

ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ МОРАЛЬНИХ ПОЧУТТІВ

Цілінко І.О. аспірант кафедри практичної психології Херсонського державного університету

Анотація. У статті розглядається проблема розвитку моральних почуттів особистості. Наведено теоретичні засади даної проблеми. Викладено програму тренінгових занять, спрямованих на розвиток моральних почуттів через сприймання і аналіз драматичних творів мистецтва.

Ключові слова: моральні почуття, моральна свідомість, моральність, мораль.

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития моральных чувств личности. Приведены теоретические положения относительно данной проблемы. Описана программа тренинговых занятий, направленных на развитие моральных чувств через восприятие и анализ драматических произведений искусства.

Ключевые слова: моральные чувства, моральное сознание, моральность, мораль.

Annotation. The problem of the development of moral feelings of the individual. The theoretical position regarding the issue. Described a program of training sessions aimed at the development of the moral sense through the perception and analysis of the dramatic works of art.

Key words: the moral sense, moral conscience, morality and ethics.

Постановка проблеми. Проблема розвитку моральних почуттів є однією із найактуальніших у сучасному суспільстві. Моральні почуття виступають емоційним компонентом у структурі моральної свідомості. Вони породжуються складною системою людських відносин і виконують мотиваційну функцію до звернення вчинків. Принципи моральності мають соціально – всезагальне значення і розповсюджуються на всіх людей, фіксуючи у собі загальне та основне, що складає культуру міжособистісних

відношень та накладає відбиток у багатоміковому досвіді розвитку суспільства (А.А. Гусейнов, О.Г. Дробницький, А.І. Тітаренко та ін.) [1].

До проблеми моральних почуттів звертались такі відомі вітчизняні та зарубіжні вчені: С.О. Гура, Б.І. Додонов, В.Є. Дружинін, К.Е. Ізард, Є.П. Ільїн, Е. Клапард, В.В. Клименко, У. Мак-Дугалл, К.С. Максименко, С.Д. Максименко, А.В. Петровський, К.К. Платонов, П.А. Рудік, П.В. Симонов, А.В. Толстоухов, Г.А. Фортунатов, А. Ягелло, П.М. Якобсон та багато інших.

За твердженням С.Д. Максименка, джерелом моральних почуттів є спільне життя людей, їх взаємини, боротьба за досягнення суспільних цілей. Моральні почуття людини сформувались у суспільно – історичному житті людства, у процесі спілкування людей і стали важливим засобом оцінювання вчинків і поведінки, регулювання взаємин особистості [5].

Аналізуючи особливості набуття моральності, Б.С. Братусь зазначає, що моральності неможливо навчити, оволодіти нею шляхом засвоєння тих чи інших правил та значень. Моральнісною людина стає не завдяки на поверхні свідомості відкладеним правилам, а в результаті проходження через реальні життєві події і обставини, що несуть в собі моральнісний конфлікт, зіткнення різних смислових рівнів. Моральнісний початок народжується як виникаюче в житті і постійно наповнюючи життям відношення до дійсності [3, с.56].

Засвоєнні моральні принципи, уявлення про обов'язок, добро та зло – можуть скласти моральнісне знання людини. Але для того, щоб зформувати моральнісну свідомість, її стійкі смислові структури та цінності, необхідно занурення людини у таку діяльність, життєві проблеми і конфлікти, де вона мала б змогу здійснити засвоєні нею принципи моралі, де вони об'єднались з вчинками [3, с.58].

На нашу думку одним із засобів розвитку моральних почуттів є групова форма роботи, в рамках якої члени групи мають оволодіти навичками усвідомлення, диференціації та вербалізації емоцій і почуттів.

Отже, метою даної статті є викладення тренінгової програми, спрямованої на розвиток моральних почуттів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. А.А. Фурман зазначає, що мораль як складне соціальне явище має загальнолюдський і конкретно-історичний зміст і тому містить у собі цінності, що зумовлюють особливості духовного розвитку всього народу. Усі складові моралі й етики і, перш за все особистісні цінності, задають і формують цінності духовної культури, критерії оцінювання власної і довколишньої поведінки, постають у ролі ціннісно-сміслового ядра культури соціуму в цілому [13, с.95].

На думку П.М. Якобсона, моральна поведінка ще не є показником моральності, потрібні ще моральні мотиви, тобто, щоб дії людини визначались моральним почуттям. В свою чергу почуття стає моральним, лише тоді, коли його переживання характеризується тим, що моральні норми важать для людини більше, ніж зовнішні обмеження її бажань та прагнень. Моральні почуття характеризуються тим, що у самому їх переживанні є моральна оцінка. Особливу увагу автор приділяє відношенням людини з іншими людьми, які не тільки породжують моральні почуття різного характеру, але і викликають у деяких випадках конфлікти у переживанні моральних почуттів [15].

Цінними на нашу думку є наукові надбання Ю.В. Табачука, який зазначає, що моральність і духовність – найважливіше, що складає фундамент людини, як особистості. Саме у цьому фундаменті – основа гармонійного розвитку всіх потенційних можливостей індивіда, запорука того, що результати його діяльності справді слугуватимуть вищим цінностям буття людини та соціуму [11, с.498]. Щодо емоційного компонента моральної свідомості, то основними його елементами є моральні почуття. Це почуття, в яких виявляється стійке ставлення людини до суспільних подій, до інших людей, до самої себе. Їх джерелом є спільне життя людей, їх взаємини, боротьба за досягнення суспільних цілей. До них належать почуття симпатії і антипатії, уподобання і відчуженості, поваги і презирства, вдячності і невдячності, любові і ненависті. Серед моральних почуттів особливо виділяють почуття товариства і дружби, патріотизму, почуття обов'язку і совісті. Ці почуття

зумовлені світоглядом – системою поглядів і переконань людини. Моральні почуття породжуються системою людських відносин і етичними нормами, що регулюють ці відносини. Моральні почуття є внутрішніми побудниками до звернення вчинків [11, с.504].

У зв'язку з вищевикладеним, наводимо програму тренінгових занять, спрямованих на розвиток моральних почуттів.

Основний матеріал. Програма тренінгових занять побудована на принципах гуманістичного та символдраматичного напрямів. Згідно гуманістичному напрямку, клімат відкритості в групі породжує довіру, дозволяє особистості усвідомити та змінити неадекватні захисні установки, перевірити та прийняти оновлені засоби поведінки і форми емоційного реагування, які надалі можна перенести на ситуації повсякденного життя [4, с.25]. А завдяки не директивному стилю керування групою, учасники групи стимулюються до активності та прийняті на себе відповідальності, про все, що відбувається в групі. Символдраматичний напрям застосовується у контексті інтерпретації життєвого досвіду учасників групи, а також спираючись на формування згідно даному напрямку специфічної реальності, у якій учасники мають змогу експериментувати з різними життєвими ситуаціями, ролями та формами поведінки. Техніки релаксації та інтерпретації, взяті із символдраматичного напрямку, організація взаємодії учасників тренінгу на основі гуманістичного напрямку синтезуючись між собою, створюють максимально продуктивну та безпечну роботу в групі. Завдяки використанню принципів символдраматичного та гуманістичного напрямів, учасники тренінгових занять мають змогу не просто відтворювати почуття, але і вносити нові елементи у поведінку та переживання, тим самим формуючи новий життєвий досвід.

Для організації продуктивної роботи, а також для виконання завдань тренінгової програми, ми врахували фактори, що забезпечують можливість змін учасників у тренінговій групі:

1. Членство в групі – усвідомлення приналежності до групи дозволяє особистості відчутти єдність з іншими учасниками;

2. Емоційна підтримка групи – здійснює стабілізаційний позитивний вплив на самооцінку, підвищує ступінь самоповаги, сприяє позитивній переоцінці відношення до себе;

3. Допомога іншим учасникам групи – підвищує почуття особистісної значимості, корисності, що допомагає подолати фіксацію на особистісних проблемах [4, с.33];

4. Можливість емоційного реагування – дозволяє зняти накопичену емоційну напругу;

5. Зворотній зв'язок – один із факторів, що створює та корегує образ «Я» людини. В рамках роботи групи особистість більш підготовлена до конструктивного сприймання зворотного зв'язку від інших учасників, яка в свою чергу може бути більш об'єктивною та відвертою;

6. Спостереження та осмислення – спостереження, активна участь у роботі групи дозволяє учасникам вийти на осмислення особистісного досвіду і поведінки в групі, мотивів, що лежать у реалізації даної поведінки, особистісних форм емоційного реагування у різноманітних ситуаціях, своєї ролі у них [4, с.34].

Метою тренінгової програми є розвиток моральних почуттів учасників групи. Під розвитком почуттів, ми розуміємо їх усвідомлення та оновлене сприйняття себе та інших. Стимулом для розвитку моральних почуттів ми бачимо драматичні ситуації, як предмет групового аналізу. Спираючись на теоретичні положення про структурні характеристики соціально-психологічного тренінгу, відповідно до мети та завдань тренінгу ми виділяємо у нашому циклі тренінгових занять наступні:

Розвиток міжособистісної чутливості. Основні завдання:

- Розвиток здатності до самоаналізу і розуміння інших;
- Поділ компонентів, що спостерігаються и переживаються у сприйманні іншої людини;

- Розвиток здатності до розуміння і прогнозування відношення, почуттів і станів людини у певних ситуаціях;
- Розвиток чутливості учасників до групового процесу, пов'язаний зі сприйманням більш повного ряду комунікативних стимулів, що отримуються від інших [4, с.44].

Розвиток самосвідомості. Основні завдання:

- Корекція і розвиток самосприйняття;
- Розвиток здатності до самоаналізу та саморефлексії; усвідомлення та подолання інтерпретаційних обмежень, що накладаються стереотипізованими фрагментами свідомості [4, с.45]. .

При підготовці циклу тренінгових занять нами було враховано принципи, розроблені С.І. Макшановим: принцип комплектації групи, фізичної закритості, просторово-часової організації тренінгу (організаційні принципи) [4, с.47]; принципи системної детермінації, реалістичності, надлишковості (принципи створення середовища тренінгу); принципи моделювання, активності, відвертості, «тут і зараз», довіри, творчої позиції, об'єктивації поведінки (принципи поведінки учасників); а також принципи конфіденційності, відповідності мети тренінгу його змісту (етичні принципи) [4, с.49].

Важливо відмітити, що в рамках роботи групи одним із завдань ведучого була робота з особистістю: спрямованість на більш глибоке усвідомлення кожним учасником себе, своїх почуттів зокрема. При розробці тренінгу ми враховували та виробляли таку модель ведучого, яка б дозволила при роботі з кожним учасником торкатись та змінювати соціальні установки та переконання, їх цінності, відношення до себе та інших. Для цього нами було обрано компромісну між директивним та не директивним стилем ведення групи, відхиляючись трохи більше у сторону не директивності.

Тренінгові заняття мали регулярну форму, що дозволило систематично і послідовно сприяти внутрішнім змінам учасників. При цьому було враховано та вжито принцип послідовності та поетапності розвитку групи.

Описові характеристики групи. Група складалася з 15 учасників, що згідно К. Рудестаму є оптимальною кількістю для продуктивної роботи групи [8,с. 37]. Учасниками групи стали досліджувані, що мали загальний низький рівень за показниками рівня морально – етичної відповідальності та рівня моральної свідомості. До складу учасників увійшли студенти 2-го та 3-го курсу Херсонського державного університету, факультету психології, історії та соціології, спеціальності «Психологія» та «Соціальна робота», віком від 18 до 20 років, 11 учасників жіночої та 4 чоловічої статі. Цикл тренінгових занять проходив 2 рази на тиждень продовж 7 тижнів тривалістю 3,5 години кожне заняття.

Заняття 1.

Мета: знайомство учасників групи, опрацювання очікувань, формування правил роботи групи, створення атмосфери захищеності та довіри, оволодіння навичками вербалізації емоцій та почуттів.

Обладнання: бейджі, олівці, маркери, листи формату А4, ватман, фліп-чарт, роздруківка на кожного учасника «Значення емоційних переживань для розвитку особистості».

Вправа 1. Знайомство.

Ведучий тренінгу представляється перед групою, вітає його учасників, оголошує тему заняття, пояснює план роботи всього циклу тренінгових занять. Пропонує кожному з учасників написати своє ім'я на бейджі, прикріпити його таким чином, щоб всі учасники бачили. Завдання учасникам тренінгу – розповісти про себе. Форма розповіді – вільна. Під час виконання вправи інші учасники можуть ставити додаткові питання. Ведучий у даній вправі особистим прикладом розпочинає виконання вправи, даючи орієнтир для інших учасників.

Вправа 2. Очікування.

Ведучий пропонує кожному з учасників тренінгу розповісти про мету, яку вони ставлять перед собою, очікування від роботи в групі, що кожний хоче отримати в результаті цієї роботи. Очікування можна занотувати та

прочитати в групі. Значна увага приділяється реалістичності очікувань, а також посилення відповідальності учасників за роботу групи і особистісний досвід.

Вправа 3. Формування правил роботи групи.

Визначення, розуміння та прийняття правил роботи групи її учасниками. Ведучий пропонує, а група приймає або відхиляє наступні правила:

- Постійність. Кожен учасник працює від початку до кінця роботи групи, і не запізнюється;
- Конфіденційність. Інформація про події в групі не повинна бути винесена за її рамки;
- Активність. Кожний член тренінгової групи намагається бути активним учасником того, що відбувається і буде намагатись приймати участь у всіх подіях і вправах групи;
- Відвертість у спілкуванні і право сказати «ні». Кожний член групи намагатиметься бути відвертим, але має право сказати «ні» у разі потреби;
- Звертання по імені. Необхідно називати учасника по імені і не говорити про нього від третьої особи;
- Персоніфікація висловлювань. Учасникам пропонується говорити: «Я вважаю, що...», «На мою думку ...», замість «Дехто думає...», «Більшість моїх друзів вважають, що ...»;
- Недопустимість безпосередніх оцінок людини. При обговоренні того, що відбувається в групі не слід оцінювати учасників, можливо оцінювати лише дії і ті з позиції почуттів, наприклад: замість «Ти мені не подобаєшся...», слід вжити «Мені не подобається, коли ти..., у зв'язку з цим мені не приємно»;
- Обговорення процедур по принципу «тут і зараз». Учасникам пропонується обговорювати лише те, що відбувається у групі з ними, і про те, що вони відмічають [4, с.82].

Вправа 4. Значення емоційних переживань для розвитку особистості

Ведучий знайомить учасників групи з визначенням 10 базових емоцій, що мають самостійне значення: інтерес, радість, печаль, гнів, відраза, презирство, страх, стид, провина, здивування. Розповідає про сутність і функції кожної з детальним описом особливостей їх переживання. Учасники мають перед собою роздруковану брошуру з детальним описом даної теми. Після дискусії на тему розпізнання та особливостей переживання емоцій та почуттів, учасникам тренінгу пропонується намалювати на одному аркуші свій актуальний стан, а на іншому емоцію, що переживається в житті найчастіше. Питання для обговорення: Що нового ви дізналися про емоції та почуття? Для чого необхідні емоції та почуття? Яким чином змінилось Ваше відношення до них? [9, с.98].

Вправа 5. «Позитивне осмислення»

Учасникам пропонується назвати і описати будь-які стресові ситуації, які були або існують у житті. Завдання полягає в тому, що треба знайти в цих ситуаціях якомога більше позитивного. Негативну подію розглянути як позитивну. Знайти користь у емоціях страху, гніву, печалі, образи, провини і т.д. Поміркувати над тим, яку психологічну вигоду можна дістати із таких ситуацій. Питання для обговорення: У чому сутність позитивних функцій негативних емоцій? З якими з них особисто Ви стикалися у своєму житті? Чим допомогли Вам негативні емоції та почуття? Які почуття Ви відчували, коли виконували цю вправу? Які труднощі Ви мали? Чому Ви навчилися завдяки даній вправі? Що із отриманого досвіду Ви будете використовувати у подальшому житті? [4, с.99].

Вправа 6. Підведення підсумків.

Учасникам тренінгу пропонується висловити свій актуальний емоційний стан, а також відповісти на питання: що я отримав від цього заняття? Що було для мене відкриттям? Що мене здивувало, наштовхнуло на подальші роздуми? З яким почуттям закінчую тренінгове заняття?

Наприкінці заняття після того, як всі учасники групи висловились, ведучий пропонує ввести «ризуал прощання» – поаплодувати один одному за роботу в групі.

Обгрунтування використаних вправ:

На першому занятті для нас було важливо створити оптимальну для подальшої ефективної роботи атмосферу. За для цього згідно загальноприйнятою процедурою знайомства були використані перші три вправи. Враховуючи те, що експериментальна група має загальний низький рівень моральної свідомості та морально – етичної відповідальності, нами були використані вправи №4, 5. Такий вибір вправ пояснюється необхідністю оволодіння навичкою вербалізації та усвідомлення почуттів для подальшої роботи над розвитком моральних почуттів. Вправа №4 знайомить учасників з правильною диференціацією емоцій та почуттів, а малюнок особистісних емоцій допомагає засвоєнню матеріалу та стимулює до самоусвідомлення, саморефлексії особистісних переживань. На основі попередньої вправи учасники тренінгу отримують можливість у вправі №5 закріпити отримані знання, а також асимілювати особистісний досвід, приділивши увагу аналізу почуттів. Вправа №5 допомагає учасникам групи переосмислити роль емоцій та почуттів у життєвих ситуаціях, вона є підготовчим пунктом до наступних вправ, де стресові ситуації безпосередньо будуть замінені на драматичні. Остання вправа спрямована на рефлексію учасників, підведення підсумків та нарису майбутніх перспективних напрямків у подальшій роботі тренінгової групи.

Заняття 2.

Мета: усвідомлення почуттів, розвиток творчого мислення, занурення у «драматичну ситуацію», аналіз себе та інших в ситуації драми.

Обладнання: правила роботи, олівці, аркуші формату А4, роздруківка вірша В. Тушної, одноразова склянка.

Вправа 1. Привітання

Учасники тренінгу вітають один одного, виражаючи свій настрій мімікою, жестами, після чого обговорюють наскільки вийшло продемонструвати невербально свій актуальний стан.

Вправа 2. Релаксація.

Учасникам тренінгового заняття пропонується оволодіти навичками релаксації. Ведучий використовує релаксацію, що застосовується у символдраматичному напрямі (додаток № 1). Після розслаблення учасники обговорюють наскільки вдалося розслабитись, що сприяло, а що заважало, актуальний стан [6].

Вправа 3. «Солодко-гірко»

Ведучий тримає одноразову порожню склянку, і пропонує учасникам тренінгу помістити у неї усі гарні спогади, все те, що робить життя красивим та гармонійним. Після проговорення інструкції, ведучий стискає склянку. Учасники групи відповідають на питання що з ними зараз відбуваються, що вони відчувають. І наскільки вони готові у житті до таких почуттів та ситуацій. Обговорюються почуття та думки кожного з учасників.

Вправа 4. Який жанр вам до вподоби?

Учасникам тренінгу пропонується подискутувати над тим які жанри – комедія, драма чи трагедія більш повно характеризують людське життя. Учасникам потрібно обґрунтувати свою відповідь. Ведучий надає інформацію стосовно суттєвих характеристик кожного жанру. У обговоренні ставляться такі питання: а наскільки часто в Вашому житті відбуваються комедійні, драматичні, трагічні ситуації? Який вплив вони здійснюють на Ваші почуття, думки, ставлення до інших? Наскільки Ви можете змінювати жанр свого життя? Від чого це залежить?

Вправа 5. Драматичний вірш

Учасникам тренінгу роздається та виразно зачитується вірш В. Тушної «Раскаяние» (додаток №2). Після чого учасникам пропонується заповнити авторські шкали «Моральні якості» та «Шкала розвитку моральних почуттів» (для фіксації результатів та їх подальшого аналізу, додаток №5,6). Далі група

обговорює наступні питання: Які емоції та почуття викликав вірш? Яка частина віршу є найбільш значимою для Вас? З чим ви це пов'язуєте? Наскільки слова автора співзвучні з вашим внутрішнім станом? [12, с.314-315].

Вправа 6. Релаксація, мотив «Квітка, у якої все є»

Учасникам пропонується знову розслабитись та уявити себе квіткою у якої все є (за структурою стандартного символдраматичного мотиву). Після уявлення образу учасники обговорюють побачене, ведучий використовує інтерпретаційні психоаналітичні схеми за мірою готовності учасників [6].

Вправа 7. Підведення підсумків.

Учасники підводять підсумок проведеного заняття, акцентуючи увагу на здобутках та актуальних почуттях. Висловлення подяки, ритуал прощання – оплески один одному.

Обґрунтування використаних вправ:

Перша вправа спрямована на розвиток уважності до членів групи за допомогою розпізнання невербальних сигналів. Друга вправа дозволяє оволодіти навичкою розслаблення та налаштуватись на подальшу роботу. Оволодіння навичкою розслаблення є важливим фактором регуляції емоційного стану. Перебування у стані розслаблення дозволяє учасникам зосередитись на власних відчуттях. У вправі №3 ведучий свідомо порушує емоційний баланс учасників, провокує їх на проживання та подальший аналіз емоцій та почуттів, викликаних даною вправою. Дуже важливим є етап обговорення почуттів і думок учасників, оскільки дозволяє не тільки вербалізувати власні емоції, а також шукати власні ресурси для подолання негативного емоційного стану, усвідомити різні моделі поведінки у емоційно складних ситуаціях. Вправа №4 є підготовчою до сприймання учасників циклу драматичних творів мистецтва, визначає провідні уявлення про жанри мистецтва та виконує мотиваційну функцію. Для успішного виконання даної вправи, ведучому необхідно навести порівняльну характеристику жанрів мистецтва. Важливим елементом аналізу є обговорення впливу, який

учасники відчують стосовно кожного жанру. На нашу думку це дозволяє аналізувати наявність у минулому або теперішньому житті комедійних, драматичних, або трагічних ситуацій. Драматичний вірш, використаний у вправі №5 дозволяє діагностувати моральні почуття при сприйманні даного твору та підвести до обговорення гострих тем у житті через художній твір. Аналізуючи психотерапію на базі театральних систем, А.Є. Строганов приділяє увагу драма терапевтичній роботі з текстами. Саме за цим методом ми здійснюємо роботу в тренінговій групі. Використання готових текстів дозволяє сфокусувати увагу на психотерапевтичній роботі з певними переживаннями і має привілеї перед безпосереднім відреагуванням особистісних проблем учасників [10, с.1133]. Наявність тексту дозволяє зануритись у характери дієвих осіб, аналізувати чоловічі і жіночі образи, з якими учасники себе ідентифікують. Отже, вони мають можливість подумати про себе. Використання тексту дозволяє сконцентруватися на «тіньових» аспектах власного «Я», втілених у тих чи інших персонажах. Коли учасники знайомляться з текстом, їм стають зрозуміліші власні дії, що має психотерапевтичний ефект [10, с.114]. З точки зору об'єктних відносин, драма терапія може бути розглянута, як інструмент інтеграції відчужених аспектів психіки в результаті розвитку у ранньому дитинстві захисних механізмів. Оскільки процес інтеграції носить неусвідомлюваний характер, він повинен бути самостійно досягнутий і пропрацьований. У рішенні цього завдання використання драматичного тексту представляє суттєві переваги [10, с.115]. Авторські шкали дозволяють виявити особливості моральних почуттів. Питання для обговорення сприяють усвідомленню можливості відреагування власних почуттів через твір мистецтва. Дана вправа є основною на занятті і дозволяє досліджувати моральні почуття через сприймання та аналіз драматичного вірша. Це дозволяє опосередковано впливати на розвиток емоційного компоненту Я-образу учасників. За допомогою механізму проєкції та ідентифікації, учасники мають можливість оновленого сприйняття власних життєвих ситуацій, які актуалізуються при

сприйманні мистецького твору. Вправа №6 сприяє налагодженню психоемоційного стану, розвитку вітальності учасників тренінгу. У обговоренні вправи ведучий надає інформацію стосовно основних елементів аналізу образу: головка квітки є символічним вираженням чуттєвості, інтелекту; листя – вітальності, життєвої сили; стебло – опора, стрижень особистості; колючки на стеблі – вміння виражати агресію; коріння – схильність до саморефлексії і т.д. В залежності від отриманих результатів групового уявлення образу, ведучий може надавати певні інтерпретації в залежності від ступеня готовності учасників групи. Остання вправа є завершальною, допомагає підвести структурований підсумок заняття.

Заняття 3

Мета: усвідомлення та вербалізація актуальних емоцій та почуттів, розвиток моральних почуттів, отримання групового досвіду аналітичної інтерпретації драматичного твору.

Обладнання: картки з назвою емоцій та почуттів, роздрукована 66 сонету У. Шекспіра, олівці, фарби, аркуші формату А4, фліп-чарт.

Вправа 1. «Емоції»

Кожен учасник отримує 1-2 картки з назвами емоцій. Завдання полягає у зображенні емоції, що визначена на картці, не вербально. Показувати картки іншим членам групи не можна. Іншим учасникам потрібно визначити емоцію, що зображується. Названі емоції і почуття виносяться на дошку – фліп-чарт. Питання для обговорення: Чи вдалося не вербально зобразити емоцію? Чи легко це було? Чи легко було розпізнати емоцію? Що допомогло? У якій позиції було легше? Чому?

Вправа 2. Переоцінка значимої події

Учасникам пропонується згадати неприємну значиму подію. Після чого група ділиться по парам, і кожен розповідає своєму партнеру пригадану історію. Завдання партнера надати зворотній зв'язок та поставити запитання, які б нашоухнули розповідача на позитивну переінтерпретацію події. Після завершення вправи партнери дякують один одному. У колі обговорюються

почуття, які були впродовж виконання вправи, а також думки, які з'явилися після її виконання.

Вправа 3. Драматичний сонет №66 – читання, обговорення

Ведучий зачитує сонет №66 У. Шекспіра (додаток №3). Учасники заповнюють авторські шкали (додатки №5,6), після чого обговорюються питання: які почуття викликав даний твір? Які саме строки сонету вразили вас найбільше? Чим саме? Про що для Вас цей сонет? [7].

Вправа 4. Малюнок «Мій внутрішній світ зараз»

Учасникам тренінгу пропонується намалювати щось, що могло б стати вираженням актуального внутрішнього стану. Малюнки презентуються, обговорюються.

Вправа 5. Підведення підсумків.

Учасники тренінгу відмічають свої здобутки на занятті, основні думки та почуття, що актуалізувалися у роботі групи.

Обґрунтування використаних вправ:

Перша вправа спрямована на розігрів групової взаємодії, розвиває навички вираження та розуміння емоцій, що є важливою умовою успішної взаємодії з оточуючими. Друга вправа спрямована на оновлене сприйняття значимої неприємної події. За допомогою вираження емоцій, що переживались у ситуації, а також емпатійному слуханню партнера, учасники отримують можливість конструктивного аналізу та асиміляції життєвого досвіду, пошуку позитивних, ресурсних компонентів. Спілкування в парах і надання зворотного зв'язку один одному є важливим стимулом розвитку емпатії та конструктивного аналізу, переоцінки подій власного життя. Третя вправа є основною на занятті, оскільки безпосередньо спрямована на розвиток моральних почуттів через сприймання та аналіз драми у мистецтві. Зміст сонету надає можливість дослідити не тільки моральні почуття, які викликав даний твір, але і моральні відношення до суспільних ролей, подій, свого місця в суспільстві. За допомогою використання авторських шкал, ведучий має можливість чіткої фіксації моральних почуттів та моральних якостей. В

результаті обговорення поставлених питань, учасники отримують можливість становлення або усвідомлення власної позиції щодо суспільних процесів. Груповий аналіз думок і почуттів, актуалізованих прочитанням сонету може збагачувати учасників тренінгу новими поглядами на актуальні гострі проблеми, що має сприяти розвитку не тільки моральних почуттів, але і рівню моральної свідомості особистості. Використання на занятті малюнкової техніки (вправа №4) сприяє вираженню та усвідомленню наявного актуального стану учасників, що є важливим аспектом їх самоусвідомлення. Для ведучого дана вправа виступає ще і діагностичним критерієм, оскільки дозволяє прослідити динаміку – як змінився емоційний стан кожного з учасників до та після тренінгового заняття. Остання вправа є обов'язковою для кожного заняття, оскільки надає можливість досягнення здобутого досвіду, почуттів та думок в результаті роботи групи. Має на меті структурований підсумок тих змін, що відбулись в результаті спільної роботи.

Заняття 4

Мета: розвиток навичок вираження емоцій та почуттів, робота з драматичними ситуаціями на символічному рівні за допомогою казки, аналіз ресурсів кожного з учасників тренінгу

Обладнання: аркуші формату А4, олівці, фарби.

Вправа 1. Привітання

Учасникам тренінгу пропонується висловити свої привітання групі, висловивши свій актуальний стан, очікування від заняття.

Вправа 2. Мій улюблений казковий персонаж

Учасникам пропонується згадати свою улюблену казку, а також свого улюбленого казкового героя. Завдання кожного з учасників стисло розповісти про улюблену казку, а також про улюбленого героя. У групі обговорюються питання пов'язані з тим, що саме в улюбленому герої подобається учаснику, якими рисами він володіє.

Вправа 3. Казка «Синя борода» у викладенні К.П. Естес

Учасникам зачитується казка «Синя борода» в інтерпретації К.П. Естес (додаток №4). Після чого заповнюються авторські шкали (додатки №5,6). Обговорюються питання стосовно значення символіки казки, аналізуються основні драматичні віхи у казці. Співвідносяться образи та символи казки з душевним життям людини. Обговорюються почуття та результати аналізу для кожного з учасників[14, с.47-80].

Вправа 4. Малюнок «Значимий момент у казці»

Після обговорення та аналізу казки, учасники малюють те, що вразило їх найбільше – це може бути будь-який епізод, символ, образ у казці. У обговоренні увага приділяється тому, що саме цей малюнок означає для учасника, про які важливі для нього внутрішні процеси та завдання йде мова.

Вправа 5. Підведення підсумків, висловлення подяки.

Кожен з учасників висловлює свій актуальний стан, аналізує здобутки за результатами заняття. Важливо, щоб кожен з учасників висловив вдячність групі, або окремому учаснику за роботу, підказку, атмосферу і т.д..

Обґрунтування використаних вправ:

Перша вправа спрямована на налагоджений процес групової форми роботи. Друга налаштовує на виконання основної вправи, є стимулюючою до пізнання та аналізу казки. Обговорення назв улюблених казок та героїв дозволяє торкнутись області несвідомих процесів, проаналізувати смислове навантаження казки та її впливу на установки учасників. Оскільки дана вправа є підготовчим етапом до виконання основної, з боку ведучого доцільно обмежити детальні інтерпретації, слід стимулювати учасників до самоаналізу. Вправа № 3 є основною на даному занятті. На нашу думку, казка – один із потужних засобів розвитку моральних почуттів (за умови витриманої схеми аналізу). Фіксація моральних почуттів та якостей здійснюється за допомогою заповнення авторських шкал. У обговоренні учасники висловлюють почуття, які викликала казка, звертають увагу на виокремлення основних драматичних моментів, які вони побачили. Після висловлювання емоцій та почуттів стосовно твору, здійснюється аналіз

символіки казки. Ми керуємось методичними розробками юнгініанського психоаналітика К.П. Естес. Основними елементами аналізу виступили: а). головний герой казки – Синя Борода. Образ головного героя може вказувати на темну частину душі, внутрішнього хижака, який утворює драму, яку необхідно подолати. Це означає, що треба зрозуміти внутрішнього хижака – тобто перетворитись у зріле створіння, яке не може стати жертвою власної наївності [14, с.53]. В психологічному відношенні Синя Борода виступає символом, що стимулює пробудження і виховання душевного центру, який може заздалегідь розпізнавати та долати побудження внутрішнього хижака [14, с.54]. б). розкриття основної ідеї казки. Аналіз казки дозволяє прослідкувати циклічність внутрішнього життя, становлення та розвиток внутрішнього розуміння. Молодша сестра виступає початком внутрішнього життя, розкриває ідею про те, що спочатку емоційне розуміння потаємного ще досить слабе, це та пора життя, коли можливо побачити тільки явне, і це робить душу уразливою. На цьому етапі відсутнє розуміння що або хто виступає хижакком. Старші сестри у казці демонструють деяку усвідомленість, вони більш розвинуті з точки зору інтуїції, володіють знанням, яке підказує їм, що не слід ідеалізувати Синю Бороду, тобто хижака [14, с.56]. В результаті переваги наївності з боку молодшої сестри, відбувається одруження з Синьою Бородою. Одружившись з чоловіком, молодша сестра опиняється у полоні ілюзії власної свободи, вона не звертає уваги на заборону і продовжує залишатись наївною. Але на допомогу приходять старші сестри, які ставлять ключове питання, що викликає ріст свідомості. Це питання, що порушує спокій і відкриває завісу того, що приховано. Саме в цей період молодша сестра починає дорослішати, розуміти, що існує щось приховане, таємне, і це необхідно дослідити [14, с.59]. Сестри досліджують таємне, поки перед ними не відкриється суть справи. І саме здатність витримати побачене дозволяє повернутись до своєї істинної природи і отримати в ній підтримку для власних думок, почуттів і вчинків [14, с.60]. в). основні завдання розвитку. Витримати те, що бачиш –

одне із головних завдань для особистісного самоусвідомлення, зростання. Навчитись бачити не тільки те що є на поверхні, але і потаємне – важливе завдання душевного розвитку. Драматичне переживання побаченого викликає комплекс почуттів, які важко утримати, але тільки через витримку і подальші дії можливо дійти до істинної суті, можливий подальший розвиток. У казці жінці не дає забути про побачене кров на ключі, яка постійно виступає. Це символізує завдання засвоїти побачене. Наївна жінка повинна усвідомити те, що відбувається [14, с.63]. Молодша сестра повертається до життя завдяки сестрам, які здатні зламати старі рамки поведінки, помітити жахливе и не відвести від цього погляд. г). Драматична напруга. Сценарій казки демонструє момент, коли хижак і нова можливість досягають точки кипіння. Існувати у такий тяжкий період практично неможливо, але залишатись бездієюю – означає підкоритись хижаку. Те, що жінка Синьої Бороди благає надати деякий час, щоб прийти до тями, не є показником підкореності хижаку. Це її виверт, який дозволяє зібратись з силами. д). Розв'язка. Заклик про допомогу символізує звертання до сильних сторін своєї душі. Жінка мобілізується, викликає свою агресивну природу, рішучість. Жінка, яка стала більш мудрішою, викликає на допомогу внутрішню чоловічу енергію [14, с.68]. Брати уособлюють силу і дії. Завдяки їм кінець відбувається декілька подій: перше – в душі нейтралізована згубна сила хижака, друге – на місце жінки з наївними поглядами приходять жінка з пильним поглядом, третє – тепер у всіх сторін є захисники, які готові прийти на допомогу [14, с.69]. Таким чином, в результаті аналізу казки до учасників тренінгу доводиться думка про важливість приведення внутрішнього життя у рух, динаміку. Але важливе значення має обговорення кожного з елементів аналізу учасниками. Інтерпретаційні схеми можуть доповнюватись та розширюватись в залежності від групової взаємодії. Важливим залишається індивідуальне смислове навантаження, яке покладено у сприймання казки самими учасниками, оскільки відображає особливості їх сприймання та моральнісного ставлення. Наступна вправа допомагає закріпити отриманий

досвід аналізу та розуміння провідних механізмів дії казки, визначає індивідуальне її значення для кожного. Дана вправа може розширювати уявлення ведучого про індивідуальну динаміку кожного учасника. Остання вправа є завершальною, допомагає проаналізувати здобутки та відрефлексувати актуальні почуття та думки членів групи.

Заняття 5.

Мета: формування атмосфери довіри в групі, оволодіння навичками самоаналізу, аналіз драматичного твору, вербалізація власних почуттів, розвиток саморефлексії

Обладнання: відео проектор, аркуші формату А4, олівці.

Вправа 1. Привітання невербальне

Учасники вітають один одного, невербальними засобами демонструють свій настрій, інші учасники висувають гіпотези щодо невербальних сигналів. На цьому етапі розвитку групи учасники мають досить легко відчувати та вірно інтерпретувати невербальні сигнали в групі. Вправа обговорюється.

Вправа 2. Хто я? Який я?

Завдання учасників розділити аркуш навпіл, прописавши на одній стороні відповіді на запитання «Хто я?», на іншій – «Який я?». Аркуші не підписуються учасниками. Вони перемішуються, завдання учасників – на основі раніше відомої інформації про кожного з'ясувати кому належить картка. Після виконання обговорюються питання: Наскільки легко було впізнати за наведеними характеристиками один одного? Що Ви відчували, коли обговорювався лист з Вашими описовими характеристиками? Які саме характеристики відрізняють Вас від інших учасників?

Вправа 3. Релаксація, мотив «Луг»

Учасникам пропонується розслабитись за технікою релаксації у символдраматичному напрямі. Після чого проводиться мотив «Луг». Учасники малюють образ, ведучий при обговоренні може надавати інформацію стосовно інтерпретації (допустиму у рамках роботи групи) [2].

Вправа 4. Перегляд монологу князя Мишкіна з фільму «Злочин і покарання»

Учасникам пропонується перегляд монологу князя Мишкіна з фільму «Злочин і покарання» (Ф.М. Достоевського). Після чого учасниками заповнюються авторські шкали (додатки №5,6). При обговоренні ведучий звертає увагу на почуття, які були викликані даним епізодом фільму, а також визначає особистісний сенс побаченого для кожного з учасників. Питання для обговорення: Які почуття викликав даний епізод? Що саме вразило Вас найбільше? Яким, на Ваш погляд в цьому монолозі є драматичний момент? Чому? Про що для Вас цей монолог?

Вправа 5. «Але ти...»

Учасникам видається аркуш паперу, на якому вони пишуть свій самий на їх погляд суттєвий недолік – рису характеру, і підписують цей аркуш. Далі передають цей аркуш по колу, завдання кожного з учасників дописати, але ти ... і написати таку якість, якою володає даний учасник. В результаті кожен отримує свій аркуш зі списком позитивних якостей, які йому притаманні.

Вправа 6. Підведення підсумків

Учасники підводячи підсумок заняття оцінюють свій актуальний стан, висловлюють почуття та думки, які вважають важливими для обговорення в групі. Аналізують здобутки свої та роботи групи на занятті.

Обґрунтування використаних вправ:

Вправа №1 має на меті не тільки привітання учасниками один одного та включення у роботу групи, але і діагностичний компонент – наскільки учасники групи здатні розуміти один одного на невербальному рівні. Розуміння невербальних сигналів є важливою складовою спілкування. Вираження емоцій на невербальному рівні сприяє розвитку ступеня розуміння, диференціації емоційних станів учасників. Оскільки група працює за принципами системності та постійності, дана вправа також є показником групової динаміки – наскільки учасники розуміють та відчувають один одного. Обговорення вправи дозволяє усвідомити наскільки легко чи складно

виражати та розуміти емоційні появи на невербальному рівні. Друга вправа дозволяє учасникам закріпити навички самопрезентації, а також сприяє диференціації знань про себе. Для ведучого зміст даної вправи надає інформацію стосовно індивідуального Я-образу кожного з учасників. Також за допомогою цієї вправи учасники групової взаємодії мають можливість усвідомлення власних неповторних індивідуальних проявів. Вправа №3 має на меті розслаблення учасників тренінгу та уявлення образу. Мотив «Луг» є діагностичним інструментом, що виявляє актуальний стан учасників. Представлений мотив входить до списку мотивів основного ступеня у напрямі символдрами. Проведення та аналіз образу дозволяють підживлювати архаїчні потреби особистості, сприяти вітальності. Виконання даної вправи спрямовано на діагностику актуального стану учасників, а також підживлення базових потреб. Інтерпретація базується на принципах глибинно – орієнтованої психотерапії. З метою виведення на рівень свідомості того, що відбувалось в уявленому образі, учасники обговорюють почуття, які викликав образ, розповідають що сподобалось, не сподобалось, здивувало. В залежності від отриманих відповідей, ведучий може наводити основні елементи інтерпретації: луг – відображення актуального стану. «я сам», відносини зі світом. Звертається увага на пору року, площину, що також є діагностичним критерієм для подальшого аналізу. Також дана вправа є підготовкою до сприймання драматичного твору у вправі №4. Вправа, що є основною на даному занятті (№4) дозволяє визначити особливості сприймання драматичної ситуації учасниками тренінгу, почуття та основні ідеї в результаті перегляду та аналізу драматичного твору. Перегляд монологу сприяє розкриттю та аналізу актуалізованих думок та почуттів. Заповнення авторських шкал дозволяє фіксувати наявність моральних почуттів та якостей. Обговорення дозволяє виявити особливості впливу вказаного епізоду на емоції та когніції учасників. За допомогою механізмів проєкції та ідентифікації, учасники розкривають власні почуття та ставлення. Груповий аналіз отриманих вражень дозволяє сприяти розвитку моральних

почуттів. Вправа №5 спрямована на підвищення рівня самопочуття учасників, акцентуацію уваги на позитивних якостях, як ресурсах у подоланні та проживанні драматичних ситуацій у житті. Остання вправа є традиційною та дозволяє підвести підсумки засвоєного досвіду на занятті.

Заняття 6.

Мета: дослідження особистісного внутрішнього світу, аналіз драматичної ситуації, розвинення навичок усвідомлення, вираження та відреагування почуттів.

Обладнання: м'яч, аркуші А4, олівці, репродукції картин відомих художників.

Вправа 1. Привітання

Учасники вітають один одного, розповідають про те що відбувалось з ними впродовж часу, що не бачились, визначають свій актуальний стан та очікування від заняття.

Вправа 2. Ніхто із Вас не знає, що я ..

Учасники передають один одному м'яч, при цьому той у чиїх руках опиняється м'яч, повинен продовжити фразу «Ніхто із Вас не знає що я..», тобто повідомити групі про себе такий факт, якого ще не знають. Питання для обговорення: Що нового Ви дізнались про учасників? Чи легко Вам було розповідати нові факти про себе? Які почуття викликала дана вправа?

Вправа 3. Релаксація, мотив «Гора»

Учасникам пропонується техніка релаксації, після чого проводиться мотив «Гора». По закінченню образу, група малює уявлене, разом з ведучим обговорюються питання щодо інтерпретації та індивідуального значення образу для учасників.

Вправа 4. Драма в живописі

Учасникам представляються репродукції картин І. Айвазовського «Дев'ятий вал», К. Брюллова «Останній день Помпеї», П. Федотова «Сватовство майора», Р. Санті «Святий Михаїл та дракон», О. Родена «Мислитель». Після ознайомлення з кожною, учасниками заповнюється

авторська шкала розвитку моральних почуттів та якостей (додатки №5,6). Ведучим висуваються на обговорення питання: Які почуття викликає картина? Про що ця картина? В чому на ваш погляд драматизм даної картини? Що це для Вас означає? Обговорення здійснюється поетапно, приділяючи увагу кожній з репродукцій.

Вправа 5. Есе на тему «Драма в моєму житті»

Учасники на основі попередньої вправи підводяться до того, що так чи інакше драма, зображена у творах мистецтва, своїми витокami упирається в життєвий досвід людства. У кожного в житті є свої драматичні віхи. Завдання учасників у формі есе, або у формі вірша, малюнкової презентації створити твір про свою неповторну та унікальну драму. Допускається образність висловлювань.

Вправа 6. Підведення підсумків

Учасники висловлюють свої враження від заняття, оцінюють здобутки та подальші перспективи у роботі групи.

Обґрунтування використаних вправ:

Перша вправа дозволяє розпочати роботу в групі, поділитись очікуваннями та зрозуміти особливості актуального стану кожного з учасників. Вправа №2 спрямована на оптимізацію групової взаємодії. Під час виконання вправи реалізується пізнавальна та спонукальна функції, поживляється динаміка групової роботи. Вправа №3 спрямована на дослідження особливостей у досягнення цілей, підживлення потреб учасників. Мотив «Гора» відображає об'єктні відносини. Після проведення мотиву ведучому слід звертати увагу на основні елементи інтерпретації: висота гори – вказує на рівень домагань особистості; конфігурація гори – відповідність материнсько – жіночому або батьківсько – чоловічому сприйманню світу; предмети та створіння, які зустрічаються на шляху – відображення особливостей відносин з іншими і т.д. Четверта вправа є основною і має на меті розвиток моральних почуттів учасників через сприймання, відреагування почуттів, що з'явилися та дискусії щодо драматичності кожної з картин. Демонстрація видатних картин

відомих художників із зображенням елементів драми, дозволяє дослідити особливості емоційної і когнітивної сфери учасників групи. За рахунок наявності ілюстраційного матеріалу, кожен учасник може відповісти на наведені питання. Аналіз відповідей учасників дозволяє зробити комплексний висновок щодо впливу вказаних картин на почуття та когніції учасників тренінгу. Вправа №5 є дуже важливою для усвідомлення власних нагромаджень почуттів на життєвому шляху кожного з учасників. За допомогою даної вправи підвищується можливість усвідомлення та розширення шляхів подолання драматичних ситуацій, не тільки ототожнюючись через художні драматичні твори, але і розуміючи та визначаючи їх у власному житті. Важливо, що дана вправа виконується після сприймання «сторонньої» драматичної ситуації, що сприяє особистісній відкритості та розумінню поняття «драма». При обговоренні даної вправи необхідно звертатись до почуттів, які виникали під час її виконання та після обговорення. Рефлексія та вербалізація власних почуттів є важливою умовою їх розвитку. Вправа №6 дозволяє структурувати здобутки заняття, спрямувати учасників на виокремлення найбільш значимої та суттєвої інформації. Ведучому важливо звернути увагу на емоційний стан, з яким учасники завершують тренінг. При порівнянні емоційних станів до та після тренінгового заняття, є можливість оцінки впливу роботи групи на емоційну сферу учасників.

Заняття 7.

Мета: закріплення вже набутих навичок слухання, інтерпретації, визначення почуттів та їх регуляції, завершення роботи групи.

Обладнання: аркуші формату А4, олівці, фломастери.

Вправа 1. Привітання

Учасникам пропонується висловити привітання, визначивши свій актуальний стан у формі вірша, або улюбленої фрази з відомого фільму, книги.

Вправа 2. Мої позитивні і негативні сторони

Учасникам потрібно поділити аркуш на дві частини, написавши на одній стороні свої позитивні, а на іншій негативні сторони. Після цього учасники діляться на пари, зачитують один одному свої списки, аналізуючи при цьому що дають «негативні» якості – які позитивні здобутки. Після обговорення в парах, у колі учасники висловлюють думки та почуття, які були під час виконання вправи.

Вправа 3. Аналіз ситуацій драматичного характеру

Учасникам пропонується пригадати драматичну ситуацію із свого власного життя. Її необхідно записати на папері. Всі папери перемішуються між собою. Учасники по черзі беруть папери із описаними у них ситуаціями. По колу кожен зачитує драматичну ситуацію, яка випала і коментує в чому в даній ситуації існує драма, і яким чином можна подолати цю ситуацію. Потім до обговорення приєднується група. І так по колу. Після виконання вправи учасники обговорюють: Чи легко було написати власну драматичну ситуацію? Які почуття у Вас викликало обговорення ситуацій інших учасників? Які почуття з'явилися при аналізі власної ситуації? Які здобутки після виконання вправи бачите для себе?

Вправа 4. Побаження на майбутнє

На спину учасникам прикріплюється аркуш паперу А4, на якому інші учасники можуть написати свої побажання на майбутнє. Після закінчення вправи учасники читають написане і обговорюють в групі.

Вправа 5. Вдячність

Закінчення циклу тренінгової програми передбачає підведення підсумків та висловлення вдячності групі та окремим її учасникам за роботу. Члени групи мають пригадати весь цикл занять, висловлюючи бажано вдячність та підсумовуючи досягнуте на протязі роботи групи.

Вправа 6. Прощання

Ведучий нагадує мету тренінгової роботи, описує ідейну спрямованість тренінгу, підводячи учасників до отриманого результату. Учасники за бажанням висловлюють свої здобутки в тренінговій роботі. Кожному по колу

пропонується висловити своє почуття, з яким він завершує роботу в групі. Ритуал прощання у формі оплесків за плідну роботу один одному.

Обґрунтування використаних вправ:

Вправа «привітання» передбачає прояв творчості та спонтанності з боку учасників. На відміну від прямого повідомлення про власні почуття, завдання відрізняється формою подачі матеріалу. Вираження почуттів у різних словесних формах має сприяти легкості висловлювання актуальних емоційних станів. Вправа №2 допомагає проаналізувати та обговорити власні позитивні і негативні якості, має на меті створення доброзичливої атмосфери, розвиток саморефлексії, переоцінку своїх «слабких» та «сильних» сторін характеру. Вправа №3 є основною, передбачає плідну внутрішню роботу, спрямована на переосмислення ситуацій, зіткнення з драмою в житті і осягнення засобів подолання та подальшого розвитку у таких ситуаціях. Також ця вправа є діагностичною, оскільки за умови панування атмосфери довіри, учасники будуть вказувати значимі ситуації, і навпаки – у разі порушення атмосфери безпеки та довіри, зміст ситуацій буде носити поверховий рівень. Загалом, вправа сприяє розвитку емпатії, рефлексії та розширенню уявлень про стратегії подолання емоційно важких життєвих ситуацій. Оскільки заняття завершальне, запропонована вправа №4. Побажання мають сприяти атмосфері легкості та радості в групі. Аналіз побажань учасниками групи виступає певним зворотнім зв'язком і може сприяти розширенню знань про себе, трансформації Я-образу. Вправа №5 є важливою умовою у завершенні роботи групи, спрямованої на розвиток моральних почуттів. Вправа №6 дозволяє підвести підсумки заняття, а також зробити комплексний висновок щодо циклу тренінгових занять. Усвідомлення і вербалізація здобутків сприяє закріпленню отриманих навичок, а висловлювання почуття є одним із показників ефективності тренінгової роботи (за умови успішного проведення попередніх занять, на цьому учасники мають легко та вичерпно висловлювати власні почуття).

Важливо, щоб кожен учасник вербалізував свої почуття та думки відносно роботи в групі.

Висновки. Становлення та розвиток моральної свідомості неможливі без емоційного компоненту – моральних почуттів. Оскільки моральні почуття відображають ставлення до оточуючої дійсності, успішною умовою їх розвитку є сприймання та подальший аналіз драматичних ситуацій. Саме в них особистість має змогу оцінювати, порівнювати складні життєві колізії у мистецтві, переносячи отриманий досвід та усвідомлення власних почуттів у реальне життя. Використання драматичних творів мистецтва в рамках роботи тренінгової групи дозволяє нам розвивати моральні почуття її учасників. Оволодіння навичками диференціації та вербалізації власних емоцій та почуттів, груповий аналіз драматичних творів мистецтва, систематична робота в тренінговій групі (за описаною програмою), дозволяє розвинути моральні почуття кожного учасника.

Література:

1. Бех И. Д. Психологические основы нравственного развития личности : Дис. д-ра психол. наук: 19.00.07 / И.Д. Бех; НИИ психологии Украины. — К., 1992. — 320с.
2. Боев И.В., Обухов Я.Л. Символдрама: коррекция личностных и поведенческих нарушений: монографія / И.В. Боев, Я.Л. Обухов – Ставрополь: Сервисшкола, 2009. – 167 с.
3. Братусь Б.С. Нравственное сознание личности (психологическое исследование) /Б.С. Братусь – Изд-во «Знание» Москва 1985 – 64 с. (Новое в жизни, науке и технике. Серия «ЭТИКА» №3)
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов – СПб.: Изд-во «Речь», 2007. – 256 с.
5. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навчальний посібник / С.Д. Максименко, В.О. Соловієнко – К.: МАУП, 2000. – 256 с.

6. Обухов Я. Л. Символдрама. Введение в основную ступень / Я.Л. Обухов – Ростов-на-Дону: ООО «Мини Тайп», 2005
7. Пастернак Б. Переводы сонетов Шекспира / Б. Пастернак – Молодая гвардия, 1940, № 5-6
8. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам – СПб.: Питер, 2005. – С. 369.
9. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко – СПб.: Речь, 2010. – 232 с.
10. Строганов А.Е. Психотерапия на базе театральных систем. Практическое руководство. – СПб.: Наука и Техника, 2008. – 496 с. – (Мир психологии и психотерапии).
11. Табачук Ю.В. Моральна свідомість особистості: психологічні виміри аналізу Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 13. – Кам'янецьПодільський: Аксіома, 2011. – 780 с. / с. 497-506
12. Тушнова В. Не отрекаются любя: Стихи / В.Тушнова – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 352 с.
13. Фурман А.В. Психология і суспільство. Український теоретико – методологічний соціогуманітарний часопис 2010. - № 1 під ред. Фурман А.В. (Тернопільський національний економічний університет)
14. Эстес К.П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях / К.П. Эстес – пер. с англ. – М.: ООО Издательство «София», 2007. – 496 с.
15. Якобсон П. М. Психология чувств / Якобсон П. М. – редактор Л.В. Загик, изд-во АПН РСФСР, Москва, 1958 г. – 383 с.

Додатки

Додаток №1 (Релаксація)

Сядьте, пожалуйста, поудобнее.

Почувствуйте опору под собой, каждую точку соприкосновения с опорой.
Почувствуйте спинку кресла (стула), на которую можно облокотиться.
Поставьте поудобнее ноги. Почувствуйте ногами пол
Руки расположите поудобнее (почувствуйте подлокотники).
Шею, голову расположите так, чтобы вам было удобно и приятно представлять образы.

Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь расслабиться.
Расслабиться, снять накопившееся напряжение,
Так, как будто вам хотелось бы немножечко вздремнуть.
Начните расслабляться с мышц плеч
Постарайтесь почувствовать, как плечи становятся тяжелые, теплые и расслабленные. Плечи тяжелые и теплые. Тяжелые и теплые.

Представьте как приятное тепло распространяется из плеч по всему телу.
Почувствуйте как тепло опускается из плеч в руки
Расслабляется верхняя часть рук. Расслабляются локти
Ваши запястья расслабляются
Расслабляются кисти рук – ладони становятся тяжелые и теплые.
Ладони тяжелые и теплые. Тяжелые и теплые.
Расслабляется каждый палец на руках. Руки расслаблены, провисли, вплоть до самых кончиков пальцев.

А теперь обратите внимание на то, как вы дышите – дыхание становится свободным и ровным, свободным и ровным.

Вам хорошо и приятно дышится.
Постарайтесь почувствовать приятное тепло в груди, тепло в области солнечного сплетения, тепло в животе.

Представьте, как тепло из живота опускается в ноги
Почувствуйте, как расслабляется верхняя часть ног, расслабляются колени, расслабляются голени

Стопы становятся тяжелые и теплые. Стопы тяжелые и теплые, тяжелые и теплые.

Почувствуйте пятки. Пальцы ног. Все ноги расслаблены.

Теперь обратите внимание на спину. Почувствуйте как расслабляется поясница, почувствуйте позвоночник. Почувствуйте лопатки.

Почувствуйте как расслабляется середина спины между лопатками.

Расслабляется шея, затылок. Вся голова расслаблена.

Расслаблено темя, виски. Расслабляется лоб, лицо.

Почувствуйте свои щеки, почувствуйте скулы, подбородок. Нижняя челюсть становится тяжелой. Губы расслаблены, язык теплый, расслабляется нос и глаза.

Веки тяжелеют, ресницы слипаются. Глаза расслаблены.

Додаток №2 «Раскаяние» (В. Тушнова)

Я не люблю себя такой,
не нравлюсь я себе, не нравлюсь!

Я потеряла свой покой,
обидою никак не справлюсь.

Я не плыву – иду ко дну,
на три шага вперед не вижу,
себя виню, тебя кляню,
бунтую, плачу, ненавижу...

Опамятуйся, просветлей,
душа! Вернись былое зренье!
Земля, пошли мне исцеленье,
влей в темное мое смятенье
спокойствие твоих полей!

Дни белизны... чистейший свет...
живые искры снежной пыли...

«Не говори с тоской – их нет,
но с благодарностию – были».

Все было – пар над полыньей,
молчанье мельницы пустынной,

пересеченные лыжней
поляны ровности простынной,
и бора запах смоляной,
и как в песцовых шубах сучья,
и наводненное луной
полночной горницы беззвучье...

У всех бывает тяжкий час,
на злые мелочи разъятый.
Прости меня на этот раз,
и на другой, и на десятый, –
ты мне такое счастье дал,
его не вычтешь и не сложишь,
и сколько б ты не отнимал,
ты ничего отнять не сможешь.

Не слушай, что я говорю,
ревнуя, мучаясь, горяя...
Благодарю! Благодарю!
Вовек не отблагодарю я!

Додаток №3 Сонет №66 У. Шекспіра (переклад Б. Пастернака)

Измучась всем, я умереть хочу.
Тоска смотреть, как мается бедняк,
И как шутя живется богачу,
И доверять, и попадать впросак,

И наблюдать, как наглость лезет в свет,
И честь девичья катится ко дну,
И знать, что ходу совершенствам нет,
И видеть мощь у немощи в плену,

И вспоминать, что мысли замкнут рот,
И разум сносит глупости хулу,
И прямодушье простотой слывет,
И доброта прислуживает злу.

Измучась всем, не стал бы жить и дня,
Да другу трудно будет без меня.

Додаток №4 Казка «Синя борода» у викладенні К.П. Естес.

В обители белых монахинь, далеко в горах, хранится клочок бороды. Как он попал в эту обитель, никому не ведомо. Говорят, что монахини похоронили то, что осталось от тела, потому что больше никто не хотел к нему прикасаться. Не известно, зачем монахини сохранили такую реликвию, но это правда. Подруга моей подруги видела ее собственными глазами. Она говорит, что борода синяя, а точнее, цвета индиго. Она такого же синего цвета, как темный лед в озере, как тень в яме ночью. Некогда эта борода украшала лицо человека, слывшего чародеем-неудачником, охочего до женщин великана; прозвали его Синей Бородой.

Говорят, что он посватался к трем сестрам сразу. Но их испугала его борода странного синего оттенка, и, когда он приехал к ним, они спрятались. Стараясь убедить девушек в своей доброте, жених пригласил их на прогулку в лес. Он явился, ведя на поводу лошадей, убранных бубенчиками и алыми лентами, помог сестрам и их матери сесть в седла, и они поскакали в лес. Они весело катались целый день, а их собаки бежали подле и впереди всадников. Потом они остановились под гигантским деревом, и Синяя Борода стал развлекать их рассказами и потчевать изысканными кушаньями.

"Что ж, может быть, этот человек, Синяя Борода, не так уж плох", – подумали сестры.

Они вернулись домой, без умолку болтая о том, как интересно прошел день, как чудно они повеселились. Но вскоре подозрения и страхи двух

старших сестер возобновились, и они поклялись больше не встречаться с Синей Бородой. Однако младшая сестра решила: раз человек может быть таким милым, то, наверное, он не так уж плох. Чем больше она убеждала себя в этом, тем менее страшным представлялся ей он сам, да и борода его казалась не такой уж синей.

Поэтому, когда Синяя Борода попросил ее руки, она согласилась. Она как следует обдумала его предложение и решила, что судьба подарила ей в качестве мужа очень утонченного человека. Они поженились и отправились в его замок, стоявший в глубине леса.

Однажды Синяя Борода пришел к молодой жене и сказал:

– Мне придется на некоторое время уехать. Если хочешь, пригласи сюда своих родных. Можешь кататься по лесу, вели поварам устроить пир – делай все, что пожелаешь, все, что твоей душе угодно. Вот тебе связка ключей. Можешь отпереть любую дверь: в кладовые, в сокровищницы – все двери моего замка, только не трогай вот этот маленький ключик с завитушками.

– Хорошо, – ответила она. – Я сделаю все, как ты сказал. Мне это по нраву. Отправляйся в путь, мой милый супруг, не тревожься и возвращайся поскорей.

Итак, он уехал, а она осталась.

Сестры явились ее навестить, а были они, как и все смертные, очень любопытны. Им захотелось узнать, что велел делать хозяин в его отсутствие. Молодая жена с радостью им доложила:

– Он сказал, что мы можем делать все, что захотим, входить в любую комнату, какую пожелаем, кроме одной. Только я не знаю, что это за комната. У меня есть ключ от нее, но не известно, к какой двери он подходит.

Сестры решили устроить игру: выяснить, к какой двери подходит каждый ключ. В замке было три этажа, а в каждом его крыле по сотне комнат. Поскольку на связке было множество ключей, они переходили от двери к двери и очень веселились, открывая одну за другой. За одной дверью оказывалась кладовая с припасами, за другой – сундуки с деньгами. Каждая

дверь открывала свой секрет, один занимательнее другого. Наконец, насмотревшись на все чудеса, они добрались до подвала и в конце коридора наткнулись на гладкую стену.

Сестры ломали голову над последним ключом, с завитками наверху: "Может быть, он не подходит ни к одной двери?"

И только они вымолвили эти слова, как из-за угла коридора раздался странный звук: "Ир-р-р-р-р". Девушки бросились туда – глядите-ка! – там закрылась маленькая дверца. Они попробовали открыть ее снова, но она оказалась крепко запертой.

– Сестричка, сестричка, давай скорее ключи! Наверняка это та самая дверца, которую открывает загадочный маленький ключик!

Одна из сестер недолго думая вставила ключ в замок и повернула. Замок взвизгнул, дверь распахнулась, но внутри было так темно, что они ничего не увидели.

– Сестричка, сестричка, принеси свечу!

Свечу зажгли, внесли в комнату – и все три девушки разом вскрикнули: на полу была лужа крови, вокруг валялись почерневшие кости трупов, а в углах, как кучи яблок, были сложены черепа.

Сестры захлопнули дверь, дрожащими руками вынули из замка ключ и привалились к стене, тяжело дыша. Боже, Боже милосердный!

Жена Синей Бороды посмотрела на ключ и увидела, что он испачкан кровью. Она в ужасе пыталась вытереть его подолом сорочки, но кровь выступала снова.

– Нет, нет! – закричала она.

Сестры по очереди старались вернуть ключу прежний вид, но кровь не исчезала.

Жена Синей Бороды спрятала ключик в карман и бросилась на кухню. Когда она прибежала туда, ее белое платье было все в красных пятнах, от кармана до самого подола, а с ключа медленно падали капли темно-красной крови.

– Принеси мне скорее конский волос! – велела она повару.

Девушка принялась тереть ключ, но он продолжал кровоточить. Из маленького ключика сочилась чистая красная кровь, капля за каплей.

Она вынесла ключ из дома, набрала в очаге золы и стала чистить ключ. Потом подержала его над огнем, пытаясь обжечь кровь. Прикладывала к нему паутину, чтобы остановить кровь, но ничто не помогало.

– Что же мне делать! – заплакала она. – Ах, знаю! Я спрячу ключик, положу его в шкаф, закрою дверь. Это дурной сон. Все будет хорошо.

Сказано – сделано.

На следующее же утро вернулся ее муж и, войдя в замок, сразу позвал жену.

– Ну, как ты тут поживала без меня?

– Прекрасно, мой господин.

– А как мои кладовые? – прорычал он.

– Прекрасно, мой господин.

– А сокровищницы? – рявкнул он.

– И сокровищницы в полном порядке, мой господин.

– Так все хорошо, женушка?

– Да, все хорошо.

– Что ж, – сказал он тихо, – тогда верни мне скорее мои ключи. Он сразу увидел, что одного ключа не хватает.

– А где же самый маленький ключик?

– Я... я его потеряла. Ну да, потеряла. Я каталась на лошади, связка упала, и, должно быть, один ключ потерялся.

– Что ты им делала, женщина?

– Я... я... не помню.

– Не лги мне! Отвечай, что ты делала этим ключом!

Он потянулся к ее лицу, будто желая потрепать по щеке, но вместо этого крепко схватил ее за волосы.

– Ах ты, обманщица! – рывкнул он и швырнул жену на пол. – Ведь ты побывала в той комнате, не так ли?

Он распахнул ее шкаф – лежавший на верхней полке ключик залил алой кровью все прекрасные шелковые платья, которые там висели.

– Пришел твой черед, голубушка! – крикнул он и потащил ее по коридору в подвал, к той самой ужасной двери. Едва Синяя Борода навел на дверь свой огненный взор, как она распахнулась сама. Там лежали скелеты его прежних жен.

– А теперь... – взревел он. Но его жена вцепилась в дверной косяк и не отпускала.

– Прошу тебя, – взмолилась она, – позволь мне прийти в себя и подготовиться к смерти. Прежде чем отнимешь у меня жизнь, дай мне всего четверть часа, чтобы я могла примириться с Богом.

– Ладно, – бросил он, – у тебя всего четверть часа, поторопись. Девушка кинулась вверх по лестнице в свои покои и послала сестер на башни замка. Она преклонила колени, чтобы помолиться, а сестрам сказала:

– Сестрицы, сестрицы! Поглядите, не едут ли наши братья!

– Ничего не видим, пустынные равнины. Прошло несколько минут, и она снова позвала:

– Сестрицы, сестрицы! Не едут ли наши братья?

– Видим вдали вихрь; может, то пыльная буря!

Тем временем Синяя Борода громовым голосом велел жене спуститься в подвал, намереваясь отрубить ей голову. Она снова позвала:

– Сестрицы, сестрицы! Не едут ли наши братья?

Тут Синяя Борода снова позвал жену и стал с топотом подниматься по ступеням.

– Видим, видим! – закричали сестры. – Наши братья уже здесь, они только что вошли в замок!

Синяя Борода зашагал по коридору к покоям своей жены.

– Я иду за тобой! – заревел он. Его поступь была так тяжела, что каменные стены зашатались и комья известки посыпались из щелей на пол.

Синяя Борода ввалился в комнату жены, протянул руку, чтобы схватить ее, но тут братья проскакали верхом по коридору замка и тоже ворвались в комнату. Они выволокли Синюю Бороду во двор замка и там набросились на него с мечами. Они рубили его и кололи, резали и хлестали. Они повалили Синюю Бороду на землю, прикончили его, а кровавые останки бросили хищным птицам.

Додаток № 5 Шкала розвитку моральних почуттів

Обґрунтування. З метою діагностики особливостей моральних почуттів в драматичних ситуаціях, нами була розроблена дана шкала. Графічна полярна шкала містить перелік моральних почуттів, об'єднаних у пари протилежні за смыслом. Завдання досліджуваного відмітити почуття, які ним переживались під час сприймання драматичного твору. Шкала містить перелік, що складає 10 пар моральних почуттів. В результаті проведення даної шкали, ми отримуємо кількісні та якісні дані про особливості прояву моральних почуттів у драматичних ситуаціях. Перевагами нашої вимірювальної шкали ми вважаємо метричну точність та достовірність отриманих досліджуваним результатів, завдяки врахуванню мінімальних зсувів у просторі площини шкали. Досліджуваному пропонується відмітити власні переживання на просторі шкали. Вектор шкали повинен бути завдовжки в 10 см, що забезпечить точність вимірювання та дозволить дослідити зсуви на шкалі.

| | |
|---------------------|-----------------------|
| Симпатія _____ | Антипатія _____ |
| Предпочтєння _____ | Отчужденність _____ |
| Уваження _____ | Презрєння _____ |
| Благодарність _____ | Неблагодарність _____ |
| Любовь _____ | Ненависть _____ |

| | | |
|---------------|-------|-------------------------------|
| Чувство долга | _____ | Чувство безответственности |
| Известное | _____ | Неизвестное |
| Моральное | _____ | Аморальное |
| Прекрасное | _____ | Гадкое |
| Спокойствие | _____ | Страх |

Додаток №6 Шкала самооцінки моральних якостей

Обґрунтування. Оскільки людина прагне зробити протікання діяльності санкціонованими позитивними почуттями, в особистісній структурі закріплюються відповідні моральні якості. Для їх дослідження, нами була розроблена шкала самооцінки моральних якостей. За основу нами була взята типологія моральних якостей, висунутих В.А. Блюмкіним. Розроблена нами шкала є графічною, полярною, числовою. Шкала включає в себе полярні якості, які досліджуваний оцінює по наявності та ступеню вираженості. За результатами розробленої нами шкали самооцінки моральних якостей, ми маємо підстави для якісного аналізу даних наряду зі стандартизованими методиками. Шкала включає 16 моральних якостей, досліджуваному слід відмітити себе на площині шкали, в залежності від власного самопочуття. У роздрукованому вигляді вектор шкали має бути завдовжки в 10 см, що забезпечує точність вимірювання та можливість дослідження динаміки показників (у разі багаторазового використання).

| | | |
|-----------------|-------|--------------------|
| коллективизм | _____ | индивидуализм |
| альтруизм | _____ | эгоизм |
| ответственность | _____ | безответственность |
| творчество | _____ | ригидность |

доброжелательность _____ враждебность

отзывчивость _____ равнодушие

деликатность _____ бестактность

скромность _____ зазнайство

моральная _____ моральная

активность _____ пассивность

героизм _____ трусливость

справедливость _____ несправедливость

признательность _____ неблагодарность

бескорыстность _____ корыстность

порядочность _____ непорядочность

скромность _____ раскрепощенность

честность _____ бесчестность