

УДК 159.9.07: 377.1

Волошко Наталія Іванівна

Психологічне забезпечення гармонійного особистісного розвитку старшокласників як детермінанта їх саногенної соціальної самореалізації

*В статті представлені рекомендації для практичних психологів навчальних закладів щодо проведення психологічного консультування старшокласників з метою розвитку їх саногенних рис характеру, гармонізації стилю життєдіяльності і формування ціннісної орієнтації на саногенну соціальну самореалізацію, професійне самовизначення інтелектуально обдарованих старшокласників. **Ключові слова:** гармонійний розвиток особистості, саногенна соціальна самореалізація, здоров'я.*

*В статье представлены рекомендации для практических психологов школ по проведению психологического консультирования старшеклассников с целью развития их саногенных черт характера, гармонизации стиля жизнедеятельности и формирования ценностной ориентации на саногенную социальную самореализацию, профессиональное самоопределение старшеклассников. **Ключевые слова:** гармоничное развитие личности, саногенная социальная самореализация, здоровье.*

*The article is devoted to the recommendations for the practical psychologists of schools on realization of the psychological advising of senior pupils with the purpose of development of them healthy character, harmonizations of lifestyle and forming of the valued orientation on healthy social self-realization, professional self-determination of senior pupils. **Keywords:** harmonious development of personality, healthy social self-realization of participants of educational process, health.*

Постановка проблеми. Стан здоров'я сучасної молоді та загальна демографічна ситуація в суспільстві показує, що існує реальна потреба в розробці та впровадженні методів психологічного супроводу навчально-виховного процесу (НВП) з метою забезпечення умов, максимально сприяючих саногенному і гармонійному індивідуальному розвитку особистості учня, формуванню здоров'язберігаючих рис характеру, гармонізації стилю

життєдіяльності та розвитку в учнів ціннісної орієнтації на саногенну (здоров'язберігальну) соціальну самореалізацію, професійне самовизначення.

Метою статті є розробка та впровадження психологічних рекомендацій для профілактики та корекції патогенних рис характеру і стилю життєдіяльності учнів, для формування в них ціннісної орієнтації на саногенне професійне самовизначення.

Впровадження даних психологічних рекомендацій відбувалося серед учнів 9–11-х класів ЗОНЗ м. Києва № 76, 83, 198, 253, 35 і ВПУ м. Києва № 33.

Результати: розробка і впровадження психологічних рекомендацій.

Метою рекомендацій є спроба усвідомити і проаналізувати глибинні підсвідомі і свідомі психологічні переконання, стереотипи, комплекси, «програми», що сформовані (виховані або психологічно успадковані) в характері особи її батьками і соціумом, та керують поведінкою і сприйняттям особи. Ці переконання, стереотипи, комплекси можуть бути саногенними чи патогенними, і спричинити відповідний вплив на життя, здоров'я, долю особи.

Слово психолога: «В основі **патогенних переконань** – реальна психотравмуюча ситуація, що мала місце в минулому чи в дитинстві. Відомо, що в процесі виховання та соціальної взаємодії у людини можуть сформуватися **помилкові патогенні переконання, установки, стереотипи, комплекси** на основі помилкового аналізу своєї поведінки та дій оточуючих, ці патогенні стереотипи також можуть передаватися із покоління в покоління шляхом «психологічного успадкування в родині». Помилкові патогенні стереотипи функціонують як аксіоми, що підтримують неадаптивну поведінку. Джерелом помилки може бути поширена в суспільстві модель схвалювальної поведінки, наприклад: «Справжні чоловіки повинні бути агресивними». До помилкових стереотипів призводять також психологічні травми. Наприклад, якщо дитину карають за прояв власної ініціативи, вона може узагальнити такий досвід до такої установки: «За ініціативу карають». Отже, в основі таких когнітивних утворень, що формують специфічні жорсткі та неефективні моделі поведінки, можуть лежати: - **хибні цінності**: «Людина повинна прагнути до

всезагальної любові (слави, визнання, грошей)», «Потрібно завжди уникати конфліктів»; - *обмежене* сприйняття і розуміння життя: «Поразки зміцнюють силу духа», «За успіх треба платити»; - надмірно *широке узагальнення* травматичного досвіду: «Люди заздрістні», «Всі жінки (чоловіки) меркантильні і т.д.»; - *почуття неповноцінності*: «Я – невдаха (дурень і т.д.)», «Я все роблю погано».

Прагнучи впоратися з хворобливими переживаннями, людина відшукує різні способи їх уникнення; обирає форму поведінки, що дозволяє уникнути ситуацій з якими може не впоратися. Формується захисний стиль життя, при якому людина підсвідомо обмежує свою активність в певних сферах життєдіяльності; створюється дистанція між людиною і її життєвими задачами.

Здоровим і адаптивним шляхом розвитку особистості є розвиток ціннісної орієнтації на саногенну (здоров'язберігальну) соціальну самореалізацію, професійне самовизначення, а також розвиток здатності особи до конструктивної гармонійної взаємодії з оточуючими на основі взаєморозуміння, взаємоповаги, співпереживання, співробітництва.

Психокорекція *виявлення і подолання патогенних переконань* охоплює такі етапи: 1. Психолог говорить особі, що людина створює свої проблеми на основі власних помилкових знань і цінностей. Це припускає відповідальність особи за свої труднощі і процес змін, бо помилки можуть бути виправлені. Таким чином вже на початку психокорекції формується віра і надія на успіх. При цьому особа повинна відчувати, що до змін вона повинна прийти сама. На початку багато уваги приділяється цілям, очікуванням, надіям. На прогрес можна розраховувати тільки за умови, що особа прийняла на себе відповідальність за хід і результат психокорекції та вірить в успіх. Передусім психолог вислуховує суть проблеми, з'ясовує, коли особа звернула увагу на власні проблеми, труднощі, як вона відчуває себе зараз.

Головна увага приділяється вивченню проблеми, контексту, в якому вона з'явилася. Важлива роль відводиться аналізу взаєностосунків з батьками. Психолог з'ясовує особливості характеру, стан здоров'я (чи від чого померли)

батьків, як вони відносилися до особи. Багато уваги приділяється і стосункам з іншими членами сім'ї, з'ясовується місце особи серед братів і сестер, яке місце особа займає в сьогоденні, чи є проблеми у інших членів сім'ї. Психолог може поставити питання, хто був улюбленцем у батька і матері.

З'ясовуються труднощі, які особа переживала в дитинстві (боязкість, сором'язливість, труднощі в пошуках друзів і т.п.). Питання про хвороби і відношення до них дозволяють зрозуміти особливості формування почуття неповноцінності. Одне з найбільш інформативних питань – питання про найбільш ранній спогад.

Психолог дізнається про страхи, запитуючи у особи, чого вона боїться найбільше, з'ясовуються також установки з приводу сексуальних питань в дитинстві і в зрілі роки. На серйозність проблеми можуть вказувати особливості сну, вживання їжі, котрі також є предметом уваги психолога.

Щоб з'ясувати життєву мету, прагнення, психолог запитує: «Яке Ваше покликання?» Особу запитують, яка діяльність була б для неї найцікавішою, але не стала покликанням через життєві обставини; що завадило їй реалізуватися в цій діяльності. Психолог прагне отримати інформацію про честолюбні задуми особи, з'ясувати її схильність домінувати, цікавиться іншими особливостями (боязкість, педантизм і т.п.).

Поступово в процесі такої бесіди промальовуються риси особистості, особливості її динаміки, виявляється мета, до якої прагне особа. Отримана інформація та встановлений контакт стають основою для усвідомлення і корекції помилкових патогенних стереотипів, переконань. Отже, для **психодіагностично-корекційної бесіди** психолог може застосовувати **такі запитання**, що спрямовані на з'ясування особливостей розвитку патогенних переконань, стереотипів, комплексів та шляхів формування орієнтації на саногенну (здоров'язберігальну) соціальну самореалізацію.

Спочатку з'ясовують, коли, за яких обставин почали виникати проблеми. При дослідженні ситуації, в якій розвивалася дитина, звертають увагу на зміни умов її проживання; увага приділяється її хворобам, народженню братів і

сестер, початку школи, появі нових друзів.

Далі з'ясовують, чи були в дитини незвичайні переживання (слабкість, відчуття незручності, занедбаності, непотрібності, бажання бути насамоті, ревності і т.п.), чи довго вона залежала від інших в одяганні, вживанні їжі, чи відчувала особливу прихильність до кого-небудь з близьких, чи боялася чого-небудь (залишитися одній, темряви, собак і т.п.). Важливо отримати інформацію про міру усвідомлення статевої приналежності, відношення до протилежної статі. Психолог цікавиться, коли дитина почала говорити і ходити, чи були труднощі в набутті умінь і навичок.

Потім психологи з'ясовують, чи багато клопоту доставляла дитина батькам, чи плакала уві сні, чи була вона жадібною за столом, чи боялася чого-небудь. Особливо значущим для психолога є питання, чи хотіла дитина командувати дітьми, сильними або слабкими. Важливо дізнатися, чи була вона невмілою, незграбною, чи ображали її, чи була пихатою.

Психолог запитує про те, наскільки легко дитина заводила друзів, чи знущала над дітьми чи тваринами, чи любила лідирувати або зазвичай стояла окремо; можливо, вона віддавала перевагу іграм з молодшими чи дітьми протилежної статі і т.д.

Крім того з'ясовуються, які зараз стосунки з оточенням, як поводить себе дитина в школі, чи поспішає туди або йде неохоче, чи губить там речі, наскільки хвилюють її оцінки, чи уважна до вказівок учителя, які її установки і труднощі в школі. Психолог запитує, чи вважає дитина себе талановитою, до чого вона готує себе в майбутньому; чи любить вона читати та про що і т.д.

Інформація про сімейну ситуацію, норми спілкування в сім'ї дає можливість дізнатися про позицію дитини в родині, її сприйняття і оцінку цієї позиції. Хвороби, смерті, алкоголізм членів родини розглядаються як важливі чинники формування особистості дитини. З'ясовується, хто про неї піклується, як проявляється ця турбота.

Зрозуміти відношення дитини до інших людей можна, з'ясувавши, якою по рахунку вона народилася (старші діти схильні опікуватися іншими, молодші

в родині – очікують турботи від інших), чи проявляється в її поведінці дух суперництва, тенденція пригнічувати інших, насміхатися і т.д.

Для психолога становлять інтерес надії і очікування: що думає дитина про своє покликання, чи пов'язано воно з професією батьків; як уявляє вона майбутнє сімейне життя, як цей образ пов'язаний зі стосунками батьків.

Психолог також запитує, які ігри, казки, герої подобаються дитині, чи любить вона фантазувати, мріяти. Зрозуміти початок формування тенденції до ізоляції, втрати соціального інтересу, пасивності можна шляхом аналізу ранніх спогадів, снів, що часто повторюються. Якщо дитина хоче привернути до себе увагу, вона може поводитися комічно, по-дитячому, безглуздо. Психолог прагне дізнатися про подібні прояви.

Психолог з'ясовує наявність фізичних недоліків (що проявляються в статурі, мовленні, зорі і т.п.), оскільки вони суттєво впливають на формування почуття неповноцінності. Нерідко діти і батьки перебільшують ці труднощі. Цікаво, що схожої помилки у вихованні припускаються і батьки дуже красивих дітей. Діти набувають переконання, що все в житті вони повинні отримувати без зусиль та старань, і також ростуть безпорадними.

Вираженням глибинної безпорадності може бути переконання дитини у відсутності у неї здібностей, непридатності для роботи і життя взагалі, думки про самогубство. Психолог прагне з'ясувати зв'язок між прагненням до успіху та помилками, намагається визначити міру важливості матеріального успіху, вираженість послужливості або навпаки – критичності і т.п.

Для переорієнтації дитини в іншому напрямі психолог знайомиться з її позитивними досягненнями, здібностями, особливостями розвитку психологічних функцій, досвідом в різних сферах.

2. Важливим аспектом психодіагностично-корекційної бесіди є з'ясування особливостей формування орієнтації на саногенну (здоров'язберігальну) соціальну самореалізацію чи розвитку патогенних переконань, стереотипів, комплексів. Психолог спрямовує увагу особи на самоаналіз, самоусвідомлення пато- і саногенних переконань, що знаходяться в основі

пато- та саногенних орієнтирів, котрі визначають життєвий стиль особи.

В процесі психодіагностично-корекційної бесіди істотна увага приділяється спостереженню за загальним малюнком поведінки (мімікою, пантомімікою) і інтерпретації його сенсу. Поступово прояснюючи сенс вербальних і невербальних проявів, психолог формує гіпотези про причини неврозу, підтверджує або відкидає їх.

З безлічі поведінкових проявів, аналізу висловлювань, сновидінь і фантазій відшуковуються (вимальовуються) помилкові патогенні переконання. Вважається, що усвідомлення особою своїх фіктивних цінностей, переконань, розуміння їх помилковості руйнує і весь життєвий стиль, що побудований на їх основі. Метою психокорекції є досягнення інсайту – інтелектуальне і емоційне розуміння причини неврозу, але не просто розуміння, а зміна патогенних переконань на саногенні. Разом з розкриттям сенсу симптомів, дискредитацією помилкових патогенних переконань психолог піклується про сили, які мотивують подальший саногенний розвиток особистості.

Відносини психолога і особи повинні стати моделлю для побудови особою нових саногенних соціальних зв'язків. Невротик, не маючи досвіду продуктивної конструктивної взаємодії з людьми, намагається переносити, проектувати (трансферні прояви) на психолога свої стосунки з іншими людьми, нав'язуючи йому роль батька, учителя, рятувальника і т.п.

У важкому процесі психокорекції дуже важлива співпраця і спільні зусилля особи і психолога, які досягаються, якщо психолог демонструє підтримку, прийняття та інтерес. Психолог нічого не вимагає, не засуджує особу, а намагається її зрозуміти. В процесі психокорекції особа переживає досвід співіснування з іншою людиною, досвід спів-буття, яке стає значною подією в її житті. Воно дає можливість пережити новий тип стосунків, через який особа, можливо, не пройшла в ранньому дитинстві: стосунків повного і безумовного (без всяких умов) прийняття. Проте стосунки «психолог – особа» – це дорослі стосунки. Підтримка повинна допомогти людині будувати міжособові стосунки на продуктивній основі, а не сприяти регресії до рівня

безпорадної дитини, яка на глибинному рівні переживає свою недосконалість і вимагає допомоги. Основний засіб підтримки – демонстрація прийняття. Прийняття особи психологом дає можливість зменшити її почуття неповноцінності, зрозуміти себе і інших як цінність. Тоді особа стає здатною усвідомити не лише свою неповноцінність, недоліки, проблеми, але й свою позитивну суть. Переживання непохитної позитивної основи свого буття, внутрішнього стрижня дає особі сили для усвідомлення і корекції власних патогенних переконань, помилок у власному життєвому стилі.

Атмосфера спілкування з психологом невимушена, для неї властивий сміх, безпосередність. При спробі вказати на помилкові патогенні переконання, стереотипи, комплекси психолог може іронізувати, жартувати. Позиція і роль психолога – особа, яка виявляє соціальний інтерес, являється допомагаючим другом. При дослідженні життєвого стилю особа може регресувати в дитинство, коли сформувалися основні помилкові патогенні переконання, установки. Психолог прагне зрозуміти трансферні прояви особи (перенос, проекція на психолога стосунків особи з іншими людьми, нав'язування йому ролі батька, учителя ін.) і протиставити їм стосунки, засновані на соціальному інтересі, безумовному прийнятті (без будь-яких умов) та підтримці. Психолог не ховає свої почуття, а безпосередньо і спонтанно виражає дружелюбність. Саморозкриття психолога полегшує саморозкриття особи.

3. Важливим аспектом психодіагностично-корекційної бесіди є з'ясування особливостей соціально-психологічної, міжособистісної взаємодії. Будь-яка проблема людини є соціальною. Метою психокорекції є не тільки зникнення невротичного симптому, а повноцінне функціонування особи в системі соціальних зв'язків. Цей етап психокорекції спрямований на з'ясування фіктивних цінностей та переорієнтацію особи на соціальний інтерес, розвиток здатності особи до конструктивної гармонійної взаємодії з оточуючими на основі взаєморозуміння, взаємоповаги, співпереживання, співробітництва. Переорієнтація означає зміну в системі цінностей. Проте це не нав'язування «добрих» цінностей замість «поганих», а аналіз ціннісних орієнтацій з точки

зору їх корисності для особи. Результатом психокорекційної роботи є розвиток в людині здатності довіряти, поважати, любити, продуктивно працювати – здатності повноцінно жити у світі людей, що пов'язані співпрацею і міжособистісними стосунками.

Психолог може запропонувати учням провести різні творчі вправи, наприклад, **вправу «Способи саногенної соціальної самореалізації»**.

Мета цієї вправи – розвиток *здорової спрямованості* стилю життя; виявлення і реалізація соціальних потреб, інтересів і запитів учнів, розвиток *«здоравлих» комунікативних навичок*, розвиток *досвіду конструктивної саногенної соціальної самореалізації* і розвиток *інтелектуальної творчої активності* в процесі саногенної соціальної самореалізації.

Психолог пропонує учням **провести наступні творчі заходи** (чи хоча б 1–2 заходи), що сприяють піднесенню цінності особистості кожного учня як творчого суб'єкта, формуванню соціально здорової особистості:

1. Конкурс-розповідь «Мій талант», «Моє улюблене заняття, хобі»
2. Конкурс-розповідь «Моя майбутня родина»
3. Ток-шоу «Ваш вибір: моя майбутня професія»
4. Конкурс малюнку «Здоровий спосіб життя (природа, друзі і т.д.)»
5. Конкурс-розповідь «Мій здоровий спосіб життя»
6. Ток-шоу «Ваш вибір: ЗСЖ чи шкідливі звички», «Життя без конфліктів»
7. Конкурс-фестиваль сучасної пісні чи танцю «Я зірка»
8. Конкурс поезії чи гумору «Клуб веселих і кмітливих»
9. Спортивна (чи інтелектуальна) гра «Найдружніша команда»
10. Спортивні заходи «Ми – за оздоровчу фізичну культуру».

Потім учні колективно обговорюють ці заходи: діляться своїми думками, ідеями, почуттями стосовно доцільності (психопрофілактичної та психотерапевтичної значущості) цих заходів для збереження і зміцнення соціального (і психосоматичного) здоров'я.

Одним з основних аспектів формування соціально здорової особистості є розвиток в кожного учня загальної спрямованості на сумлінну творчу працю

(навчання) з метою спонукання його до свідомого вибору професії.

Тому психолог пропонує учням: подумати та **об'єктивно оцінити свої соціальні інтереси**, прагнення, здібності (таланти) і написати відповіді на запитання: «Ким я хочу бути?», «Що я вмію?», «Чому я хочу навчитися?», «Яким мене сприймають оточуючі?», а також написати про реалізацію власних індивідуальних творчих планів, про свої **захоплення** (гуртки, школи, секції, клуби за інтересами – співи, танці, спорт, музика, мистецтво рукоділля (курси крою і шиття, в'язання, плетіння, вишивка) і т.д.). Далі учні (за бажанням) зачитують свої відповіді, і відбувається колективне обговорення.

Формуванню соціально здорової особистості учня сприяють **активні, творчі, соціально корисні типи позакласної діяльності** учнів. Вони передбачають сприйняття учня як активного творця своїх знань, вмінь, навичок, та, зокрема, власного способу життя. Тому психолог **заохочує** учнів до активної соціальної самореалізації та пропонує їм проводити різні **соціальні заходи**:

– проводити конкурси, виставки, екскурсії; – організовувати семінари, конференції; – організовувати творчі гуртки, клуби за інтересами; – створювати навчально-методичні матеріали, відеофільми, буклети і т.п.

Психолог може запропонувати учням провести **вправу «Моє життя – в моїх руках»: вміння планувати**.

Мета цієї вправи – виявлення і реалізація **соціальних інтересів** і запитів учнів, розвиток досвіду конструктивної **саногенної соціальної самореалізації, вміння планувати власне життя**, профілактика шкідливих звичок.

Психолог пропонує учням (педагогам) **написати про свої мрії та мету**: 1) на тиждень; 2) на місяць; 3) на півроку; 4) на рік; 5) на п'ять років; та **відповісти на питання**: 1. Чого я хочу досягти в житті? 2. Що мені необхідно для цього зробити? 3. Які можуть виникнути проблеми? 4. Яким чином я можу їх подолати? 5. В який термін я хочу це досягти? Потім учасники обговорюють питання **сенсу життя, плани** на майбутнє.

Висновки. Представлені в статті психологічні рекомендації і вправи, розроблені для профілактики та корекції патогенних рис характеру і стилю

життєдіяльності учнів, сприяють формуванню в них ціннісної орієнтації на саногенну (здоров'язберігальну) соціальну самореалізацію, професійне самовизначення, а також розвитку здатності до конструктивної гармонійної взаємодії з оточуючими на основі взаєморозуміння, взаємоповаги, співробітництва.

Література

1. Волошко Н.І. Психологічна культура здоров'я: навч.-метод. посіб. / Н.І. Волошко. – К.: Наук. світ, 2008. – 163 с.
2. Волошко Н.І. Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі: програма-практикум: [навч.-метод. посіб.] / Н.І. Волошко. – К.: Наук. світ, 2012. – 99 с.
3. Зязюн І.А. Філософія педагогічної дії: Монографія / І.А. Зязюн. – К.: ШООД АПН України, 2008. – 550 с.
4. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: навч.-метод. посіб. / І.А. Зязюн. – К.: МАУП, 2000. – 312 с.
5. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості / С.Д. Максименко. – К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. – 240 с.
6. Максименко С.Д. Психологія особистості / Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. – К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
7. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості: Монографія / Е.О. Помиткін. – К.: Наш час, 2005. – 280 с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л. Трофімов; П.А. Гончарук; Т.С. Кириленко; Т.С. Кудріна; О.В. Рудоміно-Дусятська; Я.І. Український та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
9. Психологія здоров'я: учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
10. Рибалка В.В. Методологічні питання наукової психології (Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-поняттєвого апарату): Навч.-метод. посіб. / Рибалка В.В. – К.: Ніка-Центр, 2003. – 204 с.

11. Рибалка В.В. Аксіологічні основи психологічної культури особистості: навч.-метод. посіб. / В.В. Рибалка; АПН України, Ін-т пед. освіти і освіти дорослих; Ін-т обдарованої дитини; АПН і МОН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психології і соц. роботи. – Чернівці: Технодрук, 2009. – 228 с.

12. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: навч. посіб. / В.В. Рибалка. – Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. – 575 с.

Інформація для контактів

Волошко Наталія Іванівна (кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу педагогічної психології і психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України)

Службова адреса: 04060, Київ-60, вул. М. Берлинського, 9, кімн. 632 (631), робоч. тел. (044) 440-63-88 (дод. 112).