніше. Спочатку учасники інсценують (програють) ситуацію спонтанно, а потім аналізують типи реакцій.

Далі проводиться обговорення: аналіз почуттів і причин поведінки кожного учасника конфлікту. Спостерігачами пропонуються різні інтерпретації конфліктної ситуації.

Рефлексія. Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.