

*доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практики англійської мови Рівненського державного гуманітарного університету, м. Рівне;*

*кандидат психологічних наук, начальник відділу освіти Рівненської районної державної адміністрації Рівненської області, м. Рівне*

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ ЕКОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

В статті проаналізовано існуючі в науковій царині напрямки, які стосуються розгляду екологічної культури особистості. Запропоновано програму тренінгу розвитку екологічної культури старшокласників. Зазначено, що екологічна культура розглядається в психологічній царині в декількох напрямках. Перший напрямок стосується розгляду екологічної культури особистості як провідний чинник утворення екологічності сучасного способу життя. Другий напрямок розглядає екологічну культуру як складну психічну структуру, що, передусім, висвітлює ставлення людини до оточуючої дійсності, діяльності інших суб'єктів, суспільства в цілому, а також наслідків цієї діяльності. Третій підхід пов'язаний з розвитком екологічного мислення людини, творчого потенціалу її особистості, які визначають розвиток екологічної культури людини.

**Ключові слова:** *Ключові слова: екологічна культура, екологічність сучасного способу життя, ставлення людини до оточуючої дійсності, екологічне мислення, творчий потенціал особистості.*

**Постановка наукової проблеми.** Проблеми екології в цілому та формування екологічної культури, екологічної свідомості школярів зокрема останніми роками набувають все більшої актуальності. В зв'язку з цим все більшої актуальності набуває соціально-екологічний освітній підхід, основним завданням якого є аналіз функціонування людської популяції в глобальній екосистемі. Основними компонентами «екологічного комплексу», які так чи інакше визначають особливості формування екологічної культури суб'єкта, постають населення, середовище, технології, організація діяльності тощо. З позицій соціально-екологічного освітнього підходу для пояснення соціальних феноменів необхідно вийти за межі соціальної організації і включити її в систему більш високого рівня, яким і є екологічний комплекс різноманітних заходів, впливів на особистість. Одним із таких заходів є психологічний тренінг.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Слід зазначити, що проблемами взаємодії людини й природи в психології активно займаються О.В.Гагарін, С.Д.Дерябо, Т.О.Євдокімова, А.М.Львовичкіна,

В.І.Медведєв, В.О.Моляко, В.О.Скребець, Ю.М.Швалб, В.А.Ясвін та ін. Але попри численні дослідження змісту екологічної культури особистості проблема фасилітації становлення екологічної культури школярів залишається недостатньо описаною в науковому плані. Адже одні автори виокремлюють компоненти екологічної культури, зокрема, гносеологічний, аксіологічний та практичний (В.Р.Бганба, Ю.Г.Марков, Л.Я.Полянінов, А.Швейцер та ін.); інші автори схильні вважати, що екологічна культура людини вміщує аспекти, які визначають цінності, мотиви, настановлення та ставлення індивіда до природи (І.Д.Зверєв, Г.В.Платонов, Т.І.Суравегіна та ін.).

На нашу думку, соціально-екологічний освітній підхід повинен, по-перше, мати за мету формування особистості, яка вміє реалізувати свої здібності до творчості, і, в першу чергу, – до наукової творчості як провідної галузі у розумінні проблем нашого світу, у пошуку безпечних для природи і суспільства рішень та їх матеріальному втіленні. По-друге, екологічна освіта є так званим “здоровим” напрямком, що розвивається, який відповідає всім умовам “екологічної чистоти”, серед яких виділяють зовнішні та внутрішні: середовище, яке забезпечує матеріальне і економічне функціонування суспільства, з однієї сторони (зовнішня умова) і теоретико-методологічну парадигму, що здійснює трансляцію наукового генофонду, з іншої (відповідно, внутрішня умова). При цьому ключовим інструментом практичної парадигми переходу людської цивілізації до моделі сталого розвитку є формування екологічної свідомості кожної особистості, а сам процес екологічної освіти включає в себе становлення екологічних уявлень, а також сприймання екологічної свідомості як новоутворення суб’єкта, що здатне до стійкого транслювання особистістю природо-орієнтованої активності, спрямованої, відповідно, на членів соціуму [2, с. 42-43].

Отже, зважаючи на актуальність даної проблеми, **завданнями** нашої статті є:

1. Проаналізувати існуючі в науковій царині напрямки, які стосуються розгляду екологічної культури особистості.
2. Запропонувати програму тренінгу розвитку екологічної культури старшокласників.

**Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів.** Екологічна культура розглядається в психологічній царині в декількох напрямках. Так, перший напрямок стосується розгляду *екологічної культури особистості як провідний чинник утворення екологічності сучасного способу життя*. Дана проблема знайшла своє відображення в багатьох сучасних працях (Ю.Д.Желєзнов, В.А.Ігнатова, В.А.Колибін, А.Я.Кузнєцова, В.М.Назаренко, Л.В.Попова, Ю.М.Швалб та ін.). Формування екологічної культури суб’єкта розглядається як

зова, центральна ідея екологічної освіти, а еко-освітня система XXI століття, в свою чергу, має бути зорієнтована на розвиток компонентів психіки людини. Отже, сучасна система екологічної освіти повинна здійснювати трансляцію екологічних знань і культури від минулих поколінь до теперішніх. В сучасних умовах розвиток екологічної культури суб'єкта має підтримуватись екологічною освітою, яка спрямована на становлення екологічної культури “ноосферної особистості”, тобто на формування людини, яка здатна розв'язувати глобальні проблеми, забезпечувати виживання цивілізації та збереження біосфери [1; 7].

Сутність теорії М.Й.Бауера в тому, що вчений розглядає екологічну культуру як сукупність принципів, поглядів, оцінок і знань, що в узагальненому вигляді означають цілісне розуміння єдності природного і соціального буття, які формують екологічно зорієнтовану життєву позицію суб'єкта [1].

Аналогічні погляди має також Є.І.Козленя, який розглядає ви-токи екологічної кризи з огляду на світоглядні, філософські про-блеми: з урахуванням технократичної моделі освіти і природоко-ристування, породження “кібернетичної людини”, яка до навко-лишнього світу і до себе ставиться з суто інтелектуальних позицій; це також і падіння духовності, і жорсткий прагматизм по відношен-ню до природи [4, с. 214-218]. Деякі автори вважають екологічну культуру сполучною ланкою між науково-технічним прогресом і живою Природою, життям в цілому, тому що “все пов'язано зі всім”, як свідчить закон екології, а основу буття становить екологічний світогляд [5].

Другий напрямок розглядає *екологічну культуру як складну психічну структуру, що, передусім, висвітлює ставлення людини до оточуючої дійсності, діяльності інших суб'єктів, суспільства в цілому, а також наслідків цієї діяльності*. Зокрема, М.Г.Васильєв, А.М.Кочергін, Ю.С.Марков екологічну культуру характеризують як сукупність узагальнених уявлень про природу, переконання та ідеали, що відображають та великою мірою зумовлюють ставлення людини до природи, її законів, відповідні оцінки взаємозв'язків з нею тощо [5]. Разом з тим, екологічну свідомість В.О.Скребець вважає “найвищим рівнем психічного відображення природного та штучного середовища, власного внутрішнього світу, рефлексією відносно місця і ролі людини в біологічному, фізичному і хімічному світі, а також саморегуляцією цього відображення” [7, с. 7]. Вчений вважає, що екологічна свідомість розвивається за законами свідомої діяльності людини взагалі, а також тієї, яка відрізняється своїм екологічним змістом. При цьому вчений наголошує, що формування екологічної культури великою мірою фасилітується становленням екологічної свідомості особистості.

До цього напрямку належать також роботи Г.В.Акопова, О.І.Волкова, С.Д.Деряби, В.І.Єкимової, В.В.Калити, І.В.Кряж, Н.В.Лапчинської, В.О.Моляко, О.В.Овсянникової, В.І. Павлова, Г.Шагуна, Г.В.Шейніса, В.Яковенка, В.А.Ясвіна та ін. Так, О.В.Овсянникова, А.В.Гусева, О.В.Яковенко визначають екологічну культуру особистості як сукупність поглядів, теорій і емоцій, що відображують проблеми взаємостосунків людини (суспільства) і природного середовища в плані оптимального їх розв'язання. При цьому активна за формою прояву екологічна культура охоплює як розумову, так і емоційну сфери психіки людини, якщо наукові аргументи активізують свідомість даного суб'єкта і будуть сприйнятими ним як особисте переконання у необхідності змінити своє ставлення до навколишнього середовища з огляду на набуті екологічні знання [6, с. 24].

Наступний, третій підхід пов'язаний з *розвитком екологічного мислення людини, творчого потенціалу її особистості, які визначають розвиток екологічної культури людини*. В дослідженнях О.В.Гагаріна, Ю.Д.Желєзнова, О.А.Кривопишиної, С.М.Малхазової, В.І.Медведева, В.О.Моляко, О.Ю.Набочука, В.В.Пустовойтова, В.О.Сігарова, В.О.Скребця, С.А.Степанова, Р.В.Татевосова, Ю.М.Швалба та ін. проблема формування екологічної культури представлена двома основними аспектами: а) екологізація суспільної свідомості та пропаганда екологічного мислення; б) розвиток творчого потенціалу особистості з позиції екології суспільства.

З метою створення програми психологічного тренінгу розвитку екологічної культури старшокласників нами було враховано теорію З.С.Карпенко щодо структури аксіопсихіки особистості. Вчена вважає, що аксіопсихіка людини вміщує різнотипні структури психічних інтенціональностей (потреби, мотиви, смисли, настановлення тощо) та прояви інтерсуб'єктних взаємодій (моральні позиції, стилі життя та ін.). Враховуючи вікові особливості розвитку особистості учнів в старшому шкільному віці, до психічних інтенціональностей школярів ми також відносимо особистісний досвід та смисложиттєві орієнтації, до проявів інтерсуб'єктних взаємодій – відповідно соціальність, зрілість, духовність, вміння приймати розмірковані рішення, антиципацію, креативність, загальну, творчу та інтелектуальну активність тощо [3, с. 5].

Тренінг розвитку екологічної культури старшокласників має на меті таке особистісне становлення школярів 15-17 років, достатній рівень якого дозволить їм конструктивно взаємодіяти з оточуючим світом, демонструвати готовність в охороні та поліпшенні умов існування довкілля, що, в свою чергу, сприятиме успішній адаптації школярів до умов оточуючого середовища у період вікової кризи.

Основними завданнями тренінгу є: набуття та закріплення старшокласниками навичок позитивної невербальної і вербальної комунікацій; розвиток навичок експресивної виразності щодо умов оточуючого середовища; розвиток вміння щиро ділитися своїми почуттями та розуміння почуттів іншого; розвиток взаємної підтримки, довіри, емпатії; закріплення позитивного образу "Я"; оволодіння навичками саморегуляції власної екологічності; готовність до конструктивної взаємодії з оточуючим світом; готовність старшокласників до охорони та поліпшення умов існування довкілля. Реалізація цих завдань відбувається через активізацію символотворчої функції екологічної свідомості учнів, її динамічних структур, готовності особистості до саморозвитку. Робота зі старшокласниками ґрунтується на розумінні закономірностей розвитку психіки, екологічної свідомості, а також з урахуванням теоретичних положень, що стосуються особливостей становлення екологічної свідомості в старшому шкільному віці, її підструктурних елементів тощо.

*Зміст тренінгу* передбачає: проведення серії спеціальних групових занять тренером (практичним психологом) з учнями; підтримку та закріплення позитивних змін в структурі екологічної свідомості старшокласників.

Розроблений нами тренінг вміщує два блоки вправ. Перший блок опишемо в даній науковій статті.

**Заняття 1. Знайомство з учнями та навчання працювати в умовах тренінгу.**

**Мета:** Навчання старшокласників тому, як працювати в умовах тренінгу; вироблення і прийняття правил роботи у групі. Уточнення особливостей розвитку екологічної свідомості та символотворення учнів. Актуалізація мотивації школярів для розвитку їхньої експресивності, емпатії, саморегуляції.

**Необхідні матеріали:** папір, олівці, фломастери; скотч; маленький м'яч; стільці.

## **ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:**

### **1. Знайомство**

**Мета:** знайомство і саморозкриття учасників групи, створення позитивної атмосфери.

На першому етапі відбувається знайомство. Кожен учасник групи обирає собі ім'я, яким його будуть називати під час занять та оформлює свою візитку. Для закріплення саморозкриття та емоційного зближення учасників можна використати кілька вправ.

#### **Вправа "Презентація" (20хв.).**

**Мета:** виявити вміння презентувати свої особистісні якості. Кожен учасник називає своє ім'я і розкаже про себе, свої звички, якості, вміння,

уподобання і т.п., які відрізняють його від інших. Основне завдання самопрезентації – підкреслити свою індивідуальність. Після того, як кожен повідомить про себе, тренер просить учнів пригадати, в чому жунікальність учасників групи.

**Вправа “Сусід зліва, сусід справа” (15хв).**

**Мета:** знайомство учасників, створення позитивної атмосфери. Учасник, в руках якого знаходиться м’яч, називає імена своїх сусідів зліва і справа та їхні особистісні якості, які ті називали під час знайомства. Після цього він кидає м’яч будь-кому із членів групи, називаючи його ім’я. Той, хто одержав м’яч, знову ж таки повинен назвати імена своїх сусідів справа і зліва, їхні особистісні якості та передати м’яч іншому, називаючи його ім’я і так далі.

**Методичний коментар.** Вже після виконання цієї вправи учасники групи мають зрозуміти, що основний принцип, який допомагає зрозуміти себе та інших, – це увага до людини. Якщо хтось має труднощі під час пригадування особистісних рис своїх сусідів, йому може допомогти будь-який бажаний.

**Вправа “Метафора” (15хв).**

**Мета:** активізувати здатність старшокласників до символотворення, вміння нестандартно презентувати себе, встановлювати асоціативні зв’язки, розуміти свій емоційний стан.

Учасники зосереджуються на своєму внутрішньому стані, своїх відчуттях. Потім кожен по колу називає своє ім’я та метафору (асоціативний образ) свого власного самовідчуття. Метафорою може бути будь-який образ живої чи неживої природи: тварини, рослини, предмети, природні явища, їхні властивості тощо. Наприклад: “Олена – чайка”, “Сергійко – вітер”, “Ігор – той, що розчиняється” і т.п. Далі ведучий, тримаючи в руках м’яча, називає своє ім’я і свою метафору, потім – ім’я і метафору того учасника, кому він передає м’яч. Тоді той, хто одержав м’яча, стає ведучим і так далі.

**Методичний коментар.** Робота спрямована на активізацію образного мислення учнів, їхню здатність співвідносити символічний образ із внутрішнім самовідчуттям, що може використовуватися як один із провідних діагностичних показників емоційної зрілості старшокласника, його готовності до розвитку власної екологічної свідомості.

**Методичні рекомендації до першого етапу заняття.** Тренер має завчасно підготувати картки для оформлення візиток. У випадку, коли учасники оберуть собі однакові імена, тренер має запропонувати їм знайти варіант цього імені, наприклад: Іра, Іринка, Іруня і т.п., або взяти інше. Перед виконанням вправ тренер наголошує на тому, що учні повинні уважно слухати один одного, щоб запам’ятати особистісні якості кожного. Під час виконання вправ психолог спостерігає за учнями, визначаючи особливості їхньої поведінки, здатність встановлювати асоціативні зв’язки, звертає увагу на особистісні якості кожного.

## **Використання інформаційних технологій: power point, вебінари.**

### **2. Прийняття правил групи**

**Мета:** вивчення основних правил тренінгу, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку учнів.

Після того, як відбулося знайомство, можна перейти до вивчення основних правил тренінгу. Робота на цьому етапі спрямована на обговорення та прийняття правил усіма учасниками групи. Розглядаються такі основні правила: 1. Спілкування на основі довіри. 2. Спілкування за принципом "тут і тепер". 3. "Я"-висловлювання. 4. Щирість спілкування. 5. Конфіденційність того, що відбувається в групі. 6. Визначення сильних сторін особистості. 7. Неприпустимість безпосередніх оцінок людини. 8. Активна участь у тому, що відбувається. 9. Повага до того, хто говорить.

**Методичні рекомендації до другого етапу заняття.** Необхідно докладно пояснити учасникам запропоновані правила, розкрити їхні значення в спілкуванні та взаємодії з іншими. Учасники обговорюють пропозиції про зміну правил або доповнення їх новими. Всі бажаючі мають висловитися. Після дискусії проводиться голосування. Свій вибір кожен здійснює сам. Остаточне погодження та прийняття правила є законом для роботи групи.

**Використання інформаційних технологій: message-board, spreadsheet-технології.**

### **3. Динамічне уявлення**

На третьому етапі учням пропонується пофантазувати з заплющеними очима.

**Мотив-тест "Квітка" (25хв.).**

**Мета:** з'ясувати, чи може учень працювати з образами; навчити, як працювати з образами; отримати додаткову діагностичну інформацію; стимулювати становлення екологічної свідомості старшокласників.

**Інструкція до тесту.**

Займіть зручне положення. Спробуйте прислухатися до свого тіла і поступово розслабитися...

Уявіть собі будь-яку квітку... Будь-яку квітку, яку ви колись бачили, чи квітку, яку малює вам ваша уява... Все, що ви собі уявите, – добре. Ми можемо працювати з будь-яким образом. Що зараз? ..

Спробуйте торкнутися стебла квітки... – Яке воно на дотик? Якої товщини стебло? Наскільки воно пружне? Торкніться листків, – які вони на дотик? Спробуйте торкнутися верхньої і нижньої частини листка. Спробуйте порівняти їх на дотик... Яка чашечка у квітки? – Торкніться її... Які на дотик пелюстки?... Якого кольору пелюстки? .. Спробуйте торкнутися кінчиком пальця самої серединки квітки... Що ви відчуваєте? Спробуйте зазирнути в серединку квітки... – Як виглядає ця серединка? Що там є?.. Як ви відчуваєте запах квітки?..

А тепер простежте вниз по стеблу, – де знаходиться квітка?.. Що знаходиться довкола квітки? Що її оточує?.. Зверніть увагу на те, які

враження викликає у вас квітка... Які почуття вона у вас викликає? Що ви відчуваєте, дивлячись на квітку?.. Чи є довкола ще якісь квіти, комахи, тварини?..

Що вам зараз хотілося б зробити з квіткою? Зробіть це, будь ласка...

А тепер попросіть з образом. Запам'ятайте всі свої враження, відчуття, усі кольори, звуки, запахи... Коли будете готові, попросіть з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніть вперед і вгору – і повільно відкривайте очі...

Питання для зворотного зв'язку одразу після виконання вправи: Як ви себе зараз почуваєте?.. Чи є у вас якісь неприємні відчуття? Чи вдалося розслабитися? Що заважало? Що вам найбільше запам'яталося, що було найяскравішим у образі? Що викликало найсильніші почуття? Що було в образі найприємнішим? Чи було щось неприємне в образі? Що саме? Чи було в образі щось таке, що тебе здивувало, щось несподіване для тебе? Що ще ти хотів би розповісти про свій образ?

Пропонуємо кожному висловитись, поділитись своїми почуттями.

**Малювання і обговорення.** Пропонуємо учням намалювати все те, що їм запам'яталося в образі. На малювання відводиться 10 хв. По закінченню малювання проводиться обговорення. Обговорення малюнків після активізованого уявлення відбувається поетапно, додержуючись певної схеми.

**Методичний коментар.** Динамічне уявлення базується на використанні методу активізації уяви, запропонованого Х.Льойнером. Мотив-тест "Квітка", адаптований Я.Обуховим, використовується, як правило, для уточнення можливостей символотворчої роботи психіки. Тест має показати, чи здатний учень розслаблятися, утворювати повноцінні образи, встановлювати емоційні зв'язки між частинами образу, і якою мірою це йому вдається.

**Методичні рекомендації до третього етапу заняття.** Уявляти квітку рекомендується із заплющеними очима в зручному положенні, сидячи. Важливо, щоб кожен учень наприкінці заняття отримав позитивний зворотний зв'язок і підтримку на рівні емпатії. Під час обговорення учень сам презентує свій малюнок, визначає емоційне ставлення до нього, розкажує про свої відчуття.

Аналіз та інтерпретація малюнків здійснюється в процесі індивідуальної бесіди з кожним учнем.

**Використання інформаційних технологій: web-page-технології.**

#### 4. Моделювання

**Слово тренера: "Що відбудеться на наших заняттях?" (15хв.)**

**Мета:** мотивувати учнів до саморозвитку емоційної зрілості, донести мету з ціллю сформувані готовності школярів до здійснення позитивної екодіяльності.

– Сьогодні ви взаємодіяли у тренінговій групі, яка працює за певними правилами. Ви мали змогу презентувати свої особистісні якості, виявити



уяву і фантазію та дізнатися про унікальність іншої людини. Ви побачили, що кожен народжує в уяві певний неповторний образ, не подібний на інші, відображаючи унікальність своєї внутрішньої сутності. Образ – символічна мова людської підсвідомості. Переживаючи певні образи і фантазії, ми відчуваємо, що наш емоційний стан і самопочуття змінюються. Така динамічна символотворча робота нашої психіки допомагає людині збалансувати свідомі і підсвідомі шари своєї особистості та регулювати свій власний емоційний стан.

#### **Вправа “Очікування” (15хв.).**

**Мета:** визначити розуміння учнями мети занять та рівень позитивної мотивації. Пропонуємо учням висловитися про те, що саме вони очікують від занять у тренінговій групі, окреслити свої думки, висловити власні почуття.

**Методичні рекомендації до заключного етапу заняття.** Слід надати кожному можливість висловитися. Не варто поспішати. Слід звернути увагу на тих, хто почуває себе невпевнено, напружено. Учні повинні мати можливість поділитися своїми переживаннями, тривогою тощо. Необхідно здійснювати підтримку таких учасників групи, залучаючи учнів до вираження симпатії один до одного. Важливим є мотивування учнів до саморозвитку екологічної свідомості через активізацію Я-образу. Для згуртування учасників групи доречно виробити певні ритуали прощання і застосовувати їх наприкінці кожного заняття. Це може бути просто коло, де всі беруться за руки і бажають один одному хорошого настрою, успіхів тощо. Моделювання наприкінці заняття має сприяти інтегруванню активізованого підсвідомого матеріалу у структуру екологічної свідомості школяра.

**Використання інформаційних технологій: spreadsheet-технології, робота з блогами.**

**Заняття 2. Активізація експресії, саморегуляції та емпатії як засобів самовираження учнів, стимулювання розвитку їх екологічної свідомості.**

**Мета:** активізувати експресивне самовираження учнів, розвивати вільне вираження ними своїх емоцій невербальними засобами, набути досвіду емпатійної взаємодії, відчуття тілесної розкнутості, вміння вільно окреслити свої почуття; розвиток навичок саморегуляції.

**Необхідні матеріали:** папір, олівці, фломастери або фарби, стільці, магнітофон, аудіозапис релаксаційної музики.

#### **ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:**

##### **1. Групова взаємодія**

**Мета:** формування навичок позитивної невербальної комунікації; розвиток уміння щиро ділитися своїми почуттями і розуміти почуття іншого; усвідомлення характеру моделювання взаємовідносин з іншими.

#### **Вправа “Зустріч” (15хв.).**

**Мета:** розвиток невербальних експресивних засобів. Учні стають у два кола, зовнішнє та внутрішнє, обличчям один до одного і, використовуючи невербальні засоби спілкування, по черзі вітаються з кожним учасником протилежного кола таким чином, ніби вони зустріли: друга; приятеля; учня зі свого класу; учня із паралельного класу; сусіда; ворога; хлопчика або дівчинку, який (яка) подобається; вчителя; незнайомця; батьків свого однокласника, маленьку дитину тощо. Тренер періодично змінює структуру виконання завдання.

**Зворотний зв'язок.** Проводимо обговорення: Які відчуття, емоції були в тебе, коли доводилося вітатися з однолітком, старшою за тебе людиною, молодшим, незнайомцем? Як саме змінювалися твої жести, рухи, емоційний стан? Які, можливо, були труднощі? Як це пов'язано з твоєю поведінкою в реальному житті?

**Методичні рекомендації тренеру.** Під час обговорення надається можливість висловитись кожному бажуючому. Тренер звертає увагу учнів на те, що у різних життєвих ситуаціях, у спілкуванні з різними людьми ми діємо по-різному. Також необхідно акцентувати увагу учнів на усвідомленні своїх актуальних відчуттів за принципом "тут і тепер". Тренер стежить за додержанням правил надання старшокласниками зворотного зв'язку.

**Психологічний коментар.** Вправа допомагає учням усвідомити, що наші дії, міміка, рухи відбивають емоційне ставлення до співрозмовника. Щоб краще розуміти емоції співрозмовника, слід аналізувати його жести і міміку. В свою чергу, для того, щоб бути зрозумілим для інших, треба уміти невербально виявляти свої емоції.

**Вправа "Молекули" (5хв.).**

**Мета:** розвиток вміння розуміти свої емоції.

Учні рухаються в хаотичному порядку, не торкаючись один одного, без будь-якої взаємодії, уявляючи себе "молекулами" одного тіла і зосереджуючись на своїх емоціях. Тренер дає команду продовжувати рух, але оновлює завдання. Учні повинні, зустрічаючись один з одним, на певний час зупинитися і, дивлячись у вічі один одному, намагатися зрозуміти: "Що я відчуваю?"

**Варіант.** Тренер пропонує невербально виявляти певні емоції: посміхатися один одному; сердитися; підозрювати; ображатися; вихвалитися; боятися; дивуватися; пустувати; заздрити; ненавидіти; жаліти; радіти тощо.

В будь-який момент тренер може "перетворити" учасників на "камінь". Це означає, що після того, як тренер вимовив: "Камінь!", учасники групи мають замерти на місці, зосереджуючись на своїх актуальних внутрішніх відчуттях, емоціях. Після команди тренера: "Рух" учасники продовжують рухатися.

**Зворотний зв'язок.** Проводимо обговорення, обмін почуттями, враженнями: Чи вдалося зрозуміти свої емоції? Як змінювався ваш внутрішній стан, коли виражали мімікою різні емоції? Що відбувалося із

відчуттями, коли треба було “перетворитись на камінь”? Чи відчували ви емоції іншої людини? Що вразило? Коли було найнеприємніше? Ви можете поділитися своїми почуттями з партнером, використовуючи Я-висловлювання. Як у житті ви визначаєте своє ставлення до іншої людини?

**Методичні рекомендації тренеру.** Тренер продовжує акцентувати увагу учнів на вмінні усвідомлювати свої актуальні почуття, емоції. Важливо показати учням на їхньому власному досвіді, що існує великий спектр емоцій, почуттів. Кожен може відчувати як позитивні, так і негативні емоції. Встановлення балансу між ними допомагає людині краще адаптуватися в житті. Учні мають усвідомити, що можна навчитися регулювати свій емоційний стан.

**Психологічний коментар.** У спілкуванні первинне емоційне сприйняття співрозмовника багато в чому впливає на характер подальших взаємовідносин. Зазвичай неприємно відчувати на собі негативні емоції іншого.

**Учні роблять висновок:** якщо хтось виявляє на твою адресу негативні емоції, то це не означає, що ти – поганий, але може означати, що співрозмовник не задоволений твоїми діями (вони для нього – неприємні або незрозумілі). Якщо ти сам часто не задоволений чужими діями, – розберись у собі: що тобі неприємно чи незрозуміле? Негативні емоції шкодять твоєму здоров'ю, заважають порозумітися із співрозмовником та породжують конфлікти. Тому краще встановити діалог про реальні причини таких емоцій та бути щирим щодо своїх почуттів.

**Вправа “Ціль” (20хв.).**

**Мета:** активізувати цілепокладання учнів.

Учні сідають на стільці у коло. Кожен мовчки обирає собі “ціль” – інший стілець, на який би він хотів пересісти. Потім, із заплющеними очима усі разом починають рухатися до своєї цілі. Досягти своєї цілі – означає сісти на обраний стілець. Тренер дає такі завдання: досягти цілі; досягти цілі з максимально обережним ставленням до оточуючих; досягти цілі, не зважаючи на оточуючих; досягти цілі з достатньою повагою до оточуючих та пам'ятаючи про свої потреби. Якщо стілець “ціль” зайнятий, то учень продовжує шукати інший вільний стілець, і той, хто вже сидить поруч із пустим стільцем, може постукати по ньому, допомагаючи тим самим товаришу знайти вільне місце. Тренер просить учнів під час виконання завдань звертати увагу на свої емоції, відчуття.

**Зворотний зв'язок.** Учасники групи діляться своїми відчуттями, переживаннями: Які були відчуття, коли треба було досягти цілі, з різким ставленням до оточуючих? В якій ситуації вдалося краще справитися із завданням? Чим ви керувалися, коли ставили перед собою ціль? Як змінювалося емоційне задоволення від досягнення найлегшої та найважчої цілі?

**Методичні рекомендації тренеру.** Тренер стежить за організацією безпечного простору під час пересування учнів, заохочує учасників допомага-

ти один одному у випадку, коли хтось залишився без стільця. Після обговорення тренер звертає увагу учнів на те, що найшвидше та найефективніше досягти цілі можна тоді, коли в цьому прагненні ми достатньою мірою поважаємо оточуючих та, разом з цим, пам'ятаємо про свої потреби. Тренер продовжує активізувати рефлексію емоцій та відчуттів.

**Психологічний коментар.** Вправа моделює ситуації соціальної взаємодії, дозволяє учням виявити особливості цілепокладання і цілеспрямованості та є своєрідною проекцією побудови старшокласниками реальних взаємовідносин у житті з іншими людьми та оточуючим природним середовищем.

**Психологічний коментар розділу.** Вправи активізують розуміння учнями своїх почуттів, емоцій. Допомагають учням усвідомити характер та особливості своїх типових моделей поведінки у ситуаціях фрустрації у процесі взаємодії з іншими.

## 2. Релаксаційний практикум

### Динамічна релаксація. Мотив "Луг" (25 хв.).

**Мета:** навчання розслабленню різних частин тіла, зняття емоційного напруження, поновлення фізичних сил.

#### *Інструкція.*

– Відчуйте опору під собою. Відчуйте ногами підлогу, через підлогу – зв'язок із землею. Відчуйте свій живіт. Зверніть увагу на те, як ви дихаєте. Дихання вільне та спокійне... Вам приємно дихається. Постарайтеся розслабитись, зняти напруження так, ніби вам захотілося трішечки подрімати.

Почніть розслаблюватися із плечей. Плечі стають важкими і теплими... Плечі – важкі і теплі. Розслаблюються руки... Розслаблюється верхня частина рук. Розслаблюються лікті... Розслаблюються зап'ястя... Розслаблюються кисті рук... Розслаблюються долоні..., кожен палець на руках... Долоні стають важкими і теплими... Долоні – важкі і теплі. Дихання – вільне і рівне... Тепло в животі... Тепло переходить в ноги. Розслаблюється верхня частина ніг. Розслаблюються коліна... Розслаблюються гомілки і стопи... стопи стають важкими і теплими... Стопи – важкі і теплі. Відчуйте п'яти..., відчуйте пальці ніг...

Ноги розслабились.

Тепер зверніть увагу на спину. Відчуйте, як розслаблюються крижі... Відчуйте хребет... Розслаблюється середина спини... Розслаблюється шия, потилиця... Вся голова – розслаблена. Розслаблюються тім'я, скроні... Розслаблюються лоб і обличчя... Відчуйте щоки... Відчуйте вилиці підборіддя... Нижня щелепа стає важкою... Язик стає теплим... Розслаблюються ніс і очі... Повіки – важкі, вії злипаються, очі розслаблені. Спостерігайте за своїм диханням: вдих-видих, вдих-видих. Скажіть собі: я відпочиваю...

Спробуйте уявити себе на лузі... Над вами – ясне блакитне небо... Ви лежите у високій траві і дивитесь на небо... Кругом вас – аромат квітів...

дзвенять комахи, кружляють метелики. Ви відпочиваєте..., ви чуєте звуки лугу..., ви відчуваєте енергію землі...

Світить ясне сонце, теплі промені торкаються вашого обличчя, ваших рук, тепло розходить по всьому вашому тілі. Кожна клітинка вашого тіла наповнюється енергією і поновлюється. Відпустіть вашу уяву, спостерігайте за тим, як всередині вас енергія землі поєднується з енергією неба. Відчуйте, як в середині вас поєднуються енергія землі, енергія повітря, енергія сонця. Відчуйте те місце в тілі, де енергія землі поєднується з енергією неба. Відчуйте це місце в собі.

Запам'ятайте цей стан, – він буде давати вам силу, енергію. Вона супроводжуватиме вас. Ви завжди зможете до неї звертатися.

Коли будете готові, попрощайтеся з образом. На рахунок від 5 до 1 ви відкриєте очі, але відчуття залишаться. 5, 4, 3, 2, 1 – стисніть руки в кулаках, сильно потягніться – вперед і вгору – і повільно відкривайте очі... По виході з образу: Слід торкнутися того місця в своєму тілі, де в середині вас поєднувалися різні енергії. Що це за місце вашого тіла?

**Малювання і обговорення.** Пропонуємо учням намалювати все те, що їм запам'яталося в образі. На малювання – 10 хвилин. По закінченню малювання проводиться обговорення малюнків.

**Методичні рекомендації тренеру.** В цій вправі застосовується глибоке розслаблення окремих частин тіла. Учні розташовуються, сидячи на килимі у зручній позі, не заважаючи один одному. Вправу можна проводити з музичним супроводом. Під час обговорення необхідно продовжувати фіксувати увагу учнів на досвіді позитивних відчуттів як важливому моменті саморегуляції. Тренер наголошує на неабиякому значенні власних зусиль для досягнення максимального тілесного розслаблення, набуття спокійного емоційного стану та підключення позитивного енергетичного ресурсу.

**Психологічний коментар розділу.** Релаксаційні практикуми допомагають швидкому зняттю напруги у м'язах та сприяють оволодінню навичками саморегуляції. Релаксації з використанням образів живої природи є досить ресурсними в енергетичному відношенні, вони допомагають стабілізувати емоційний стан, зняти напругу і підвищити життєвий тонус.

**Використання інформаційних технологій: spreadsheet-технології.**

### 3. Групова експресія

**Мета:** набуття досвіду експресивного самовираження та експресивної взаємодії досягнення тілесної розкнутості шляхом використання танцювальних рухів, автентичних звуків, мімічних експресивних засобів.

**Вправа-розминка “Гримаси” (10хв.).**

**Мета:** активізувати прояви експресивної міміки. Учасники групи стають у коло та починають в експресивній манері гримасувати, кривитися, по черзі напружуючи та розслаблюючи м'язи обличчя.

**Методичні рекомендації тренеру.** На початку виконання вправи старшокласники часто поведуться досить скуто або соромляться своєї міміки.

Тому тренер може залучити їх до активної участі в тренінговій роботі, наголосивши спочатку, що зараз вони будуть виконувати своєрідний масаж для обличчя. Потім можна запропонувати уявити та відтворити міміку хижих тварин. Сам тренер бере активну участь у вправі.

**Вправа-розминка “Джунглі” (15хв.).**

**Мета:** активізувати прояви експресивних, в тому числі – природних звуків.

Учасники групи стають у коло. Їм пропонується уявити, що вони – жителі джунглів, дикі тварини. Якими звуками вони б спілкувалися один з одним? Пропонуємо відтворити звуки з урахуванням завдання тренера: звуки, що повідомляють про небезпеку; дружнє привітання; запрошення до водного джерела; зустріч з незнайомцем; попередження про напад, біль; зустріч з людиною протилежної статі та ін.

**Методичні рекомендації тренеру.** Старшокласники часто підходять до виконання цієї вправи з індивідуальною творчістю, адже тут їм надається повна свобода і дозволяється використовувати широкий діапазон сили, інтонації, тембру голосу. Тренер сам бере участь у виконанні вправи, підбадьорює та залучає недостатньо активних учасників тренінгу.

**Психологічний коментар.** Ці вправи є важливими для усвідомлення старшокласниками своїх вербальних і невербальних експресивних можливостей та є підготовкою до наступного динамічного етапу роботи в тренінговій групі.

**Динамічний танець “Бал диких тварин” (20 хв.).**

**Мета:** зняття тілесної напруги, розвиток експресії.

*Розслаблення протягом 3 хвилин під релаксаційну музику.*

– А зараз ми з вами спробуємо здійснити уявне перевтілення. Спочатку треба розслабитись. Прислухайтеся до свого тіла. Відчуйте кожну його частку, кожну клітинку... Намагайтеся зосередитися тільки на своїх відчуттях у тілі. Відчуйте, як тіло поступово розслаблюється... Рухи стають вільними...

*Динамічний танець триває 7 хвилин.*

– Зараз тіло таке тепле, таке м’яке, гнучке, що тепер воно може приймати будь-яку форму. Прислухайтеся до своїх побажань. Зараз ви можете все. Перетворіться в будь-яку істоту, наприклад – дику тварину. Відчуйте, як ваше тіло поступово приймає її форму, переймає її рухи... Що це за істота? .. Тепер ви маєте особливі вміння та якості. Покажіть їх у танці. Ви можете вільно рухатися, вимовляти звуки... Тепер ви дивитесь та сприймаєте світ через вашу істоту. Який цей світ? Що ви тепер відчуваєте?.. Продовжуйте рухатися так, як підказує вам ваше тіло...

– Поруч з вами інші істоти, не схожі на вас. Станьте у коло. У вас є можливість з усіма поближче познайомитися: дізнатися про іншого, його вподобання, бажання тощо. Який танець ви можете запропонувати на нашому балі? Головне – підкреслити свою індивідуальність. Бал починається! (Учасники виконують спонтанний танець, відтворюючи характер образу

тієї тварини, яку вони зображують. Тут можна використати більш ритмічну музику...).

– Знову зберіться у коло. Тепер час прощатися із образами своїх істот. Запам'ятайте всі свої відчуття та попрощайтеся із своїм образом.

**Зворотний зв'язок.** Учні обов'язково діляться своїми переживаннями, емоціями. Відмічають, чи вдалося зосередитися на відчуттях у тілі, розслабитися. Розповідають про свої відчуття в образі тварини; описують, чи змінилося їхнє сприйняття світу. Розказують, що то була за істота, якими особливими якостями, здібностями вона відзначалася. Чи вдалося передати її характер у рухах і в танці? Як відбувалася взаємодія з іншими учасниками, чи вдалося порозумітися? Що було найцікавішим в цьому образі? Що було найважчим? Які якості уявної тварини захотілося залишити у своєму образі?

**Малювання.** Пропонуємо учням намалювати все те, що їм запам'яталося в образі. На малювання дається 20 хв. По закінченню малювання проводиться обговорення.

**Методичні рекомендації тренеру.** Музичний супровідвмищує спокійну та більш рухливу мелодію. Учні важливо отримати та усвідомити досвід різних відчуттів у своєму тілі. Тому під час обговорення тренер акцентує увагу учасників саме на їхніх тілесних відчуттях. У цій вправі учасникам тренінгу пропонується розслабитися, не зупиняючись докладно на розслабленні кожної окремої частини тіла. Тренер наголошує на успіхах та залучає учнів до обговорення труднощів у керуванні процесом саморозслаблення. Важливим є позитивна емоційна оцінка експресивного самовираження старшокласників.

**Психологічний коментар розділу.** Діти добре відчують світ тварин. Вони легко перевтілюються в образи різних істот, акцентуючи свою увагу на їхніх характерних рухах і звуках. Ця вправа дає школярам можливість зняти емоційну, інтелектуальну і тілесну напругу, допомагає тим, у кого виникають труднощі з соціальною самопрезентацією. Спонтанний танець дозволяє вивільнитися від стереотипних рухів, відчути ритм музики та відгукнутися на нього гармонійним рухом. Гіперактивним школярам ця вправа допоможе розрядити напругу різних груп м'язів. Сором'язливим, замкненим такий прийом допоможе почувати себе більш вільно. Вправа покликана сприяти кращому відчуттю свого тіла та володінню ним.

#### 4. Моделювання

##### **Вправа “Крок-раз” (5хв.).**

**Мета:** створення позитивної атмосфери, усвідомлення власних досягнень.

**Варіант 1.** Учні стають у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: “Сьогодні я... (навчився, відчував, зрозумів тощо)”, і вся група робить крок уперед. Після промовляння усіх досягнень коло має стати цільним.

**Варіант 2.** Учасники стають у коло. Рухаючись вправо, роблять ритмічно чотири послідовних кроки, рахуючи їх вголос та плескаючи у долоні: раз, два, три, чотири! Потім – стільки ж кроків вліво. Так само вправо і вліво – по три кроки. Потім – по два. По одному. І наприкінці – високо підстрибують, піднімаючи руки до гори та голосно вимовляючи певний автентичний звук. Потім беруться за руки, дивляться у вічі один одному і бажують гарного настрою.

**Методичний коментар заняття.** Заняття спрямоване на розвиток в учнів рефлексії власного емоційного стану. Вправи активізують символотворення та спрямовані на пошук і відкриття в собі ресурсів експресивного самовираження, розуміння емоційного стану інших людей через аналіз їхніх невербальних засобів спілкування.

Учні мають змогу продемонструвати типовий характер встановлення взаємовідносин з іншими та вміння здійснювати самопред'явлення у групі однолітків. Спеціально змодельовані ситуації, що обмежують вплив соціальних настановлень (вправи з перетворенням в різних реальних та нереальних істот), допомагають учням стати більш розкутими та природними у поведінці. В релаксаційних практикумах учні набувають навичок розслаблення і саморегуляції.

**Використання інформаційних технологій: online-навчальні технології, spreadsheet технології.**

**Висновки і перспективи подальшого дослідження.** Наведений нами тренінг (а саме, завдання першого його блоку) були застосовані для фасилітації становлення екологічної культури особистості старшокласників, адже заняття створювали креативне середовище, яке передбачало забезпечення проблемності, невизначеності тренінгової ситуації, повного сприйняття особистості. Реалізація даних умов здійснювалась за рахунок впровадження в навчальний процес школярів методів активного навчання (рольових, ділових та творчих ігор, дискусій), спрямованих на розвиток екологічної культури особистості кожного учасника.

В наступних наших публікаціях проаналізуємо питання розвитку екологічної культури старшокласників засобами Інтернет та телебачення, а також більш детально опишемо розроблену нами програму фасилітації становлення екологічної культури учнів старшого шкільного віку.

#### **Список використаних джерел**

1. Бауер М.Й. Екологічні знання у контексті формування світоглядних цінностей суспільства: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кан. філос. наук. : спец. 09.00.09 «Філософія науки» / Михайло Йозефович Бауер – К., 1998. – 21 с.



2. Гагарин А.В. Природоориентированная деятельность учащихся как условие формирования экологического сознания : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.01 / Александр Валерьевич Гагарин. – М., 2005. – 193 с.
3. Карпенко З.С. Аксиологічна психологія особистості : [монографія] / Зіновія Степанівна Карпенко. – Івано-Франківськ : Лілея – НВ, 2009. – 512 с.
4. Козленя Е.И. К сущности вопроса об экологическом сознании / Е.И. Козленя // Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка АПН України / [за ред. С.Д. Максименка]. – К. : 2005. – Т. 7, вип. 5. – С. 214-218.
5. Кочергин А.Н. Экологическое знание и сознание: Особенности формирования / А.Н. Кочергин, Ю.С. Марков, Н.Г. Васильев. – Новосибирск : Наука, 1987. – 221с.
6. Овсянникова О.В. Экологическое сознание: сущность и пути становления / О.В. Овсянникова, А.В. Гусева, О.В. Яковенко // Экологическое образование: концепции и методические подходы / [отв. редактор Мамедов Н.М.]. – М. : «Агентство «ТехноТрон», 1996. – С.24
7. Скребец В.А. Экологическая психология : учебное пособие / Василий Алексеевич Скребец. – К. : МАУП, 1998. – 144 с.

### Spysok vykorystanykh dzherel

1. Bauer M.J. Ekolohični znannia u konteksti formuvannia svitohliadnykh cinnostej suspilstva: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kan. filos. nauk. : spec. 09.00.09 «Filosofija nauky» / Mychajlo Jozefovyč Bauer – K., 1998. – 21 s.
2. Gagarin A.V. Prirodoorientirovannaya deyatel'nost' uchashhixsya kak uslovie formirovaniya e'kologicheskogo soznaniya : dis. ... doktora ped. nauk : 13.00.01 / Aleksandr Valer'evich Gagarin. – M., 2005. – 193 s.
3. Karpenko Z.S. Axiolohična psycholohija osobystosti : [monohrafija] / Zinovija Stepanivna Karpenko. – Ivano-Frankivsk : Lileja – NV, 2009. – 512 s.
4. Kozlenya E.I. K sushhnosti voprosa ob e'kologicheskomo soznanii / E.I. Kozlenya // Aktualni problemy psycholohiji : Zbirnyk naukovykh prac Instytutu psycholohiji imeni H.S.Kostiuka APN Ukraïny / [za red. S.D. Maksymenka]. – K. : 2005. – T. 7, vyp. 5. – S. 214-218.
5. Kochergin A.N. E'kologicheskoe znanie i soznanie: Osobennosti formirovaniya / A.N. Kochergin, Yu.S. Markov, N.G. Vasil'ev. – Novosibirsk : Nauka, 1987. – 221s.
6. Ovsyannikova O.V. E'kologicheskoe soznanie: sushhnost' i puti stanovleniya / O.V. Ovsyannikova, A.V. Guseva, O.V. Yakovenko // E'kologicheskoe obrazovanie: koncepcii i metodicheskie podxody / [otv. redaktor Mamedov N.M.]. – M. : «Agenstvo «Texnotron», 1996. – S.24
7. Skrebec V.A. E'kologicheskaya psixologiya : [uchebnoe posobie] / Vasilij Alekseevich Skrebec. – K. : MAUP, 1998. – 144 s.

**Михальчук Н.А., Набочук А.Ю. Психологический тренинг развития экологической культуры старшеклассников**

В статье проанализированы существующие в научной сфере направления, касающиеся рассмотрения экологической культуры личности. Предложена программа тренинга развития экологической культуры старшеклассников. Отмечено, что экологическая культура рассматривается в психологии в нескольких направлениях. Первое направление касается рассмотрения экологической культуры личности как ведущего фактора экологизирования современного образа жизни. Второе направление рассматривает экологическую культуру как сложную психическую структуру личности и, прежде всего, показывает отношение человека к окружающей действительности, деятельности других субъектов, общества в целом, а также последствий этой деятельности. Третий подход связан с развитием экологического мышления человека, творческого потенциала его личности, которые определяют развитие экологической культуры человека.

**Ключевые слова:** *экологическая культура, экологичность современного образа жизни, отношение человека к окружающей действительности, экологическое мышление, творческий потенциал личности.*

**Mykhalchuk N.O., Nabochuk O.Yu. Psychological training of the development of ecological culture of senior pupils**

The article deals with the analysis of current trends and approaches in the field of science related to the consideration of ecological culture of the person. A training program of the development of ecological culture of senior pupils was proposed. It is noted that the environmental culture is analyzed in psychology from different points of view. The first one relates to the consideration of ecological culture of the person as a leading factor of doing modern lifestyle ecological. The second approach deals with the ecological culture as a complex of mental structures of the person and, above all, shows the relationship of a man to the surrounding reality, the activity of other persons of society in general, as well as the consequences of these activities. The third approach involves the development of human ecological thinking, creative potential of his/her personality, which determine the development of ecological culture of the person.

The authors of the article describe the “Training of the development of ecological culture of senior pupils”, which has the purpose also to facilitate the formation of personal qualities of pupils in age 15-17 years old, a sufficient level of which will enable them to engage constructively with the outside world, to demonstrate willingness to protect and improve the living conditions of the environment, which, in turn, promote successful adaptation of pupils to the environment during age crisis.

**Keywords:** *ecological culture, ecological lifestyle, man's relation to the reality, environmental thinking, creative potential of the person.*