

14. Сидоров П. И. Введение в клиническую психологию : учеб. для студентов медицинских вузов. Т. I / П. И. Сидоров, А. В. Парняков ; [под ред. проф. В. В. Макарова]. – М. : Академический Проект ; Екатеринбург : Деловая книга, 2000. – 416 с.
15. Сидоров П. И. Психический терроризм – нелетальное оружие массового поражения / П. И. Сидоров // Российский психиатрический журнал. – 2005. – № 3. – С. 28–34.
16. Социальный стресс и психическое здоровье / под ред. академика РАМН проф. Т. Б. Дмитриевой и проф. А. И. Воложина. – М. : ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001. – 248 с.
17. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм : пер. с англ. – М. : Харвест ТОО. – 1992. – 384 с.
18. Юрьева Л. Н. История. Культура. Психические и поведенческие расстройства / Л. Н. Юрьева. – К. : Сфера, 2002. – 314 с.
19. Ясперс К. Общая психопатология / К. Ясперс. – М. : Практика, 1997. – 1056 с.

УДК 159.92

Анастасія Одінцева

УСВІДОМЛЕНІСТЬ ЖИТТЄВИХ РОЛЕЙ У КОНТЕКСТІ ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

У статті наведені результати розроблення та впровадження тренінгового заняття, спрямованого на розвиток свідомих ролей особистості. Тренінг розрахований на молодих людей віком від 18 до 23 років. Проаналізовані та описані використані вправи, які базуються на арт-терапевтичних методах. Наукова новизна роботи полягає в тому, що вперше на науковому рівні було висвітлено програму тренінгових заходів, спрямовану саме на розвиток ролей особистості.

Ключові слова: роль, рольова компетентність, рольовий репертуар, тренінг, арт-терапія, казкотерапія.

The results of the development and implementation of training sessions aimed at promoting the role of conscious personality is highlighted in the article. The training is designed for young people age from 18 to 23 years. In the main part of the paper are presented and described the praxis which was used, based on art therapy techniques. The scientific novelty of the material obtained lies in the fact that for the first time at the scientific level training program was lit, aimed at developing individual roles.

Keywords: role, competence of role, repertoire of roles, training, art therapy, fairy tale therapy.

Постановка проблеми. Однією з важливих умов розвитку духовності є розвиток здатності дистанціюватися від безпосередніх життєвих обставин. Розвиток духовності завжди передбачає вміння піднятися над обставинами, стати «вище», отримати власний погляд на світ, стаючи, таким чином, суб'єктом себтворення. Складовою та результатом процесу духовного розвитку особистості є самовиховання – свідома діяльність людини, спрямована на вироблення та вдосконалення позитивних і подолання негативних своїх якостей, на формування власної особистості відповідно до поставленої мети. Для цього особистості необхідно свідомо обирати ролі, які вона виконує в житті.

За визначенням Р.Г.Тернера, роль – це сукупність патернів поведінки, які становлять значуще ціле та властиві людині, яка займає специфічний статус у суспільстві (напр., доктора або батька), неофіційну позицію в міжособистісних

стосунках (напр., лідера) або тотожну зі специфічною цінністю в суспільстві (чесна людина, патріот) [6].

Ми вважаємо, що усвідомлене ставлення до виконання власних ролей є невід'ємною частиною системи розвитку духовності особистості, її моральних якостей та ставлення до себе й оточуючих.

Аналіз останніх досліджень. У процесі теоретичного аналізу робіт П.П. Горностая, К.О.Абульханової-Славської та С.Л.Рубінштейна [2; 1; 4] ми висули гіпотезу щодо взаємозв'язку між життєвими ролями й життєвим шляхом людини.

Ми приділили увагу саме життєвим ролям як окремому типу ролі, з якими стикається особистість у процесі соціалізації та особистісного й духовного розвитку. Задля дослідження життєвих ролей особистості ми взяли за основу запропоноване П.П. Горностаєм визначення, за яким: «життєва роль – це психологічна роль, яка пов'язана з ідентичністю особистості, життєвим сценарієм, індивідуальністю людини; вона пов'язана не з конкретними рольовими ситуаціями, а виконується в різних ситуаціях, іноді протягом усього життя» [2]. Задля того, аби мати можливість простежити взаємозв'язок між ролями й життєвим шляхом особистості, надамо найпоширеніші визначення останнього.

К.О.Абульханова-Славська розглядає життєвий шлях людини як його здатність організовувати свою долю за власним задумом. Автор виділяє типи життєвих стратегій на основі двох критеріїв: ініціатива та відповідальність [1].

Для С.Л.Рубінштейна [4] життєвий шлях – це не тільки рух людини вперед, а й також рух угору, до більш високих, більш досконалих форм, до кращих проявів людської сутності. У розумінні С.Л.Рубінштейна, рух угору – це рух до людської досконалості, тобто етичної, соціальної, психологічної довершеності.

Т.М.Титаренко у статті «Про особистість з любов'ю» [5] ставить питання про вплив людини на власний життєвий шлях, розвиток особистості та можливість усебічного дослідження особистості задля отримання загальної картини. «Один зі шляхів – інтеграція предметів теоретичної та практичної психології, яку найлогічніше було б здійснити через психологію особистості як цілісності» [5, с.51].

Для підтвердження гіпотези щодо взаємозв'язку між життєвим шляхом особистості й тими життєвими ролями, які вона виконує протягом життя, ми створили власну типологію ролей щодо концепції життєвого шляху особистості. Зіставляючи поняття «життєва роль» з такими поняттями, як «життєва позиція», «життєва лінія», «стратегії життя», «сенс життя» і «життєва перспектива», нами були виділені такі типи життєвих ролей: аксіологічно-змістові та аксіологічно-нейтральні ролі (тип ролей пов'язаний із системою цінностей особистості, який дозволяє проаналізувати місце ролі в рольовому репертуарі та характер її виконання); послідовні та непослідовні ролі (тип ролей, пов'язаний із процесом усвідомлення, що відображає характер планування та виконання ролі); активні й пасивні ролі (тип ролей, що відображає стратегію життя особистості та характеризує якість виконання ролі); смислоутворюючі й смисло-нейтральні ролі (тип ролей, що характеризує значимість виконання ролі, для

досягнення життєвих планів суб'єкта); свідомі та несвідомі ролі (тип ролей, що відображає усвідомленість виконання ролі).

Свідоме виконання ролі свідчить про те, що роль була додана особистістю до рольового репертуару свідомо, виконанню ролі приділяється увага, є взаємозв'язок із провідною сферою життя особистості.

Метою цієї статті є обґрунтування доцільності використання тренінгових заходів для розвитку свідомих ролей особистості.

Виклад основного матеріалу. В експериментальному тренінговому дослідженні взяли участь 18 студентів другого й третього курсів, які навчаються за спеціальністю «Психологія» у Херсонському державному університеті.

На нашу думку, задля досягнення поставленої мети підходить техніка А.І.Копитіна «Автопортрет» або її варіація у вигляді вправи «Картинна галерея». Ця вправа дає можливість учасникам сформулювати й дослідити власний тілесний образ «Я», проаналізувати, якими вони бачать себе та чи бачать оточуючі те саме. У контексті тренінгу, спрямованого на розвиток усвідомлення ролей, ця вправа дає змогу молодим людям замислитися над тим, які особистісні ролі вони усвідомлено чи ні транслюють оточуючим, і чи «правильно» інші люди сприймають цю інформацію, чи збігається інформація, яку учасник знає про себе, з тією, яку бачать інші.

Нам довелося розділити виконання цієї вправи на дві частини (два окремі тренінги), оскільки тренінги проводилися зі студентами після їх основних занять і не могли тривати більше двох-трьох годин. Але згодом на практиці ми помітили, що таке розділення принесло певну користь. На першому підготовчому занятті учасники більше займалися самоаналізом, «дотикалися» до власної підсвідомості, мали час побути сам на сам із собою. На другому – увага була спрямована на соціальні аспекти: думки та асоціації інших, уміння особи прислухатися до поглядів оточуючих, сприймати критику та компліменти. Головне завдання другого тренінгового заняття визначити, чи збігається образ власного «Я» учасника з тими ролями, які бачать та приписують йому інші.

Перше заняття «Картинна галерея. Підготовчий етап» має таку структуру:

Вступний блок включав у себе звернення ведучого з поясненням регламенту тренінгу та обговорення актуального стану учасників. Основна мета – створення безпечних умов для саморозкриття учасників тренінгової групи. Тривалість блоку – 35 хв.

Основний блок тренінгового заняття починався з релаксаційної вправи, метою якої є зниження напруги та втоми. Також проводиться основна вправа заняття – «Картинна галерея. Підготовчий етап». Метою цього блоку було створення умов для формування учасниками тілесного образу «Я». Блок тривав 50 хв.

На заключному етапі заняття відбувалося підведення підсумків та аналіз зворотного зв'язку. Мета цього блоку – визначення емоційного стану учасників, підбиття підсумків тренінгу та постановка нових питань, які варто вирішити на наступному занятті. Тривалість етапу – 40 хв.

Важливе значення на тренінговому занятті відводиться обговоренню актуального стану, що дає можливість налаштувати учасників на серйозний лад, зрозуміти, як засвоїлась інформація з попередніх занять (у випадку, коли тре-

нінгові заняття проводяться в системі), і виокремити невирішені питання учасників стосовно теми.

Ми попросили учасників назвати три особистісні ролі, що є характерними для них та відрізняють їх від оточуючих. На це запитання змогла відповісти лише учасниця А.Х. (відповідальна, цілеспрямована, щаслива), інші учасники не назвали три характерні ролі з різних причин: сором'язливість, невпевненість, байдужість, відсутність навичок самоаналізу.

Результати теоретико-емпіричного дослідження показали, що між рівнем свідомих ролей та емоційною чуттєвістю є кореляційний зв'язок, тому вправа з елементами малювання та взаємодією образами полегшує процес усвідомлення власних особистісних ролей [3].

Перш ніж перейти до малювання учасникам була запропонована релаксаційна вправа, метою якої було зниження втоми та наповнення учасників енергією. Після цього ми перейшли до виконання вправи «Картинна галерея».

Ведучий тренінгу запропонував учасникам намалювати автопортрет. Яким він буде – реалістичним, казковим, символічним чи бажаним, – молоді люди обирали самі. Портрет повинен бути в повний зріст. Для виконання цієї умови учасники об'єдналися в пари та обвели контури тіла один одного на відрізку шпалерів.

Протягом 30–40 хв учасники займалися створенням образу та розфарбовуванням. Майже всі працювали з натхненням і захопленням. Важко процес малювання автопортрета дався учасникам С.Ш. та А.Л. Ми вважаємо, що це пов'язано з відсутністю стійкої мотивації до самопізнання та низькою усвідомленістю власних життєвих ролей.

Наприкінці заняття ведучий знову задав запитання стосовно особистісних ролей, на цей раз відповідь дали ще шестеро учасників (А.З., Н.С., А.К., Я.Л., В.Т., Н.Г.). Молоді люди зазначили, що думали над цим питанням під час малювання й тому їм удалося краще зрозуміти себе та передати на малюнку ті якості, які вони в собі бачать.

Структура другого тренінгового заняття «Картинна галерея. Практична частина» включала: 1) вступний блок – звернення ведучого та обговорення актуального стану. Основна мета – створення безпечних умов для саморозкриття учасників тренінгової групи. Тривалість блоку – 20 хв; 2) в основному блоці тренінгового заняття проводилася вправа «Картинна галерея. Практична частина». Метою цього блоку було створення умов для формування тілесного та духовного образу «Я». Блок тривав 1 год 40 хв; 3) заключний блок – завершення заняття та підведення підсумків. Мета цього блоку – визначення емоційного стану учасників. Тривалість етапу 30 хв.

Після обговорень з учасниками їх очікувань від заняття ми відтили загальне зростання зацікавленості молодих людей тими ролями (зокрема й особистісними), які вони «грають» у житті.

Учасники розвісили свої автопортрети на стіні, як у галереї (портрети розвішуються щільно, але з невеликим відступом один від одного, для того, щоб учасники не заважали один одному). Далі на прохання ведучого учасники стали напроти власних портретів на відстані близько 2–3 кроки і протягом де-

кількох хвилин прислухалися до власних відчуттів. Цей елемент вправи дав учасникам можливість знову подивитися на власні портрети немовби очима інших та усвідомити той образ і ті внутрішні ролі, котрі молоді люди транслюють іншим.

Вправа виконується у два етапи. На першому етапі тренер просить учасників підійти до власних портретів і стати спиною до них, намагаючись прийняти ту ж позу, що намальована. Учасники стежать за відчуттями, які виникають у них, за власним станом комфорту, зручності чи дискомфорту. Таким чином молоді люди сприймають тілесний образ «Я», що дасть можливість зрозуміти їм їхнє ставлення до обраного образу та особистісних ролей. Молоді люди деякий час знаходяться в цій позі. Потім ведучий просить знову відійти й подивитися на свій автопортрет.

Під час виконання описаних процедур усі учасники відповіли, що відчувають себе добре та з симпатією ставляться до намальованого образу. Відкрите несхвалення автопортретом виказала учасниця В.Ф., яка відмітила, що вона себе не впізнає та їй не подобається зображене. Щоправда, під час своїх скарг В.Ф. звинувачувала лише власне невміння малювати й ніяк не зводила власні почуття до процесу несприйняття себе та своїх внутрішніх особистісних ролей. Та, незважаючи на це, В.Ф. вирішила продовжувати участь у вправі.

Другий етап вправи полягає в тому, що учасники підходять до кожного портрета по черзі та кількома словами описують асоціації, які виникають у них щодо портрета. Автор вислуховує всіх учасників і підводить підсумок: чи згоден він із думкою групи, чи приймає він їх оцінки. Протягом висловлювань усіх членів групи ведучий фокусує увагу переважно на тих ролях, які може грати намальована особа.

Далі ми наведемо лише найпоказовіші моменти групової роботи в процесі описаної вправи, що здебільшого стосуються теми свідомих ролей та їх сприйняття як самою особою, так і оточуючими. Виконання вправи дозволило всім учасникам тренінгового заняття осмислити ті ролі (міжособистісні, вікові, соціальні та особистісні), які вони транслюють оточуючим. Відмінності між студентами були відмічені у ставленні до отриманої інформації.

Ми умовно поділили молодих людей на три групи відносно їх ставлення до висловлювань інших учасників стосовно їх автопортретів.

Перша група – найчисельніша, до неї увійшло 60% учасників. Умовна назва цієї групи студентів – «реальне ставлення до себе». Те, що вони зобразили на автопортреті, відповідає реаліям життя та їх особистісним якостям. Вони позитивно ставилися до висловлювань інших і погоджувалися з їх коментарями, підводячи підсумки, наголошували, що саме це й намагалися зобразити.

Окремо слід відмітити портрети та реакції учасниць Н.С., Н.Г. та В.Ф. як найпоказовіші види різноманітних реакцій у цій групі учасників.

Учасниця Н.С. була дуже задоволена, коли почула від інших саме ті асоціації, які вона хотіла зобразити. Ті ролі, виконання яких приписали їй автопортрету, за словами студентки, цілком і точно відповідають тому, як вона себе відчуває, поводить та намагається зовнішньо передавати. Таким чином, ми бачи-

мо, що розуміння оточуючими того стану й тих ролей, які усвідомлено виконуються людиною, приносять їй задоволення.

Портрет учасниці Н.Г. був виконаний в абстрактній формі. Автопортрет зображав контури людського тіла, що було розфарбоване помаранчевими, червоними та синіми фарбами. Незважаючи на незрозумілість зображеного образу, учасники надавали досить чіткі та конкретні асоціації: «сповнена енергією», «розгублена», «людина, що ось-ось «розірветься» від емоцій, що переповнюють її», «приваблива». Н.Г. погодилася з усіма висловлюваннями на адресу власного автопортрета та відзначила, що відчуває себе добре, тому що група зрозуміла її теперішній стан.

Вище вже йшлося про неприйняття В.Ф. зображеного власного образу. Проте учасниця погодилася з висловлюваннями інших, хоча вони й не сподобалися їй. Серед названих ролей були: «мила», «маленька дівчинка», «сором'язлива», «добра». В.Ф. сказала, що хоча названі асоціації їй неприємні, однак вони відповідають реальності. Таким чином, ми можемо припустити, що ще на першому етапі вправи відбувалося неприйняття власного образу й тих особистісних ролей, які притаманні учасниці.

Отже, більша частина групи (9 учасників) свідомо ставитися до власних ролей і завдяки цьому успішно транслюють ці ролі оточуючим.

Другу групу учасників ми умовно назвали «бажаний образ». До цієї групи увійшло 20% учасників. Вони почули від інших саме ті висловлювання, які вкладали в портрет та намагалися зобразити: «приваблива», «сексуальна», «сильна», «вольова». Проте, за висловлюваннями самих студенток, ці асоціації не відповідають реаліям їх життя, а приписані особистісні ролі й характеристики вони б хотіли в собі розвинути та поки що – це лише бажаний образ. Зважаючи на це, ми маємо дві гіпотези. Перша – досліджувані соромляться приписувати собі риси жіночності й мають низьку самооцінку, що заважає сприймати позитивне оцінювання від оточуючих. Друга – при свідомому приписуванні собі навіть нехарактерних ролей, стає можливим «переконання» оточуючих у присутності в особистості цих рис. Наприклад, якщо людина буде «грати» роль упевненої в собі особи, оточуючі будуть сприймати саме цю інформацію й ставитимуться до людини відповідно до тієї ролі, яку вона транслює.

Троє учасників – Ю.Г., І.Д. та С.Ш. увійшли до третьої групи, якій ми дали назву «байдужі до думок оточуючих». Підводячи підсумки почутого, ці учасники використовували слова-маркери «я з усім погоджуюся» та «деякі висловлювання були влучними», але конкретизувати, з чим саме вони погоджуються, молоді люди не змогли. Це наводить нас на думку, що або для цих досліджуваних почута інформація не мала значення, або вона не відповідала дійсності, або була неприємною. Можливий кожен із цих варіантів, але слід зазначити, що неправильне транслювання особистісних ролей може призвести до конфліктів – внутрішніх чи зовнішніх.

Отже, результати другого тренінгового заняття дають нам змогу говорити про те, що успішне сприйняття ролей та особистісних рис людини оточуючими відбувається лише за умови розвитку в особистості свідомого типу життєвих ролей.

Висновки. По-перше, духовно багатою людиною вважають людину, яка живе в гармонії із собою і світом, у якої сформовані духовні цінності, тобто ті якості й риси, життєві установки, що існують для кожної людини й становлять її ідеал. Саме тому ми вважаємо, що усвідомлення власних особистісних ролей є запорукою розвитку духовності людини.

По-друге, отримані результати свідчать про доцільність використання тренінгових заходів для розвитку свідомих ролей особистості. Засоби арт-терапії дозволяють підвищити здатність молоді до самоаналізу, усвідомленого ставлення до образу «власного Я», що незмінно призводить до особистісного й духовного розвитку людини.

По-третє, тренінгове заняття, спрямоване на розвиток свідомого типу ролі, потребує як емоційної, так і когнітивної зацікавленості від учасників. Саме тому ми рекомендуємо проводити цей тренінговий захід з особами, що мають сильну мотивацію або включати запропоновану вправу до програми тренінгів і проводити його не раніше третього заняття.

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
2. Горностай П. П. Личность и роль : Ролевой подход в социальной психологии личности / П. П. Горностай. – К. : Интерпресс ЛТД, 2007. – 312 с.
3. Одінцова А. М. Психологічні тенденції особистісних проявів студентів із різними типами життєвих ролей / А. М. Одінцова // Психологічні перспективи. – 2014. – Вип. 23. – С. 238–251.
4. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – [2-е изд.]. – М. : Педагогика, 1976. – 416 с.
5. Титаренко Т. М. Про особистість з любов'ю / Т. М. Титаренко // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 12 (105). – С. 51–55.
6. Turner R. H. Role-taking, role standpoint, and reference group behavior / R. H. Turner // American Journal of Sociology. – 1956. – V. 61. – P. 316–328.

УДК 159.9

*Архімандрит Іоасаф
(Владислав Перетяцько)*

ФОРМУВАННЯ Й ТРАНСФОРМАЦІЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ МОЛОДІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

У статті висвітлено проблему формування ціннісних орієнтацій молоді й трансформації ціннісної сфери особистості в контексті волонтерської діяльності. Головними рисами ціннісних орієнтацій волонтерів є толерантність, доброта, милосердя, людська гідність, свобода вибору, моральність, відповідальність, громадянський обов'язок. Залучення молоді до волонтерської діяльності сприяє формуванню соціально-значимих моральних цінностей і становлення духовної зрілості особистості.

Ключові слова: ціннісні орієнтації, моральні цінності, духовність, волонтерська діяльність, молодь.

The article highlights the problem of the formation of value orientations of young people and the transformation of the values of the individual in the context of volunteering. The main