**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТА І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**

**Факультет психології**

***Світлана Литвин-Кіндратюк***

**ЕКОЛОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ.**

**Текст лекцій**

Навчальний посібник

Івано-Франківськ, 2023

УДК 159.99:50

ББК 88.49

Л 64

*Рекомендовано до друку Вченою Радою філософського факультету Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (протокол № 11, 25 червня 2020 року)*

***Рецензенти:***

***Кряж Ірина Володимирівна*** *доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедрою прикладної психології Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*

***Паркулаб Оксана Григорівна*** *кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку Прикарпатського національного університентут імені Василя Стефаника.*

**Литвин-Кіндратюк С.Д. Екологічна психологія. Текст лекцій: навчальний посібник. Івано-Франківськ, Плай. 2023. 136 с.**

Курс лекцій охоплює теоретичний матеріал з курсу «Екологічна психологія» згідно з навчальною програмою курсу. Систематизовано сучасні підходи та здобутки основних наукових шкіл в межах основних напрямів екологічної психології, розглядаються основні методи дослідження, описуються прийоми надання психологічної допомоги, пропононуються тематичні тести та плани практичних занять. Рекомендовано для студентів психологів, а також студентів суміжних спеціальностей.

УДК 159.99:50

ББК 88.49

Л 64

© Литвин-Кіндратюк С.Д,

 Прикарпатський національний університет

 ім. Василя Стефаника, 2023 рік

Присвячую моїй мамі **Ганні Литвин,**

уродженій Яценко

– *активній учасниці*

*природоохоронного руху*

*на Прикарпатті*

**ЗМІСТ**

Вступ

***1. Предмет та сучасний стан розвитку екологічної психології.***

1.1. Актуальні проблеми екологічної психології в добу глобалізації, соціально-політичної нестабільності та змін клімату.

1.2. Предмет, завдання й історія екологічної психології.

1.3. Місце екологічної психології в системі наук та психологічних галузей.

1.4. Основні напрями екопсихологічних досліджень.

*Тести до теми*

***2. Методологія та методи екологічної психології***

2.1. Методологічні принципи та нова екологічна парадигма.

2.2. Основні категорії й поняття екологічної психології.

2.3. Класифікація методів екопсихологічного дослідження

2.4. Психологічна допомога у вимірах екологічної психології.

*Тести до теми*

***3. Психологія взаємодії з середовищем***

3.1.Поняття середовище, його структура.

3.2. Динаміка змін середовища: біоритмологія та психоритмологія.

3.3. Територіальна поведінка людини.

3. 4. Психологічна оцінка та експертиза якості життєвого середовища.

*Тести до теми*

***4. Середовище як джерело інформації***

4.1. Класифікація факторів середовища як джерела інформації для людини.

4.2. Візуальне середовище, його складові. Діагностика засобами кольору в екопсихології.

4. 3. Акустичне середовище, його структура: звуки, голоси, мелодії.

4. 4. Аромасередовище, види й класифікації запахів. Поняття ароматології та ароматерапії.

*Тести до теми*

***5. Розвиток екологічної свідомості та екологічна соціалізація***

5.1. Поняття «екологічна свідомість» та «екологічна компетентність» особистості.

5.2. Ставлення особистості до природи, види та структура ставлення.

5.3. Когнітивна складова екологічної свідомості на етнокультурному та історичному тлі: розуміння природи.

5.4. Екологічна соціалізація особистості. Вікові та індивідуальні особливості розвитку екологічної свідомості та екологічної поведінки.

5.5. Екозберігаюча поведінки та екологічної просвіти та розвитку екологічного руху.

*Тести до теми*

***6. Психологія екстремальності та катастроф.***

6.1.Психологія катастроф, її структура. Радіоекологічна психологія, її предмет.

6.2. Види природних та техногенних катастроф.

6.3. Епідемія як біологічна катастрофа

6.4.Стани та поведінка ризику. Динаміка психогенних розладів.

6.5. Посттравматичний стрес, його діагностика та корекція.

*Тести до теми*

***Словник термінів та понять***

***Основна та додаткова література***

***Додатки. Плани практичних занять***

**ВСТУП**

В умовах соціальних та культурних змін, планетарної екологічної кризи та повномасштабної російсько-української війни однією з пріоритетних галузей у системі психологічного знання по-праву слід вважати екологічну психологію. Вона виникла на межі низки наук та областей психологічного пошуку – загальної психології та соціальної психології, екології людини та соціології, розвивалася під впливом біоетики, соціальної географії, екологічної медицини, архітектурного планування тощо. Протягом ХХ століття її проблематика вийшла далеко за межі вивчення закономірностей сприймання людиною природи та розвитку в неї екологічної свідомості.

Сучасна екологічна психологія представлена аналізом поведінки людини в умовах різноманітних середовищ – інформаційного, віртуального, просторів поселення та житла. І хоча ця галузь набула відчутного практичного спрямування, темпи її розвитку все ще відзначаються нерівномірністю. Причини їхньої нестабільності вчені вбачають насамперед у недостатній сформованості методологічної бази, зокрема понятійно-категоріального апарату. Іноді студіям у цьому річищі закидають міждисциплінарний еклектизм, що зрештою утруднює її інтеграцію на теоретичному та методологічному рівнях. Незавершеною залишається дискусія, яка в українській психології жевріє навколо самої назви «екологічна психологія», оскільки в зарубіжних студіях більш вживаною стала назва «психологія взаємодії з навколишнім середовищем». Інші вчені вбачають в множинності течій екологічної психології істотні переваги наукового поступу доби постмодерну.

Соціально-політичні та кліматичні трансформації вивищують праксиологічний вектор наукового пошуку на цих теренах. Екстремальність екологічної ситуації на планеті, розв’язання за останнє століття низки масштабних війн спонукає психологів до більш рішучих дій, до участі в екологічному русі з метою захисту прав населення на безпечне довкілля, який нині набуває планетарного масштабу. Міністр охорони здоров’я України В. Ляшко вказав, що сучасні війни ведуться в більшості випадків в селах і містах, відтак кількість загиблих черед цивільного населення значно перевищує кількість жертв серед солдатів. З-поміж загроз, яких зазнає під час війни цивільне населення, науковці виокремлюють не лише фізичні, психологічні, соціальні, а й екологічні загрози, зокрема йдеться про створення окупантами несприятливого для існування людей середовища [43].

Нові екосоціальні реалії фокусують увагу людей на доленосних проблемах нашої цивілізації, питаннях самого її існування, у розв‘язанні яких вагомим має стати вклад екологічної психології. Це не лише соціальне конструювання системи цінностей сучасних людей у напрямі пріоритету природозбереження, вивищення в їхній картині світу екологічних настанов та екологічних переконань, а й досвід збереження та відновлення на звільнених чи постраждалих від бомбардувань територіях якості власного життєвого середовища. Йдеться про необхідність розвитку екопсихологічних стратегій протидії екологічним загрозам війни, тактикам послідовної самореалізації екологічних настанов у відповідальній поведінці особистості та поширення цих цінностей як складової соціально-психологічної стабілізації в соціальних спільнотах. На часі залучення учених-психологів до цілої низки екосоціальних проектів та програм, які мають на меті конструюювати стратегії та тактики екологічної поведінки особистості в умовах війни та миру.

Відтак, дослідження в галузі екологічної психології набувають особливої гостроти у контексті пошуку виходу з екологічної надзвичайної ситуації планетарного масштабу. Поряд з екологічними, економічними, політичними алгоритмами цього виходу важливо розв’язати низку психологічних проблем, а саме:

1) виокремити стратегії та стилі екологічної поведінки особистості, що спрямовані на збереження життєздатності і життєстійкості в умовах повсякденних та екстремальних хронотопів існування миру та війни;

2) проаналізувати історичні типи та структуру екологічної свідомості особистості в контексті змін структури життєвого середовища в історії;

3) з’ясувати особливості сприймання людиною оточуючого її середовища, зокрема поселення, розуміння нею факторів його несприятливого розвитку;

4) вивчити мотивацію екологічної, насамперед екозберігаючої поведінки, як у віковому, так і індивідуальному аспектах;

5) проаналізувати психологічні наслідки екологічної кризи та екологічних катастроф, зокрема екотехногенних, біосоціальних (епідемія, пандемія), екосоціотехногенних (війна), їх впливу на психічне здоров’я населення;

6) розробити психологічні критерії та показники оцінки якості життєвого середовища як основи здійснення екопсихологічної експертизи та його корекції;

7) створити екосоціальні проекти та екопсихологічні програми, що спрямовані на конструювання та корекцію екологічної поведінки особистості суголосної цінностям сталого розвитку.

У пропонованому курсі лекцій, що розрахований на 16 годин, розглядаються предмет, основі завдання екологічної психології, її актуальні проблеми як окремої психологічної галузі в умовах глобалізації та екологічної кризи. Окреслено її понятійний апарат, система методів дослідження та методики надання психологічної допомоги. Описані основні напрями дослідження, теорії та концепції в їх межах, знайомство з якими дозволяє з різних позицій осмислити трансформацій екосоціального середовища в умовах глобалізації. Найперше йдеться про теоретичні засади розуміння майбутніми фахівцями основних детермінант екосоціальних змін та екологічної поведінки в сучасному світ. На практиці вони реалізуються шляхом оволодіння методикою еколого-психологічної оцінки та експертизи якості життєвого середовища.

Готовність розвивати екологічну свідомість особистості, її екологічне мислення, екологічну компетентність та екологічну культуру з врахуванням вікових та індивідуальних особливостей є першочерговим завданням засвоєння зазначеного курсу студентами-психологами. При цьому вони мають вміти враховувати розмаїття типів ландшафтів у взаємодії з якими й конструюються екосоціальні уявлення особистості та реалізується екологічна територіальна поведінка – в умовах різного типу поселень (місто, село), рівнинного чи гірського ландшафту. Йдеться про утвердження поваги до етнокультурних особливостей екологічних уявлень, ставлення до природи (флори та фауни), традицій природокористування, розвиток готовності до збереження екосоціального та природного середовища як складової простору життєвого благополуччя особистості та територіальної спільноти.

Поряд з усталеними напрямами психологічної допомоги на цьому терені – психологічною діагностикою, психологічним просвітництвом ставиться питання про шляхи розробки і реалізації екопсихологічних програм в складі міждисциплінарних проектів, до яких залучені екологи, соціологи, педагоги, психологи та інші фахівці. Прикладом тут може слугувати досвід роботи екологічних центрів, застосування психологічних прийомів формування екологічної культури учасників екотуристичних турів, молодіжних науково-просвітницьких таборів та тренінгів тощо.

\*\*\*

Курс «Екологічна психологія» читається на факультеті психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника для студентів-психологів з 2006 року. За цей час його зміст збагачувався, набував більшої теоретико-методологічної обгрунтованості, його практична спрямованість зростала. Я щиро дякую всім студентам, які прослухали його продовж 2006 – 2017 років за інтерес до предмету, надихаючі дискусії та творче ставлення до виконання практичних завдань. Особливо плідною стала співпраця з випускниками-бакалаврами 2020-22 років, які опрацювали цей курс в дистанційному режим.

 Дякую за цінні еколого-психологічні ідеї та змістовне спілкування працівникам та активістам Обласного Товариства охорони природи Івано-Франківської області, до роботи яких я мала нагоду бути залученою в 1972-1974 рр. під керівництвом Ганни Бабенко, заслуженого вчителя, біолога спеціалізованої середньої школи №5 (нині ліцей №5 Івано-Франківської міської Ради). Щиро вдячна завідувачці відділом «Природа» Івано-Франківського краєзнавчого музею в 1981-2015 рр. Орисі Кащишин за багаторічний зацікавлений еколого-психологічний діалог.

Окрема подяка викладачам кафедри соціальної психології та кафедри психології розвитку, декану факультетут психології професору Ларисі Заграй за підтримку та методичну поради в розробці цього курсу, завідувачу кафедри загальної й клінічної психології професору Віктору Москальцю, а також кандидату психологічних наук, психотерапевту та фітотерапевту Галині Шевчук, директору ветеринарної аптеки «Центр здоров’я тварин» в Івано-Франківську та зоопсихологу Марії Гриценко за дружню підтримку в підготовці курсу цих лекцій.

**ЛЕКЦІЯ 1.**

***Тема 1. ПРЕДМЕТ ТА СУЧАСНІ ВИКЛИКИ РОЗВИТКУ ЕКОЛОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ.***

***Мета***: ознайомити з предметом, основними завданнями та історією виникнення екологічної психології.

***Вступ:*** Розвиток екологічної психології як психологічної галузі здійснюється у міждисциплінарному дискурсі. В ньому не лише визначається предметне поле наукового пошуку, його основний фокус, а й продовжуються дискусії стосовно самої назви дисципліни – екологічна психологія чи енвайронментальна психологія. Зрештою в добу глобалізації та швидких кліматичних змін численні напрями екопсихологічних досліджень стають на шлях активного діалогу та взамозбагачення.

***Ключові слова*:** екологічна психологія, енвайронментальна психологія, планетарна екологічна криза, екологічний слід, психологічна екологія, екологія людини.

**План**

1.1. Актуальні проблеми екологічної психології в добу глобалізації, соціально-психологічної нестабільності та змін клімату.

1.2. Предмет, завдання та історія екологічної психології.

1.3. Місце екологічної психології в системі наук та психологічних галузей.

1.4. Основні напрями екопсихологічних досліджень.

 ***1. Актуальні проблеми екологічної психології в добу глобалізації, соціально-політичної нестабільності та змін клімату.***

В кінці ХХ на початку ХХІ століття доба глобалізації прийшла на зміну суспільству модерності. Вона відзначається глобальним деструктивним впливом людини на біосферу, наростанням соціально-політичної нестабільності, прискоренням соціальних процесів, транснаціональними економічними та інформаційними потоками, пріоритетом комунікації у віртуальному просторі, зростанням кількості людей, котрі мігрують (переселенці, трудові, навчальні, екологічні мігранти тощо). Сутнісною ознакою доби глобалізації є всезагальний характер її проблем. В контексті планетарної екологічної кризи та змін клімату гостро постали екзистенційні питання виживання людства, збереження людської особистості в її цілісності, оскільки забруднення природного середовища, засилля штучного середовища, віртуальний світ комунікативних мереж разюче змінюють штиб людського існування.

Перші паростки усвідомлення цієї ситуації з’явилися в 70-х рр. ХХ століття. За останні півстоліття представниками урядових та неурядових організацій регулярно здійснювалося широке обговорення проблем майбутнього нашої цивілізації на міжнародному рівні. Цей діалог був започаткований доповідями Римського клубу. Згодом значного резонансу набули праці Ауреліо Печчеї «Людські якості», Жана Дорста “До того як помре природа”, Баррі Коммонера “Коло, що замикається”, Філіпа Сен-Марка “Соціалізація природи” та інших. В цих розвідках, поряд з питання раціонального природокористування, були гостро поставлені питання кардинальної перебудови ієрархії людських цінностей, утвердження дбайливого ставлення до природи, екологізації поведінки. Відомий у світі еколог Б. Коммонер один з перших застосував ідею системного підходу до аналізу взаємодії суспільства й природи, оскільки вони, на його думку, становлять єдине ціле. Вчений формулює чотири закони взаємодії суспільства і природи, а саме: 1) все пов’язане з усім; 2) усе мусить рухатися; 3) природа знає краще; 4) безкоштовного обіду не буває. Останній закон ще називають «законом бумерангу» – нічого не виникає з нічого [22].

У 1972 р. в місті Стокгольм вперше була проведена Міжнародна конференція з питань охорони довкілля, за нею – численні конференції та всесвітні Саміти з проблем довкілля, сталого розвитку, змін клімату, зокрема під егідою ООН в Ріо-де-Жанейро (1992 р.), в Йоганнесбурзі (2002 р.), в Мадриді (2020 р.) та інші. Ці заходи сприяли активізації світового екологічного руху, зокрема виокремленню молодіжної його складової, створенню перших всесвітніх та регіональних програм з метою забезпечення сталого розвитку, удосконаленню методів екологічного нагляду за якістю довкілля, вивченню психологічного благополуччя населення у цьому контексті тощо.

У 1992 році в Ріо-де-Жанейро для досягнення мети всесвітнього сталого розвитку учасники конференції ООН прийняли п’ять важливих документів:

1. Декларацію з довкілля і розвитку як сукупність принципів сталого розвитку, що визначають права народів на розвиток та їх обов’язки щодо збереження спільного для людства глобального середовища існування.

2. Програму дій “Порядок денний на ХХІ сторіччя” (базовий документ).

3. Заяву про принципи управління, захисту і сталого розвитку всіх видів лісів, які є необхідними для забезпечення економічного розвитку і збереження всіх форм життя.

4. Рамкову конвенцію ООН про зміни клімату.

5. Конвенцію про біологічне різноманіття.

Відтак Концепція сталого розвитку, яка була проголошена в 1992 році й закріплена доповіддю Гро Гарлем Брутланд, визначає, що міжнародна співпраця спрямовується на інтеграцію трьох компонентів сталого розвитку – *економічного розвитку, соціального прогресу та охорони навколишнього середовища.* Концепція «сталого розвитку» фіксує два ключові моменти: 1) поняття потреб, зокрема «основних потреб» найбіднішого населення Землі, яким мають надаватися основні пріоритети; 2) поняття обмежень, які необхідні для нівелювання та запобігання негативного антропогенного впливу на здатність природного середовища задовольняти потреби нинішнього та майбутнього поколінь. Нині програма дій зазнала деталізацій й складається із низки розділів та підрозділів. До них відносяться приміром такі: 1) соціальні та економічні аспекти: 2) збереження та раціональне використання ресурсів з метою розвитку; 3) посилення ролі основних груп населення (М. Голубець)[9].

На жаль, за минулі п’ятдесят років екологічні проблеми в житті людства на планеті, а також в масштабі окремих країн та регіонів розв’язувалися частково. Відтак вони лише примножувалися й загострювалися. В Україні в умовах широкомасштабної російсько-української війни проблеми екологічної безпеки стали центральними у відбудові звільнених територій України, стабілізації способу життя українців.

 Загалом в світі екологічні проблеми досягли таких масштабів, що ми чуємо про планетарну кліматичну, глобальну демографічну кризи. В умовах мирного життя їх провідними маркерами слід вважати зростаючу урбанізацію, негативний вплив на здоров’я людини низки параметрів міського способу життя, критичне забруднення різноманітних екосистем біосфери, зокрема повітря, грунтів, річок, морів, океанів, нещадне безвідповідальне використання природних ресурсів та властиве сучасній людині бездумне споживання тощо.

Відомо, що кліматична криза виявляється у стрімких перемінах клімату на всіх континентах, які прогнозуються у найближчі 50-70 років. Тисячоліттями середньодобова температура на Землі істотно не змінювалася. Вона дорівнювала 15 градусам за Цельсієм. Продовж останніх 100 років відбулися відчутні зміни: підвищення на 0,5-0,6 градуса. Вчених непокоїть можливість подальшого зростання середньодобової температури. У разі її зростання на 1,5-2,5 градусів зміни на планеті наберуть катастрофічного характеру. Генеральних секретар ООН Антоніу Гутерріш, опираючись на думку Експертів Міжнародної групи зі змін клімату, попереджає – людство має втримати підвищення температури в межах 1,5 градуса за Цельсієм до кінця століття. Також необхідно досягти нульового рівня викидів вуглекислого газу до 2050 року та на 95 % скороти викиди парникових газів до 2030 року. В іншому випадку глобальне потепління спричинить подальше танення льодовиків Антарктиди, зумовить підняття води в Світовому океані, яке за останнє століття вже склало 10-12 см. Внаслідок цього відбудеться затоплення величезних прибережних територій, зокрема низки великих міст, зникнуть декотрі населені острови (приміром Мальдіви) тощо. На основі комп’ютерного моделювання учені раз по раз тепер укладаються ймовірні мапи, на яких вимальовуються абриси континентів, які виникнуть внаслідок змін рівня Світового океану. Відтак цілком зрозуміло, чому меморандум кліматичного Саміту в Мадриді, який відбувся в 2019 році та остання доповідь Римського клубу (2020 рік) констатують, що ми живемо у світі, який наразі невпізнанно змінився.

В наш час гостро стоїть проблема збіднення природних ресурсів, зокрема виснаження грунтів та різке зменшення біорозмаїття, про значення якого йдеться в конвенції ООН (Ріо-де-Жанейро, 1992). Екологи прогнозують, що за найближче століття кількість видів флори й фауни, особливо океанської та морської, може скоротитися більш як на половину. Втрати в плані біорозмаїття зумовлять стрімку перебудову та занепад частини природних екологічних систем, які є основою риболовного промислу та сільського господарства на планеті. Зниження родючості грунтів, їх ерозія та засолення, а відтак засуха та опустелювання спричиняють голод та зубожінню мешканців численних територій. У цій ситуації виникає ймовірність радикальної зміни моделей харчування й гастрономічних звичок людей, які історично склалися на тих чи інших територіях й які стали важливою складовою традиційного укладу життя, життєвого благополуччя. Глобальною проблемою сьогодення є забезпечення людства якісною прісною водою, оскільки мільйони не мають до неї доступу, а більше мільярда мешканців планети вживають її в забрудненому стані, що не відповідає санітарним нормам. Екосистеми багатьох найбільших річок світу (Амазонка, Міссісіпі, Дунай, Дністер та інші) знаходяться під загрозою.

Невід’ємною частиною процесів глобалізації, зазначає соціолог Зігмунд Бауман є дедалі більша просторова сегрегація, тож відділення, відчуження. та «локальність» у глобалізованому світі – це знак соціальної знедоленості та деградації в умовах територій, що зазнали екологічної кризи. Тому, продовжує вчений, незручність «локалізованого» існування підсилюється тим, що в умовах, коли суспільні простори відсунулися ген за рамки «локального життя», поняття «локальність» втрачає свій смислотворчий потенціал, щодалі потрапляючи в залежність від напрямку дій, які на локальному рівні не підлягають контролю»[ 3, с. 7].

Психологам слід пам’ятати, що надзвичайна екологічна ситуація на планеті здійснює вплив на процеси соціалізації сучасної особистості. В них істотну роль починає відігравати, поряд з економічною, правовою, сімейною та іншими її вимірами, ***екологічна соціалізація*.** Проте, з огляду на зменшення розмаїття довкілля, насамперед його природної складової, зміст цієї гілки соціалізації збіднюється, набуває дефіцитарного характеру, а логіка розгортання навіть в умовах мирного життя набуває екстремального характеру на рівні особистості та загрозливо-критичних рис для соціальних спільнот в умовах війни.

В другій половині ХХ столітт міжнародні групи вчених (США, Західна Європа) почали звернулася до математичного моделювання з тим, щоб визначити найбільш ймовірні сценарії розвитку цивілізації за умов зміни клімату (було враховано кількість населення та ємність ландшафту). Наразі найчастіше згадуються такі чотири сценарії.

*Перший сценарій* подібний до історії цивілізації рапануйців на острові Пасхі, яка була започаткована в його квітучих тропічних лісах. Відомо, що за пів-тисячоліття його територія була перетворена на малозаселений пустельний острів. За цим сценарієм чисельність населення зростає разом зі зростанням середньої температури. Технологічна цивілізація досягає свого піку, проте далі наступає різкий спад. В якийсь момент система знову досягає рівноваги, проте чисельність населення різко падає.

*Другий* сценарій навіює надію. Розвиток цивілізації в ньому відбувається стало, тобто без катастрофічних наслідків. Це відбувається тому, що її представники вчасно усвідомлять, що необдумане надто масштабне споживання здатне призвести до загибелі. Вони змінюють пріоритети: від суспільства споживання переходять до суспільства поміркованого споживання та сталого розвитку.

*Третій* варіант розвитку подій передбачає різке скорочення населення без виснаження ресурсів. При цьому цивілізація зникає, але частина спільнот тепер поступово еволюціонує в бік створення нової цивілізації.

Нарешті, за останнім *четвертим с*ценарієм люди усвідомлюють, що їх дії можуть призвести до катастрофи. Вони переходять на нові види палива надто пізно, тому не встигають відвернути катастрофу. Вчені наразі не можуть сказати, який з цих сценаріїв є найбільш вірогідним для розвитку нашої цивілізації.

Членами Римського клубу була розроблена методологія оцінювання можливостей природи з погляду потреб її реальних екологічних меж, тобто можливостей витримати зростаючий антропогенний тиск. Одна з найбільш відомих з цього питання стала перша доповідь Римського клубу. Вона була представлена професорами з США Денісом Медоузом і Джоном Форрестером у вигляді математичної моделі розвитку світової ситуації на засадах врахування таких взаємозалежних змінних як капіталовкладення, використання ресурсів, забруднення середовища, виробництво продуктів споживання.

Програмною слід вважати також книгу Першого президента Римського клубу А. Печчеї «Людські якості». Ще в 1977 році він сформулював в ній видатні ідеї стосовно майбутнього існування людства. За його висновками розв’язання екологічних проблем потребує передусім змін самої людини, її сутності. Звідси провідні цілі, які за А. Печчеї має реалізувати людство.

Перша ціль отримала назву «Зовнішні межі», оскільки вона орієнтує людство на дбайливе ставлення до природи, її ресурсів.

Друга ціль – це «Внутрішні межі». Вона спрямовує на врахування внутрішніх ресурсів людини, її здатності до самовідновлення, життєздатності в умовах науково-технічного прогресу та соціополітичних змін.

Третя ціль в програмі вченого визначається як «Культурна спадщина», оскільки культурне самовизначення приймається за визначальний орієнтир прогресу людства.

Четверта ціль – «Світове співтовариство». Йдеться про створення світових співтовариств, що координують прийняття виважених рішень як на локальному, так і на глобальному рівнях.

П’ята ціль «Людське житло». Вона стосується проблем розселення людей на планеті, його оптимізації.

Нарешті шоста ціль полягає у створенні оптимальної, розумної єдиної в масштабах планети «Виробничої системи».

На цій основі виникла необхідність вироблення єдиної глобальної екологічної стратегії людства. Концепція та Програма сталого розвитку у світі передбачають необхідність зміни ієрархії цінностей на рівні соціальних спільнот та особистості. Однак на практиці зміни свідомості й поведінки політиків та широкого загалу в бік їхньої екологізації відбуваються вкрай повільно. Так, у 2007 році британські соціологи на замовлення банку HSBC провели опитування в дев’яти країнах світу. Воно стосувалося ставлення населення до змін клімату. Вчені були здивовані несподіваною байдужістю більшої половини учасників до питання змін клімату, неприйняття ними екологічних проблем і деякий фаталізм (окрім бразильців та мексиканців). Ще менш вираженою виявилася їх проекологічна поведінка.

Протягом останніх десятиліть кількість людей, котрі занепокоєні змінами клімату у всьому світі, стрімко зростає. Відомий еколог та географ Г. Уайт зазначав, що на сучасному етапі кризовий стан довкілля відображається у ставленні до неї більшості людей. Нині до екологічного руху долучаються не лише політики та науковці – екологи, соціологи, філософи, правники, психологи, які беруть участь в численних наукових конференціях, а й широка громадськість. В ньому беруть участь дорослі та молодь (згадаємо феномен шведської школярки Грети Турнберг), фахівці та волонтери. Все це свідчить про «екологізацію» суспільної свідомості, впевнене утвердження екологічних цінностей у способі життя та поведінці наших сучасників (акції протесту, маніфестації, флеш-моби, теле-мости, тренінги, екологічні виставки тощо). Так, одним з лідерів екологічного руху в світі є Всесвітній фонд дикої природи (WWF), який був заснований в 1961 році П. Скотом, Л. Гоффманом, Г. Монфором. Нині фонд («World Wide Fund for Nature») діє більше як в 130 країнах світу, налічує 28 національних відділень, його індивідуальними членами стали більше 5 млн. чоловік. Символом цього фонду є панда.

Нова парадигма природокористування формувалася в Україні разом із зародженням екологічного руху у світі, тобто з кінця 60-х-70-х років ХХ століття. Особливо яскраво вона утвердилася на рівні наукової та філософської свідомості (Г. Бачинський, М. Кисельов, В. Крисаченко та інші) [21; 23]. Про це переконливо свідчили наукові та методичні праці тих років, законодавчі акти, які були націлені на захист локальних та великих природних зон, створення заповідників, заказників, природних парків. Не менш ефективними виявилися державні інспекції з захисту лісів, водойм, карантину рослин тощо, недержавні товариства охорони природи, які здійснювали активну просвітницьку діяльність серед дітей та молоді.

Проте тогочасна концепція охорони природи на думку Валентина Крисаченка виявилася хибною. В тоталітарному суспільстві культивувалося завойовницьке ставлення до природи й заперечувалося існування конфліктних відносин між суспільством і природою. Вважалося, що забруднення природи є загалом неминучим, а раціональне природокористування здійснюється в інтересах держави, а не благополуччя та життєзабезпечення людей. Згадана державна політика призвела до значних втрат земельного фонду України (розміщення на родючих землях промислових об’єктів), ерозії грунтів, їх забруднення важкими металами та отрутохімікатами, хімізації сільсько-господарських земель (підвищення вмісту в них нітратів й пестицидів). Промислові гіганти, найперше підприємства металургії, вугільної та хімічної промисловості відчутно погіршили стан повітря, який став екологічно небезпечним, в багатьох регіонах він і нині в десятки разів перевищує допустимі норми, а деяких промислових регіонах є загрозливим. Поряд з цим була зруйнована цілісна екосистема найбільш потужної української річки – Дніпра, яка перетворилася фактично на озерну систему з огляду на численну кількість водосховищ, де уповільнився водообмін, а багатство флори та фауни (риби, птахів) дніпровських плавнів зазнало особливих втрат. Зонами екологічної кризи також стали наші моря – Азовське та Чорне, що створює загрозу отруєнь при споживанні риби.

Одним з найважчих випробувань для природи України стала аварія на Чорнобильській АЕС. Вона призвела до радіоактивного забруднення численних територій (в повітря було викинуто близько 50-ти тон ядерного палива). Катастрофа нанесла істотної шкоди здоров’ю великої кількості людей, оскільки дози випромінення отримали не лише ліквідатори, а й евакуйовані з небезпечної зони (200 тис. осіб). Вважається, що 75 млн. осіб в Україні та інших країнах Європи отримали на той час малу дозу опромінення. Ще й нині Україна за кількістю ядерних реакторів є одним з лідерів у світі – посідає дев’яте місце у світі та п’яте у Європі.

Вже в 90-х рр. минулого століття соціологи відзначали діяльність в Україні більш як сотні екологічних організацій та товариств. В 1988 році була заснована Українська екологічна асоціація «Зелений світ» (УЕА), діяльність якої стала відповіддю на загострення екологічної ситуації внаслідок радіоактивного забруднення. Нині в нашій державі діє неформальна коаліція екологічних організацій «Українська кліматична мережа» (УКМ). Вона була створена у 2004 році. Тоді під назвою «Робоча група громадських екологічних організацій з питань зміни клімату» об’єдналися біля 17 екологічних організацій (УЕА «Зелений світ», «Національний Екологічний Центр України», «Наш дім», «Бюро екологічних розслідувань» та інші). Це асоціація організацій, що співпрацюють з метою реалізації прав громадян на життя у безпечному середовищі та у зв’язку з загрозою глобальних кліматичних змін. Метою її діяльності є освіта населення з питань зміни клімату та участь у виробленні й реалізації кліматоохоронної політики України. Значним авторитетом у населення користуються також Міжнародний фонд захисту тварин (IFAW), Українське товариство охорони природи, осередки якої функціонують майже у всіх областях України та інші громадські організації.

 Значний освітній ресурс, який впливає на розвиток екологічної свідомості читачів представлений не лише в друкованих видання (приміром газета «Зелений світ»), а й інформація, яка розміщена на численних інтернет-порталах громадських організацій – «Інформаційний центр зі змін клімату», «Екодія», «Екоклуб», «Голос природи», «Зелена екологічна школа», «Екологічна ліга», «Зелений птах» та інші. Збереження екологічно безпечного середовища, протидія змінам клімату, екологічна освіта та просвіта без сумніву мають істотний психологічний вимір. До того ж, на думку психологів, глибинним фактором екологічної руйнації, глобальної екологічної кризи є саме споживацько-корисливе, утилітарне, меркантильне ставлення людей до природи (В. Москалець)[38, с. 85]. Водночас поширення екологічно відповідальної поведінки має протистояти не лише екологічно деструктивній поведінці (І. Кряж) [25] окремих осіб у побуті, а й сприяти поширення досвіду відновлення якості життєвого середовища цивільного населення в умовах війни.

Таким чином, на тлі розробки численних міжнародних проектів та регіональних програм з метою забезпечення сталого розвитку та нагляду за якістю довкілля, соціально-психологічні та психологічні закономірності розвитку екологічної поведінки особистості, її екологічної свідомості враховуються ще недостатньо. Вони залишаються найбільш чутливою ланкою реалізації цих проектів. Внесок психологів у цю роботу з метою стабілізації суспільства, психічних станів цивільного населення, відновлення яклсті їхнього життєвого середовища на тлі екологічних загроз війни, цивілізаційних та кліматичних викликів є неоціненним.

***1.2. Концепція «суспільства ризику» У. Бека.***

Аналіз науково-технічних та соціально-економічних передумов виникнення нового екологічного світогляду в системі наук про людину і природу примушує нас зрештою замислитися над запитанням: “Які головно цінності сповідує наше суспільство?” Йдеться про спробу оцінити суспільний розвиток з погляду тої життєвої компетентності, яка є найбільш значущою для успішної реалізації в ньому. То ж на поставлене запитання хтось відповість – “ми живемо в інформаційному, глобалізованому суспільстві”, інший скаже – “в модерному чи постмодерному суспільстві”. Він, звичайно, матиме на увазі дослідження німецького філософа Вольфганга Велша чи твори постмодерністів на українських теренах. Нарешті декотрі іменуватимуть його ***“суспільством ризику”.*** Зміст цього терміну, гадаємо, найбільш повно розкриває причини та наслідки загострення суперечностей людського існування в умовах глобалізації.

Поняття “суспільства ризику” було запропоновано німецьким соціологом професором університету у місті Бамберзі, Ульріхом Беком. У 1986 році він написав книгу “Суспільство ризику: на шляху до іншої сучасності” (“Riesiggeselschaft: auf dem Weg in eine andere Moderne” Frankfurt an Mein, 1986) [64]. Вчений прийшов до висновку, що сучасне суспільство є потенційно ризикованим, оскільки воно наповнене різними небезпеками, великими та малими. Основний його вимір – загроза, відтак примноження ситуацій ризику призводить до посилення страху у людей, обмеженості їхнього самовизначення. Людина не може, зазвичай, самостійно прийняти рішення, його приймає лише експерт, який є фахівцем у тій чи іншій галузі знань (медицині, будівництві, педагогіці тощо).

У своїй праці У. Бек пише : “Як і у традиційному індустріальному , в суспільстві ризику відбувається прогресуюче збіднення населення. Проте це вже не збіднення працюючих, а посилення почуття страху, невпевненості й нестабільності, що спотворює нормальне існування. При цьому ті, хто можуть потрапити в ризиковані ситуації стають все менш здатними прийняти будь-яке рішення стосовно цього ризику, втрачають суверенність самовираження, оскільки встановити ризик може лише експерт”[Там само]. Ідеї У. Бека викликали значний інтерес у науковців та широкого загалу.

Так, в середині 80-х років читачі Швеції вже мали змогу ознайомитися з серією книг на тему “Ризики й небезпеки”(міждисциплінарні дослідження), а в США світ побачила книга Стівена Лінча “По лезу бритви: соціально-психологічний аналіз” (Вашингтон, 1990). Дедалі більше дослідників виокремлюють види різних загроз і ризиків, розробляти формули ризиків (хіміко-біологічних, біологічних, медичних, психологічних тощо) і відповідно аспектів безпеки.

У працях з соціології йдеться про об’єктивні (умови довкілля) і суб’єктивні загрози (збільшення груп населення з так званою ризикованою поведінкою). Мовиться про різноманітні ***класифікації типів та видів загроз*** за такими критеріями: універсальні та специфічні (за критерієм узагальнення); постійні-короткочасні (за тривалістю); глобальні регіональні (за територіальною ознакою); відкриті латентні (за способом дії); природні, штучні, змішані (за джерелом виникнення); також такі, які можна попередити, частково, або неможливо попередити (за можливістю запобігання).

У контексті протидії суспільству ризику науковці, світова спільнота формулюють ідею сталого розвитку. З цією метою вченими була здійснена копітка робота по визначенню основних ***аспектів безпеки*** існування людини на противагу загрозам її існування (сім основних аспектів):

1) екологічна безпека (загроза екологічного забруднення радіоактивного, хімічного, геомагнітного, електромагнітного, екологічно безпечна ніша, захист від екологічних катастроф);

2) продовольча безпека (доступність основних продуктів харчування);

3) економічна безпека (зайнятість, мінімальний дохід);

4) політична безпека (захист прав людини);

5) культурна, аксіологічна безпека (захист від маргіналізації, захист традицій, цінностей, мови, сім ї);

6) особиста безпека (свобода й захист від насильства);

7) безпека здоров’я (середня тривалість життя).

8) культурно-аксіологічна безпека (захист культурно розмаїття, мовної картини світу, загроз маргіналізації).

Таким чином, тим чи іншим видам загроз протиставляється певний аспект безпеки: екологічна загроза – право на екологічну безпеку; економічна загроза – право на роботу й прожитковий мінімум; інформаційна, технологічна загроза – право на безпеку житла й транспорту; загроза нападу й агресії – право на захист від тероризму тощо.

***Психологічні концепції ризику*** представлені двома напрямами: перша група концепцій тяжіє до ідей Зігмунда Фройда, Карла Юнга. В них аналізуються певні типи особистості, приміром нарцистичний екстраверт, який схильний до ризику; або тип схильний до фобій та не схильний до ризику. Друга група концепцій спрямована на вивчення внутрішньої мотивації ризикової поведінки, вони аналізують спектр психологічних, фізіологічних та неврологічних факторів. Вважається, що люди, які схильні до ризикованої поведінки не піклуються про довкілля, про своє здоров’я, життя, їм властива неекологічна поведінка, “зумисний стрес”, вони схильні до девіантної поведінки, зокрема до адикцій. Також розрізняють вимушений ризик та добровільний, зумисний ризик. Натомість декотрі соціальні психологи вважають, що існує феномен сімейного ризику, оскільки створення сім ї – це завжди ризикований проект за Ентоні Гідденсом.

Особливо мало дослідженою є проблематика досвіду високого ризику, суб’єктивні загрози в умовах війни, коли можуть бути актуалізован всі названі види загроз одночасно. Якщо в мирних умовах досвід високого ризику притаманний представникам цілої низки професій (авто-мотогонщики, альпіністи, військові, водолази, журналісти, каскадери, льотчики, парашутисти, пожежники, поліцейські, рятувальники та інші), то в умовах війни досвід високого ризику є складовою поведінки як військових, так і цивільного населення в умовах війни.

***2. Предмет екологічної психології, історія становлення та її основні завдання.***

З огляду на деяку дискусійність самої назви «екологічна психологія», альтернативою якої іноді вважають назву «психологія взаємодії з навколишнім середовищем» чи «екопсихологія», предметне поле цієї галузі представлене різними гранями. Можна виокремити кілька різновидів опису екопсихологічної реальності, оскільки визначення предмета тут має свої особливості. Центральним моментом предмету пошуку одні вчені визначають вивчення психології екологічної свідомості, відтак їх цікавлять проблеми екологічної соціалізації, екологічного виховання, інші, енвайронменталісти – закономірності взаємодії людини та спільнот з різноманітними середовищами, що фокусує їх погляд на проблемах екологічних практик. Загалом більшість науковців сходяться на думці про міждисциплінарний характер екологічної психології.

Першість позиції енвайронменталістів випливає з піонерських праць у цій царині, які отримали міжнародне визнання наприкінці ХХ століття. Для прикладу згадаємо книгу Вільяма Ітельсона, Гарольда Прошанскі, Ліліан Рівлін, Гаррі Уінкеля «Вступ до психології взаємодії з оточуючим середовищем» (1974) [70], в якій вчені вперше наводять основні психологічні характеристики оточуючого середовища. Не менший резонанс отримали обсягові підручники з енвайронментальної психології за редакцією Деніала Стоколса, Ірвіна Альтмана (1993) [68] та за редакцією Р. Бехтель, А. Курчман (2003) [69].

Загалом визначення предмету екологічної психології вчені формулюють з різних теоретико-методологічних позицій. Так, Г. Прошанскі визначає ***енвайронментальну*** психологію є дисципліну, яка вивчає взаємодію та стосунки людей з середовищами, які її оточують. Натомість український психолог В. Скребцяговорить про екологічну психологію як галузь, що вивчає як інтрапсихічні, так і інтерпсихічні процеси у цій царині. Екологічна психологія є самостійним напрямом психологічної науки, який вивчає характер та особливості психологічних впливів на свідомість (індивідуальну чи суспільну), своєрідний вплив на психіку природного, штучного, та соціального середовища, а також внутрішнього стану самої людини [].

Автори знаного підручника з психології Юрій Трофімов, Валентин Рибалка, Петро Гончарук вважають, що екологічна психологія вивчає психологічні проблеми взаємодії людини з матеріальним, предметно-природним середовищем свого життя. Також їй належить розв’язувати проблем взаємодії людини й природи, шукати шляхи оптимізації цього взаємозв’язку, подолання соціально-психологічних наслідків природних та техногенних катастроф [54].

***Екологічна психологія*** *–* це міждисциплінарна галузь, яка вивчає психологічні аспекти взаємодії людини і довкілля, яке включене в життєдіяльність людини і слугує важливим фактором регуляції ї поведінки та соціальної взаємодії [32]. Зазначені положення Антоніна Льовочкіна збагачує на засадах системного підходу. Вона вважає, що екологічна психологія вивчає закономірності взаємодії людини і довкілля у психологічному аспекті, що включене в життєдіяльність людини і слугує важливим фактором регуляції її поведінки і соціальної взаємодії на різних антропонімічних рівнях: антропосоценозу (індивід – середовище), групоценозу (група – середовище), соціоценозу (суспільство – середовище) [Там само].

Торкнемося основних завдань екологічної психології. Вони зазвичай поділяють на теоретичні, методологічні, методичні, емпіричні, практичні, а саме:

1. Вивчення закономірностей взаємодії людини та довкілля з врахуванням структури та динаміки змін її екологічної свідомості, компетентності, територіальної поведінки у історичному, крос-культурному, етнічному, віковому, індивідуальному аспектах. Це завдання має як теоретико-методологічний характер, так і емпірико-прикладний

2. Розробка еколого-психологічних теорій та концепцій, які здатні розкрити закономірності та механізми розвитку та трансформації екологічної свідомості, цінностей та поведінки в умовах нестабільного суспільства, криз, катастроф та ризиків в бік природозберігаючих стратегій та тактик особистості, малих груп та соціальних спільнот (теоретичне завдання).

3. Розробка мережі понять та концептів, які більш повно описують еколого-психологічну реальність (методологічне та методичне завдання).

4. Розробка методичного інструментарію екологічної психології, який має як діагностичну, так і корекційну та профілактичну спрямованість (методичне та практичне завдання) тощо.

 Ці завдання доповнимо наступними (А. Льовочкіна):

1.Розробка психологічних засобів екологічного виховання, з’ясування мотивів екологічної поведінки.

2.Дослідження екологічної свідомості у плані сприймання людиною навколишнього середовища.

3.Аналіз психологічних наслідків дії різних чинників середовища на людину.

Загалом на різних етапах розвитку екологічної психології уявлення про її предмет та основні завдання змінювалися.

Говорячи про історію розвитку екологічної психології варто виокремити *чотири основні етапи становлення екологічної психології:*

***Перший етап – міфологічно-філософський***. На цьому етапі окремі ідеї екологічного спрямування представлені уявленнями про пошук гармонії стосунків людини з природою. Їх знаходимо у працях індійських та античних філософів. Осмислення різних аспектів взаємодії природи і людини було характерною ознакою картини світу давньогрецьких філософів та істориків, яка відзначалася раціоналізмом та водночас тяжіла до міфологізму (Анаксімандр, Анаксімен, Геракліт, Геродот, Гіппократ, Платон, Ератосфен та інші). Так, давньогрецький історик Геродот (484–425 р. до н.е.) пов’язував не лише формування характеру людини, а й встановлення того чи іншого політичного ладу з дією природних факторів (клімату, особливостей ландшафту). В V ст. до н.е. в трактаті давньогрецького лікаря Гіппократа «Про повітря, води й місцевості» стверджувалося, що існує залежність між захворюваннями та кліматичними характеристиками різних місць.

У добу Відродження тема взаємодії людини та природи обговорюється у працях Леонардо да Вінчі, Петра Кузанського, Миколи Коперніка та інших. У творах французького філософа Рене Декарта було сформульоване механістичне бачення природи, що дозволяє окреслити новий ракурс взаємодії суспільства і природи, людини і природи. Звідси випливає ідея упокорення природи, диктату над нею. З часом вона розвивається в численних працях філософів доби Просвітництва (Поль-Анрі Гольбах, Клод Гельвецій та інші), знаходить своє підтвердження в «дусі індустріалізації», який охоплює світ в ХІХ столітті.

***Другий етап. Утвердження екопсихологічних ідей в міждисциплінарному дискурсі*** (екологія та соціологія).

Кінець ХІХ – початок ХХ століття став добою розвитку еволюціонізму як в біологічних, так і соціальних науках (соціологія). В лоні біології зароджується, і, згодом, відокремлюється нова наука – екологія. В фокус її уваги потрапляє як взаємодія живих систем, так і взаємодія суспільства та природи. На формування екології як самостійної науки вирішальний вплив здійснила праця Чарльза Дарвіна “Походження видів” (1859), під впливом якої Ернст Геккель прийшов до висновку, що екологію необхідно виділити в особливу екологічну дисципліну. Відтак Е. Геккель вперше запропонував термін “екологія” (1866). Значний внесок у розробку засад екологічної науки належить Володимиру Вернадському. У 1926 вчений написав працю “Біосфера”, Згодом англійський зоолог Чарльз Ентон випускає у світ книгу “Екологія тварин”. У 1930-35 роках Артур Тенслі формулює поняття “екосистема”.

Екологія постає як наука про найбільш загальні закони й закономірності взаємодії живих організмів та їх стійких сукупностей з навколишнім природним середовищем. Питання екологічної психології представлені тут швидше як психологічна екологія та гігієна людини, тобто в медико-психологічному аспекті. У процесі диференціації науки екології на окремі галузі та області наукового пошуку виникає ***Екологія людини.*** Ця міждисциплінарна наука, що вивчає закономірності взаємодії людей з оточуючим середовищем, динаміку росту народонаселення, збереження здоров’я, удосконалення фізичних та психічних можливостей людини найбільш близька не лише до медичної екології, а й екологічної психології.

Не менш значущим на становлення екологічної психології був на цьому етапі вплив науки соціології. Біля витоків екологічної соціології та психології стояла ***Чикагська соціологічна школа,*** яка стала першим кроком до виникнення емпіричної соціології загалом та екологічної психології в її соціально-психологічному прочитання (психологія міста). Її знані представники Роберт Парк, Ернст Берджес, Родерік Маккензі стали засновниками соціологічного факультету в Чикагському університеті та здійснили піонерські дослідження в напрямі вивчення поведінки людини в сучасному місті.

Провідна цієї школи соціології – це проблеми соціальної середовища міста, урбаністична соціологія. Підготовчий період в розвитку цієї школи припадає на 1982-1915 роки, в Чикаго почав видаватися перший соціологічний журнал (1895), було організоване американське соціологічне товариство (1905). Роберт Парк (1864-1944, Перший президент американської соціологічної асоціації) розробляє соціально-екологічну теорію міста (праці «Соціальна екологія», «Людська природа та колективна поведінка», «Місто»(1925). Вчений послуговується поняттями «соціальна мобільність», «соціально-економічний статус», «маргінальна особистість». Остання робота є найбільш популярною, оскільки в ній було проаналізовано вплив соціального оточення на людське життя, розглянуто біо- та економічні чинники міського життя. Його послідовник Луіс Вірт ввів поняття «урбанізм», охарактеризував урбанізацію, виходячи з розуміння територіальної щільності та гетерогенності міського життя.

Представники Чикагської школи трактували місто своєрідний організм, якому властиві певні вікові фази (народження, зрілість, старість). Розробка проблем урбанізації в умовах модерного міста дозволила не лише звернутися до вивчення соціальних механізмів розвитку великих міст, але й досліджувати конкретну територіальну поведінку її мешканців,, особливості соціальної поведінки особистості та окремих соціальних груп, субкультур в умовах міста. Ці дослідження стали основою розвитку такого низки концепцій міської структури (концепція «міста-саду» 20-30-ті роки ХХ століття, «міста-супутника» 60-ті роки, більш сучасні концепції «місто-природа», «екополіс», «екопоселення» тощо), що сприяло розвитку урбанізаційної психології в межах архітектурного планування. Проте після такого успішного старту дослідження психологїі міста довгий час залишалися за лаштунками загальних проблем урбаністики, згодом потрапляють у фокус уваги психологів (приміром студії естонської школи екологічної психології).

 ***Третій етап. Становлення наукової екологічної психології як самостійної галузі знання.*** В середина ХХ століття – 50-70-ті роки. відбувається не лише бурхливий розвиток теоретичний та прикладних аспектів екології, зокрема шляхом диференціації її галузей, а й психологізація окремих її областей. Так, за схемою Георгія Бачинського у структурі екології виокремлюються диференціальна екологія, екологія людини, соціоекологія тощо. Яскравим прикладом тут слугує екологія людини – міждисциплінарна наука, яка вивчає закономірності взаємодії людей з оточуючим середовищем, динаміку росту народонаселення, збереження здоров’я, вдосконалення фізичних та психічних можливостей людини (близька до медичної екології та екологічної психології).

*Водночас в лоні психології виоформлюється самостійна галузь зі своїм предметом та методами дослідження. Спочатку екологічна психологія формулює своє бачення предмету переважно у контексті поведінкового підходу.* Йдеться про розвиток теоретичних та прикладних аспектів вивчення психології взаємодії з навколишнім середовищем ***(енвайронментальна психологія)***, насамперед фізичним.

В зарубіжних студіях пріоритетними визначаються дослідження американських психологів Курта Левіна, перші статті якого з екологічної психології в контексті теорії поля були написані ним в 40-х роках минулого століття; Джеймса Гібсона (праця «Екологічний підхід до зорового сприймання») [7]; дослідження Рональда Баркера та його школи. Відомо, що у загальній психології початку ХХ століття пізнавальні процеси, зокрема сприймання, досліджувалися в основному експериментально в так званому «фізичному світі», тобто в умовах лабораторного експерименту, де особливості сприймання об’єктів моделювалося спрощено й схематично. Йшлося про виокремлення окремих його характеристик: цілісність, константність, апперцепція тощо. Дж. Гібсон виходив з екологічної позиції, а саме: система сприймання функціонує завдяки діяльності зорового аналізатора, рецептори та органи якого (око) розташовані у людини локально (на голові), а сама голова знаходиться на верхівці тулуба, людини «прямоходячої», що забезпечує певний спосіб огляду ландшафту (на відміну від інших ссавців). Для опису зазначених особливостей сприймання людини вчений в екологічному світі почав послуговуватися такими поняттями як «середовище», «поверхня», «освітлення» тощо.

У середині ХХ століття у США вслід за урбаністичними студіями Р. Парка, дослідженнями К. Левіна та його теорії поля найбільш авторитетною постає школа Р. Баркера. У свій час він навчався у К. Левіна та знаходився під впливом ідей Чикагської соціологічної школи дослідження міста. Р. Баркер розпочав свої дослідження в штаті Іллінойс та Канзас. В Канзасі ним була організована спеціальна дослідницька станцію, в основному досліджувалася поведінка дітей в умовах школи. Зміст енвайронментальних досліджень за Р. Баркером спрямовані на з’сування цілісного контексту поведінки та розкриваються на основі положень про поведінковий сеттінг. Ці положення описують 5 характеристик поведінкового сеттінгу : 1) містить стійкі паттерни поведінки; 2) задається в певному середовищному контексті; 3) має свою специфічну зону (клас, магазин, оселя тощо); 4) складається з поведінки та середовища, які взаємопов’язані та уподібнюються; 5) містить схеми управління.

Таким чином, поведінковий сеттніг за Р. Баркером містить людські компоненти, неживі компоненти, й «схеми управління» (цільові схеми, програмні повторювані схеми тощо). Ці дослідження привели до думки вченого про «потік поведінки». Ця категорія характеризується двома ознаками - поняттям «поведінковий епізод» та «зміст поведінки», які можуть бути дуже численними у однієї й тої ж людини. Поведінковий сеттінг досліджується у певному місці подій, по-перше, шляхом спостереження звичайних людей у звичних умовах, часто дітей. Також використовується прийом картографування поведінки. По-третє, застосовуються різноманітні шкали для виконання процедури «обстеження поведінкового сеттінгу», зокрема *шкала автономності* учасників сеттінги (приймають вони рішення тут-і-тепер, локально, чи ними хтось керує), *шкала сприяння,* визначає у який спосіб у цьому сеттінгу надаються переваги для вияву своєї поведінки аутсайдерам тощо. До них долучаються питальники, які визначають соціальні установки та цінності учасників.

На 80-ті роки припадає прискорений розвитокекологічної психології в Україні. Він пов’язаний з радіоекологічним викликом, який став тяжким випробуванням для українців. Йдеться про необхідність ліквідації наслідків Чорнобильської катастрофи, надання психологічної допомоги ліквідаторам та вимушеним переселенцям. Предмет дослідження екологічної психології був розширений, до його поля тепер увійшли феномени, частково дотичні до медицини катастроф. Йшлося не лише про вивчення екологічної свідомості, її структури та видів, а й врахування катастрофічних умов, екстремальності ситуацій. Серед вчених, які здійснили значний вклад у розвиток радіоекологічної психології слід назвати Валентина Моляко, Антоніну Льовочкіну, Сергія Яковенка та інших.

У цей час на розвиток екологічної психології відчутно вплинули ідеї естонських психологів (Ю. Круусвал, Томас Нійт, Маті Хейдментс, Мааріс Раудсепт). Їх дослідження були присвячені питанням урбопсихології, зокрема стосувалися психологічних аспектів організації містобудування. Разом з архітекторами вчені досліджували вплив міського, зокрема міських ландшафтів, архітектури, дизайну житла на поведінку людини та її психологічне благополуччя. Маті Хейдметсом була розроблена концепція «суб’єкта оточуючого середовища», яка включає дослідження особливостей контролю людини над оточуючим середовищем, здатності його змінювати та ідентифікувати себе з ним.

***Четвертий етап. Сучасний стан розвитку екологічної психології: розвиток методології, створення наукових шкіл та нових напрямів.***

На даний у світовій науці, зокрема в Україні, відбувається подальша диференціація екологічної психології, виникають нові напрями та області наукового пошуку, гуртуються психологічні школи, створюються фундаментальні теорії та концепції.

З погляду психології свідомості пріоритет належить вивченню суспільної свідомості з врахуванням її екологічної спрямованості, а також культурно-історичного досвіду, що накопичується, закріплюється й реалізується поколіннями щодо екологічних цінностей, природного, штучного та соціального життєвого простору. Тоді як енвайронментальні підходи в межах соціально-психологічно-орієнтованої екологічної психології схиляються до дослідження поведінки особистості в контексті структури середовища, взаємодії з нею (Урі Бронфенбреннер).

Знаним дослідницьким центром в галузі екологічної психології в Україні є лабораторія екологічної психології Інститут психології ім.. Г. Костюка НАПН України, якою завідує професор Юрій Швалб. Працівники лабораторії плідно розробляють актуальні проблеми психології способу життя, які відображені в численних публікаціях, зокрема на сторінках журналу «Актуальні проблеми психології». Серія «Екологічна психологія». Авторами перших підручника та начального посібника з «Екологічна психологія» стали викладачі Київського національного університету імені Тараса Шевченка Олена Рудоміна-Дусятська та Антоніна Льовочкіна. На базі лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г. Костюка НАПН України проведено ХVІІІ Міжнародних конференцій з проблем екологічної психології, здійснюються різні види еколого-психологічної експертизи.

Значний вклад у розвиток екологічної психології в Україні здійснили представники Чернігівської школи екологічної психології, фундатором якої став Василь Скребець. Вчений став автором однієї з перших монографій з екологічної психології, яка присвячені Чорнобильській тематиці. У 2014 році Василем Скребцем та Іриною Шлімаковою був підготований підручник з екологічної психології. В Харківському національному університеті ім. Каразіна Ірина Кряж перша в Україні захистилася докторську дисертацію (Київ, 2013) з проблем психології екозбереження. Нині І. Кряж плідно працює в річищі енвайронментальної психології, опублікувала грунтовну монографію «Психологія глобальних екологічних змін». Науковцями Академії внутрішніх справ (м. Львів) було проведено низку науково-практичних конференцій з проблем безпеки життєдіяльності та психологічного допомоги в умовах надзвичайних ситуацій, військових дій. В Прикарпатський національному університеті імені Василя Стефаника курс «Екологічна психологія» читається з 1996 року. Численні результати еколого-психологічного пошуку відображені у працях Віктора Москальця, а також Світлана Литвин-Кіндратюк, Наталя Матейко та інших.

***2. Місце екопсихології в системі наук та психологічних галузей.***

Екологічна психологія тісно пов’язана з низкою наук та психологічних галузей. До її виникнення, як вже зазначалося, причетні екологія, соціологія, географія. Деякі вчені відзначають більшою мірою природничий характер цієї психологічної галузі, а ніж соціальний. Натомість інші вбачають найбільш тісний зв’язок не лише з біологією, екологією, а й з філософією, соціологією, юриспруденцією та педагогікою. Так, у структурі соціології нині швидко розвивається екологічний сектор: виокремлюють енвайронментальну соціологію та соціоекологію. Правова наука відзначає нині вагомість екологічного права. Так, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника було створено кафедру екологічного права, яка здійснила значний вклад у розвиток цього напряму в Україні, вченими було налагоджено міжнародне співробітництво з університетами світу.

В Україні існують поважні традиції розвитку екофілософії та соціоекології, які були започатковані Георгієм Бачинським, Михайлом Кисельовим, Валерієм Крисаченком та іншими вченими. Згадаємо монографію «Соціоекологія» за редакцією Г. Бачинського, яка вийшла у світ у видавництві «Наукова думка» ще у 1991 році. Соціоекологія на думку Г. Бачинського покликана гармонізувати взаємодію суспільства і природи. Це інтегральна міждисциплінарна наука, яка межує з соціальною психологією, екологічною психологією, а також геоекологією (географія), екологію людини (медицина), біогеохімією (хімія), екологічними технологіями (технічні науки), інженерною геологією (геологія) тощо. Вона вивчає взаємодію й взаємозв’язки людської спільноти з природним середовищем, розробляє наукові основи раціонального природокористування й охорони природи, проектуванні заходів по охороні та оптимізації оточуючого середовища.

 Нині екологічної психології є дотичною як до окремих наук, так і до цілої низки психологічних галузей: загальної, вікової, педагогічної, соціальної, політичної. історичної, культурної, диференціальної, гендерної, етнічної психології, психології мистецтва та праці, психодіагностики та психопрофілактики тощо.

Приміром «екологічний поворот» нині відбувається в найбільш потужній та водночас класичній психологічній галузі – загальній психології в 50-х рр. минулого століття завдяки працям американського психолога Дж. Гібсона. Це дозволяє, з огляду на екологічну валідність такого підходу, аналізувати й моделювати психічні процеси і природних умовах, що дозволяє переглянути попередні підходи в цій галузі, як у вивченні різних видів відчуття та сприймання, їх властивостей та характеристик базувалися в основному на даних лабораторних експериментів (ще з початку ХХ століття). При цьому постає проблема особливостей переробки інформації в різних середовищах, з врахуванням його структури (акустичне, колірне та інші види середовища). З огляду на новизну цій ідей частина психологів відмовляються від такого підходу (кінець минулого століття), натомість за останні роки вона набуває дедалі більшої популярності.

Екологічна психологія тісно пов’язана з психологією особистості, оскільки однією з її основних категорій є «екологічна свідомість», «екологічне мислення», «екологічна поведінка». Цікаво що одна з перших кафедр екологічної психології була створена в 90-х рр. ХХ століття в Рурському університеті (Німеччина). Професор цього університету В. Маттеус розпочав вивчення екологічного мислення, яке протиставив своєю зваженістю, рефлексивністю ризиковим стратегіям. В його студіях йшлося про структуру, яка охоплює чотири рівні, а саме: 1) етика екологічного мислення; 2) оволодіння спеціальними екологічними знаннями і способами мислення; 3) вивчення стратегій екологічного мислення; 4) вміння реалізувати ці стратегії у процесі розв’язання екологічних проблем (екологічна компетентність). З 1992 року тут працюють радники та консультанти федерального уряду з проблем екологічної психології (приміром проф. Гейденбергського ун-ту Л. Крузе-Грауман)

Сучасні вчені вважають, що завдяки екологічній соціалізації особистість долучається в контексті певного способу життя та способу господарювання (традиційного та модерного; землеробство та скотарство) до норми та цінностей етнічних та соціальних спільнот з природним довкіллям, окремими представниками фауни, фауни, домашніми тваринами, яке будується на засадах народних традицій (біофільні та біофобні), уявлення про «заповідне», а також знайомиться з народними прикметами та прийомами спостережень за природними явищами (народна метереологія). Зрештою вона стає суб’єктом екозберігаючої поведінки з опорою на наукове мислення або повсякденний досвід, оскільки в неї формується певний ***тип екологічної культури та екосоціальної компетентності особистост***і тощо.

У цьому зв’язку екологічна психологія стає провідною галуззю міждисциплінарного психологічного пошуку – на межі з екологією людини, екологічним правом, соціологією міста. Важливим завдання екологічної психології стає, по-перше, дослідження екологічної свідомості людини, її структури та видів; по-друге, врахування змін екологічно орієнтованої активності людини, поведінки в різноманітних екосоціальних ситуаціях; вивчення екологічної поведінки в кризових, катастрофічних умовах (природні лиха, епідемії як біологічні катастроф, військові дії). Відомо, що військові конфлікти супроводжуються значними змінами параметрів життєвого середовища військовослужбовців, людей, які залишилися проживати на цій території, знищенням флори й фауни, забрудненям самого природного середовища – вод, грунтів, лісів, який став театром військових дій.

Відтак в екологічній психології головним вектором пошуку постає вивчення середовища проживання людини, групи, етносу, нації, великих спільнот у всіх їх вимірах. Належне значення надається психологічним аспектам взаємодії людини, групи, суспільства з середовищем проживання, як впливи на них цього середовища. Йдеться про досвід взаємодії людини чи групи з цим середовищем, рівень їхньої обізнаності про стан його забруднення, розвиток в особистості відповідального ставленням до використання його ресурсів, екозберігаючої поведінки.

3. ***Основні напрями екопсихологічних досліджень***

В екологічні психології існує низка відносно самостійних напрямів дослідження, які описують відмінні екопсихологічні феномени, будують різні теоретичні концепції та застосовують своєрідні методики та прийоми дослідження. Розмаїття цих позицій знайшло своє відображення у працях І. Кряж, А. Льовочкіної, І. Рудоміно-Дусятської, С. Скоробагатської, В. Скребця, Ю. Швалба та інших.

На думку А. Льовочкіної, В. Скребця варто виокремити наступні основні напрями екопсихологічних досліджень: 1.Психологічна екологія. 2. Екологічні проблеми загальної психології. 3. Психологія взаємодії з середовищем (енвайронментальна психологія). 4. Психологія екологічної свідомості. В. Панов доповнює цей перелік. Він включає до нього екстремальну психологію (психологію катастроф) та психологію екологічного розвитку.

Загалом варто виокремити такі напрями досліджень в екологічній психології, які й представляють нинішню її структуру:

1. Психологічна екологія.

2. Енвайронментальна психологія.

3. Урбаністична психологія.

4. Психологія глобальних змін та сталого розвитку.

5. Психологія катастроф та екстремальних ситуацій.

6. Психологія екозбереження.

7. Психологія екологічної свідомості.

8. Екопсихологія розвитку.

Одним з перших напрямів екопсихологічних досліджень слід вважати ***психологічну екологію***. Вона виникла на межі медичної екології та психології, її часто тепер відносять до енвайронментальної області пошуку. Предметом дослідження в психологічній екології є вплив екологічних факторів (в основному з боку фізичного середовища)на психіку людини. В поле зору вчених потрапляють такі фактори як шум, освітлення, температура (спека, холод). Особливо актуальним стає вивчення впливу цих факторів в умовах змін клімату, підвищення середньорічної температури на планеті. Розв’язуючи цілком психологічні завдання, а саме: 1) виокремлення найбільш значущих для людини екологічних як в популяційному плані, так і на індивідуальному рівні; 2) вивчення психофізіологічного характеру їхнього впливу на психічне здоров’я та поведінку; 3) розробка методики організації цих факторів; психологічна екологія послуговується насамперед екологічними методами та методологією.

Як вже зазначалося реалізації ***екологічного підходу в межах загально-психологічних досліджень ми завдячуємо*** Джеймсу Гібсону та Егону Брунсвіку. Останній в 1956 році запропонував поняття «екологічна валідність» . Найбільш відомі його праці: «Екологічна оптика» та «Екологічний підхід до зорового сприймання». Вчений створив нову модель сенсорно-перцептивної системи, функціонування якої зумовлено умовами життя людини в екологічному світі, тобто в природному середовищі з його реальними розмірами, освітленням, розміщення предметів в рамках ландшафту тощо.

В контексті ***екопсихології розвитку,*** яка межує з педагогічною та віковою психологією було розроблено новий погляд на трактування освітнього середовища як соціоекологічної системи навчального закладу. У цьому контексті вченими було запропоноване здійснені спроби оцінки якості освітнього середовища (С. Литвин-Кіндратюк) [31].

Найширше в літературі нині представлено історію становлення такого напряму як ***психологія взаємодії з навколишнім середовищем, тобто***  енвайронментальна психологія, яка є спеціалізованою областю, що вивчає стосунки між поведінкою та умовами середовища, в якому воно має місце. Під поведінкою розуміються як доступні для спостереження дії, так і недоступні для спостереження акти (думки, емоції); під середовищем – переважно фізичне середовище [70]. Іноді цей напрям дослідження позначають як «психологія середовища», «психологія життєвого середовища». Він виник на початку 70-х років ХХ століття на межі психології, архітектури, урбаністики та дизайну, як запит архітекторів на проблему організації простору помешкання людини, міста загалом в добу модерну. В межах цього напряму людина та середовище розглядаються як єдина система взаємодії.

А. Баум вважає, що енвайронментальна психологія охоплює низку областей, а саме: дослідження ефектів тісняви, поведінки у просторі, впливу архітектури на поведінку, пізнання середовища, проблем природоохоронної освіти, стресу, що викликаний впливами середовища; значна кількість досліджень присвячені вивченню впливу шуму, забруднення середовища, екстремальних температур та різних способів організації простору архітекторами [68].

Енвайронметальні дослідження школи Р. Баркера мають як фундаментальне, так і прикладне значення. Зокрема допомагають зрозуміти особливості організації способу та укладу життя, особливості соціальної регуляції та саморегуляції поведінки в умовах міських та сільських поселень, мегаполісів, великих та малих шкіл тощо. Знаними представниками енвайронментальної психології є І. Альтман, В. Ітельсон, Г. Прошанскі, Д. Стоколс та інші. Так, В. Ітельсон значну увагу приділяв осмислення оточуючого середовища як категорії не екології, а екологічної психології. Він описує вісім основних характеристик оточуючого середовища з погляду психолога:

Середовище переживається як єдине цілісне потік.

Людина - частина оточуючого середовища.

Будь-яке фізичне середовище пов’язане з соціальною системою.

Вплив фізичного середовища на особистість змінюється в залежності від її індивідуальних характеристик.

Середовище часто впливає на несвідомому рівні.

Середовище, яке ми спостерігаємо не завжди є реальним.

Середовище має символічне значення.

Середовище пізнається як набір ментальних образів.

Важливими в умовах урбанізації є дослідження психологічних способів конструювання життєвого простору, переживання порушення власних кордонів, вплив скупченості в міському середовищі на переживання дискомфорту від нього (явище краудингу), тобто стрес-факторів середовища.

Інтерес також викликають дослідження Джона Голда (праця «Психологія та географія»), який вивчав проблеми психології та макросередовища на рівні макросередовища : географії, ландшафтів та їх впливу на людину, зокрема на її територіальну ідентичність, причетність до певної території, формування в неї ментальних карт місцевості, що є важливим чинником орієнтувальної поведінки не лише у спорті, але й передовсім у діяльності військового, який дії якого тактично та стратегічно значною мірою прив’язані до навколишнього ландшафту та рельєфу [8]. До проблем вивчення впливу естетизованих ландшафтів на людину (садів, парків тощо) дотична також експериментальна естетика. Йдеться про психологічні підходи до естетики, що фокусуються на пересічних спостерігачах і мають на меті вивчати їхні реакції не лише на твори мистецтва, а й естетичні аспекти оточуючого середовища (природного, штучного).

У Західній Європі нині функціонує потужна Асоціація емпіричної естетики, яка має міждисциплінарний характер, оскільки її членами є не лише філософи, мистці, а й соціологи, психологи, культурологи, архітектори. Так, у роботі цієї Асоціації значну активність проявляють арт-терапевти й фахівці з екологічної психології та психології мистецтва. Приміром, у навчальному посібнику Оксани Федій «Естетотерапія» розглядаються види естетотерапія, що грунтуються як на мистецьких (казкотерапія), так і природніх (літотерапія, ароматерпія, анімалотерапія) засобах.

Окремим напрямом еколого-психологічних студій є вивчення ***психології екологічної свідомості.*** Предметом дослідження стає функціонування та розвиток екологічної свідомості за трьома основними лініями: соціогенетичній (тобто в історичному розвитку); онтогенетично (протягом життєвого шляху) та функціонально (В. Скребець). У психології екологічної свідомості розглядається взаємодія людини лише з природою, яка виступає не як «природне середовище», а як «світ природи», тобто система її уявлень про неї, досвід взаємодії та ставлення до природи. Таким чином, в її межах можна простежити чотири області досліджень: 1) вивчення екологічних уявлень як в індивідуальному, так і віковому аспектах; 2) вивчення особливостей суб’єктивного ставлення до природи (параметри ***1 порядку:*** модальність, широта (розмаїття об’єктів), стійкість, інтенсивність; 3) параметри ***2 порядку***: емоційність, узагальненість, когерентність, домінантність); 4) аналіз властивих даній людини стратегій та технологій взаємодії з природним довкіллям.

Одним із нових та найбільш актуальних напрямів екопсихологічних досліджень нині слід вважати психологію глобальних змін та сталого розвитку. ***Психологія глобальних змін і сталого розвитку –*** напрям екопсихологічних досліджень, який, на думку науковців, що спрямований на вивчення особливостей мислення спеціалістів, які займаються оцінкою та прогнозом розвитку явищ і процесів планетарного масштабу.

Натомість стрімкі зміни способу життя більшості мешканців планети, які ми спостерігаємо за останні десятиліття, дозволяють вважати, що ці зміни торкаються не лише фахівців (економістів, політиків, екологів, кліматологів, медиків, психологів, рятувальників та інших спеціалістів), а й більшості люднй в умовах їхнього повсякденного існування. Тому предмет психології глобальних змін і сталого розвитку слід вважати набагато ширшим. Ідеться про макроекологічну психологію, тому вважаємо, що предмет цієї області пошуку пов'язаний з вивченням екосоціальних змін поведінки особистості та спільнот різного масштабу в умовах суспільства ризику, змін клімату, урбанізації, масових міграцій та пандемії, тобто в контексті мегарівня перетворень екосоціальних систем.

З нею тісно пов’язаний такий актуальний напрям екологічної психології як ***психологія екозбереження.*** Основне завдання психології екозбереження за І. Кряж полягає у просуванні проекологічної (екологічно відповідальної) поведінки як способу подолання глобальної екологічної кризи [].

 Таким чином, екологічна психологія – це галузь психологічної науки, яка в умовах глобалізації, демографічних та кліматичних змін стрімко розвивається. Вона представлена цілою низкою напрямів дослідження (енвайронментальна психологія, психологія екозбереження, психологія екологічної свідомості, психологічна екологія, психологія глобальних змін та сталого розвитку тощо), що спрямовані на вивчення різних феноменів в предметному полі галузі – як психології взаємодії людини з середовищем різного масштабу, його ландшафтами, так і етапів розвитку екологічної свідомості й екологічної поведінки особистості чи соціальної спільноти в процесі екологічної соціалізації.

***Основна література***:

1. Бауман З. Глобалізація. Наслідки для людини і суспільства К.: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2008. 109 с.

2. Гігієна та екологія ; за ред. проф. В.Г. Бардова. Підручник, Вінниця: Нова книга, 2006. 720 с.

3. Гібсон Дж. Екологічний підхід до зорового сприймання. М.: Прогрес, 1988. 345 с.

4. Голд Д. Психологія та географія. Основи поведінкової географії. М.: Прогрес, 1990. 304 с.

5. Екологічна психологія: хрестоматія; за ред. Ю. М. Швалба. К.: Сталкер, 2006. 490 с.

6. Кряж И.В. Психологія глобальних екологічних змін: монографія. Харьків, 2012. 345 с.

7. Льовочкіна А. М. Основи екологічної психології: Навч. посібник. К.:, 45 с.

8. Москалець В.П. Психологічні аспекти екологічної безпеки. *Науковий вісник. Львівський державний університет внутрішніх справ.* 2008. №2. С. 82-95.

 9. Рудоміно-Дусятська О. В. Екологічна психологія : навч. посібник: Інститут післядипломної освіти КНУ ім. Т.Г. Шевченко, 201. 71 с.

10. Скребець В.О. Екологічна психологія у віддалених наслідках екотехногенної катастрофи. Монографія. К.: Видавничий Дім “Слово”, 2004. 440 с.

11. Скребец В.А. Екологічна психологія. *Психолог.* 2006. № 9. С. 5-7.

 12. Скоробагатська С. Основні тенденції розвитку екологічної психології *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2015. №9. С. 415-422.

13. Трофимов Ю., Рибалка В., Гончарук П. Психологія. К.: Либідь, 2008. 560 с.

14. Швалб Ю. Екологічна психологія // Енциклопедія Сучасної України [електронний ресурс] / гол. редкол.: І.М. Дзюба, А.І. Жуковський, М.Г. Железняк та ін.; НАН України, Інститут енциклопедичних досліджень. Київ, 2019 (вебсайт). URL: <http://esu.com.ua/search_articles.php?id=69310> (дата звернення: ﻿01.07.2020).

15. Beck U. Risikogesellschaft. Fuf dem Weg in eine andere Moderne. Suhrkamp, 2003.392 s.

16. Lynch Kevin The Image of the City. Harvard-Mit. Join Center for Urban Studies Series. Mit Press, 1964. 328 p.

Допоміжна

1. Двадцять років зеленої Європи 1984-2004 ; за ред. А. Кассоли; пер з англ. К.: Сфера, 2004. 148 с.

 2. Кисельов М. Екологічні виклики на межі тисячоліть *Філософська думка* 2006. №2. С. 101-118.

3. Майер-Абіх Клаус М. Повстання на захист природи. Від довкілля до спільносвіту. Київ, Лібра, 2004.

4. Микитюк О.М., Злотін О.З., Бровдій В.М. Екологія людини. Підручник. – Харків, “ОВС”, 2004. 254 с.

5. Handbook of Environmental Psychology / Edited by D.Stokols, I. Altman. 2 Volume. N.Y.: John Wiley and Sons, 1987. 1654 p.

6. Handbook of Environmental Psychology / Edited by R. B. Bechtel, A. Churchman. N.Y.: John Wiley and Sons, 2003. 736 p.

7. Proshansky H., Ittelson W., Rivlin L. Environmental Psychology Man and His Physical Settings. N.Y.. Holt, Rinehart & Winson, 1970.

8. Ittelson W.H., Proshansky H.M., Rivlin L. G. Wincel G.M. An introduction to environmental Psychology Holt, Rinehart & Winson, inc. N.Y.; Toronto; London. 1974. 406 p.

**Питання для самоперевірки:**

1. Назвіть основні етапи розвитку екологічної психології.

2. Які існують основні напрями екопсихологічних досліджень?

3. Хто є автором теорії «суспільства ризику»?

4. Назвіть основних представників Чикагської соцологічної школи.

5. Які основні завдання екологцчної психології.

**Приклади тестових завдань до теми:**

1. Предметом екологічної психології є

 – періоди розвитку психіки у взаємодії з середовищем

 – етапи психічного розвитку тварини й людини

 – розвиток психічних функцій та екологія поведінки

– психологічні закономірності взаємодії людини з довкіллям

2. Складовою екологічної психології є

–загальна психологія

–енвайронментальна психологія

–психологія індивідуальних відмінностей

–зоопсихологія

3. Назвіть етапи розвитку екологічної психології

–античний, об’єктивний, зрілий

–філософський, міждисциплінарний, науково-психологічний

–донауковий, гуманітарний, антропоцентричний

–міфологічний, природничий, рекламний

4. З якими науками найбільш плідно взаємодіє екологічна психологія:

–анатомією людини, генетикою, зоологією безхребетних

–психофізіологією, анатомією тварин, ветеринарією

–історією, філософією, культурологією

–соціологією, соціальною географією, екологією людини

5.Яку назву отримала психологія середовища, у новому більш широкому науковому контексті:

–психологія людини й тварини

–психологія взаємодії з середовищем

–психологічна екологія

–психологія біогенетична

**ЛЕКЦІЯ 2.**

***Тема 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА МЕТОДИ ЕКОПСИХОЛОГІЇ***

***Мета:*** ознайомитися з методологічними принципами, категоріальним апаратом та методами екологічної психології.

**Вступ:** Екологічна психологія як самостійна галузь психологічних досліджень володіє власною методологією, що опирається як на загально психологічні методологічні принципи, так і відзначається власними підходами й категоріальними апаратом. Значний інтерес на цьому терені викликають різноманітні методики психокорекції: терапія природою, ландшафтами, зоотерапія тощо.

**Ключові слова:** принцип екологізму, нова екологічна парадигма, екопсихологічний моніторинг, ландшафтотерапія, каністротерапія, іпотерапія.

План

2. 1. Методологічні принципи екопсихологічних досліджень.

2.2. Основні категорії й поняття екологічної психології.

2. 3. Класифікація методів екопсихологічного дослідження.

2. 4. Напрями надання психологічної допомоги.

1. ***Методологічні принципи екопсихологічних досліджень.***

У класичній психологічній та соціально-психологічній теорії світ природи трактується як дещо периферійне й загалом малозначуще. Теорії, що породили антропоцентричний підхід до розуміння людини та довкілля були продуктами епохи Просвітництва, промислової революції, які зміцнили панування людини над оточуючим фізичним середовищем, відсторонило людину та спільноту від їхньої соматичної сутності та реальних екобіологічних систем, частиною яких є людина, а також на довгі роки загальмувало екопсихологічних та екосоціологічних підходів в зарубіжній та українській науці.

***Методологія*** – це система принципів і способів побудови теоретичної практичної діяльності вченого, вчення про систему, філософська рефлексія логічно правильних доказових способів одержання значущих результатів.

Специфіка методології дослідження в екологічній психології полягає у застосуванні як загально психологічних методичних принципів, так і введення нових. Насамперед йдеться про принципи детермінізму, єдності свідомості та діяльності, розвитку та історизму, принцип системності.

***Детермінізм*** трактується як залежність екопсихологічних явищ від умов та факторів, що їх породжують. Йдеться про взаємовзв’язок зовнішніх та внутрішніх умов, їхню взаємну обумовленість.

***Єдність психіки та діяльності*** – це психічне відтворення екологічної реальності, що здійснюється в діяльності; через діяльність воно доступне для пізнання.

***Розвиток*** (онтогенетизм та історіогенетизм) – як закономірна зміна психічних явищ, що проявляється кількісними та якісними структурно-функціональними перетвореннями.

***Системно-структурний аналіз*** – врахування сукупних і стійких зв язків між сукупними компонентами психологічних явищ, що забезпечують їхню цілісність.

Високу оцінку методології енвайронментальної психології дає автор монографії «Психологія: сучасні системи» Ноель Сміт. Поряд з ***Органоцентричними*** системами (менталізм когнітивної психології, гуманістична психологія, психоаналіз), ***Соціоцентричними*** системами (соціальний конструкціонізм), ***Інтракціонально-конекстним***и системами (інтербіхевіоральна психологія, феноменологічна психологія психологія конфлікту) він викремлює ***Енвайронцентричні*** системи теорій в психології ( біхевіоризм та екобіхевіоральна наука).

З-поміж провідних теорій в зарубіжній екологічній психології називаються наступні: вчення В. Вернадського про біосферу та ноосферу; концепцію «життєвого простору» К. Левіна; теорію «персонального простору» Е. Хола, Р. Соммера; концепції оточуючого середовища К. Крайка, І. Альтмана; екологічну концепцію Р. Баркера; концепцію взаємозв’язків в системі «людина-середовище» Ю. Круусвала, М. Хейдметса, Т. Нійта.

 На думку Ю. Швалба в царині екологічної психології нині найбільше важать є три методологічні підходи: гносеологічний, онтологічний і системно-діяльнісний. Основоположником першого вважають Дж. Гібсона, який доводив, що закони сприйняття об’єктів у природі істотно відрізняються від законів, що встановлені у лабораторних умовах. До цього ж підходу Ю. Швалб відносить студії чинників поведінки людини в різних типах довкілля, що отримали назву «енвайронметальна психологія».

У межах онтологічного підходу, вважає вчений, основною проблематикою виступає взаємодія людини з довкіллям, а центральною категорією – відношення людина-середовище. Свою увагу його представники концентрують головно на процесах трансформації антропоцентричного ставлення до природи, до різних видів середовища в еко- та природоцентричне зокрема. Відтак в рамках остатньої й склалися кілька основних напрямів, а саме: психологічна екологія, психологія екологічної свідомості, психологія катастроф [59].

У своїх працях І. Кряж привертає увагу до загальної зміни методології в сучасній екологічній психології. Вона говорить про парадигмальний поворот й про нову екологічну парадигму. Далі дослідниця розшифровує основні положення ***Нової екологічної парадигми*** (НЕП за У. Каттоном). Вони звучать так: людський вид є одним з тісно повязаних людських видів в біотичній спільноті; цілеспрямовані людські дії призводять до багато в чому непередбачуваних і небажаних наслідків; ми живемо в світі з жорсткими фізичним й біологічними межами; існування людського виду залежить від біоємності планети [26]. Для Нової екологічної парадигми багато важать такі поняття як «біосфера», «стабільність біосфери», «екологічний слід», «ємність біосфери».

Під стабільністю біосфери розуміється здатність біосфери протидіяти будь-яким внутрішнім возмущениям, включаючи антропогенні впливи, шляхом вироблення саморегулюючих механізмів [26], тобто самовідновлення. «Ємність природного середовища» – це природна здатність природного середовища виносити певне соціально-економічне навантаження (демографічне, господарське, рекреаційне, культурно-оздоровче) без суттєвого порушення нею функцій життєзабезпечення. Вчені-екологи також оперують поняттям «поріг мінливості біосфери». Йдеться про силу впливу на біосферу, яка призводить до суттєвих змін в її функціонуванні як цілого або окремих підсистем та компонентів. Виокремлюють наступні пороги її мінливості: 1) вихід із стаціонарного стану; 2) перехід через межу деградації; 3) порушення меж катастрофічного саморозширення та самозвуження популяцій.

Відтак Нова екологічна парадигма означає усвідомлення людьми того, що існування нашого виду залежить від того, наскільки наш спосіб життя дозволяє суспільству розвиватися в межах мінливості біосфери, а також пошук шляхів колективного запобігання наростання порогу мінливості біосфери та відновлення лінії коеволюції в системі «людина-біосфера». «людство-біосфера». Так, в 1979 році людство перевищило перший поріг мінливості біосфери (вихід із стаціонарного стану), то в 2009 році людство вже потребувало ресурсів в 1,5 разів більше, а ніж могла відновити наша планета. В умовах змін клімату сила впливу цивілізації на біосферу наростає й потребує невідкладної економічної, соціальної, психологічної регуляції.

На думку І. Кряж в екопсихологічному аспекті стрижневим поняттям в мережі категорій нової екологічної парадигми має стати поняття «проекологічний спосіб життя», «екологічно релевантна поведінка». Його першого зміст охоплює різні аспекти проекологічної спрямованості поведінки наших сучасників: в побуті, в безпосередньому природному оточенні, в професійній, громадянській і політичній активності, і, насамперед, форми підтримки екологічної стабільності на основі усвідомленого споживання: «Reduce. Reuse. Recycle».

 За І. Кряж екологічно релевантна поведінка – це дії суб’єкта, що спрямовані на отримання та використання екологічного ресурсу. Зміст екологічно релевантної поведінки дослідниця визначає з синергетичних позицій, розглядаючи його як у вимірах її об’єктивного вкладу в процеси антропогенного впливу на екологічні системи, так і у вимірах суб’єктивних уявлень про екологічне значення дій, які здійснюються. Відтак екологічно релевантна поведінка трактується в контексті протиставлення екоруйнівних та екозберігаючих способів дії, де в центрі уваги опиняється екозберігаюча / проекологічна поведінка.

В. Скребець та представники його школи послідовно розвивають ***компліцит-концептуальний підхід*** в екологічній психології. В річищі принципу системності обстоюється положення про те, що особистістна включеність (компіліцитність) екологічної свідомості є суттєвою значущою її ознакою, що забезпечує актуальне сприйняття дійсності з метою підтримки, збереження та розвитку себе та довкілля. Найбільш пріоритетними проблемами вивчення екологічної свідомості при цьому визначено: психологія екологічного впливу, значущих переживань, психології ставлень та екоатрибутивної поведінки. На цій основі вчені пропонують розробляти компліцит-концептуальні технології вирішення конкретних проблем суспільної практики в екологічному їх спрямуванні. Тому основне завдання екологічної психології вбачається в у вивченні, розробці й впровадженні засобів й методів екологічної корекції, спрямуванні розвитку психічних явищ компліцитної екологічної свідомості у напрямі опосередкування екоатрибутивної поведінки і діяльності.

В. Скребець виокремлює властивий лише екологічній психології методологічні принципи: ***принцип еколого-антропологічної єдності***, що обстоює спорідненість людського буття з природою, її причетності до неї. Натомість Ю. Швалб розвиває ***принцип екологічності***, який трактується як така дія одного суб’єкта взаємодії , яка направлена на підтримку і розвиток іншого суб’єкта взаємодії [58, с. 93].

З цього випливає необхідність дослідження екологізації як суспільства, способу, укладу життя, так і соціальної поведінки особистості та соціальних спільнот, способів мислення, ментальності. Відтак на часі дослідження не лише екологічної свідомості, розвитку екологічної культури особистості, а й процесів екологічної соціалізації загалом: екологізації укладу та способу життя мешканців міст, екологізації суспільної думки, пошуку психологічних засад екологічної політики, осмислення соціально-психологічного змісту доктрини «сталого розвитку» та екологічної модернізації в бізнесі, пошуку механізмів виникнення соціально-екологічних конфліктів, глобалізацію екологічних мереж взаємодії у віртуальному просторі тощо.

***2. Основні категорії й поняття екологічної психології***

До основних категорій, понять та концептів екологічної психології слід віднести наступні: «біосфера», «ноосфера», «середовище», «екосоціальна система», «життєве середовище», «екологічна соціалізація», «екологічна свідомість», «екологічне мислення», «екологічна поведінка» тощо.

Окремі з цих категорій запозичені з екології («біосфера», «ноосфера»), проте вони набули в екологічній психології власного змісту в контексті мережі її психологічних понять та термінів. Відомо, що екологія як наука про взаємовідносини живих організмів, створеними ним один з одним та з оточуючим середовищем, поділяється на глобальну екологію, космічну, теоретичну й практичну, екологію людини та тварин тощо. Видатний американський еколог Ю. Одум відзначав: «Екологія – це наука про наш дім, про те, як вести господарство в цьому домі».

***Біосфера*** *–* від грецьк bios – «життя» та сфера – область активного життя, яка охоплює нижню частину атмосфери, гідросфери та верхню частину літосфери. В біосфері живі організми (жива речовина) та середовище їх існування органічно пов’язані та взаємодіють один з одним та утворюють цілісну динамічну систему.

Термін «біосфера» був запропонований у 1875 році австрійським вченим Едуардом. Зюссом. Цілісне вчення про біосферу як про активну оболонку Землі, в якій сукупна діяльність живих організмів, в тому числі й людини, проявляється як геологічний фактор планетарного масштабу та значення було створено В. Вернадським (праця «Біосфера», 1924-1925 рр.). Кордони біосфери – 15-20 км, 10 км на дні океану. +50 градусів за Цельсієм та – 50 градусів за Цельсієм – це термічні кордони існування життя а Землі. Ієрархія систем у біосфері наступна : від окремого біоценозу, до біогеоценозу, а далі – ландшафт, біом, біо-географічний пояс, біогеографічна область, біосистема суші та океану, біосфера загалом.

Вчений стверджує, що в умовах індустріалізації ХІХ-ХХ століть виникає ***ноосфера*** (особливо інтенсивно вона твориться в 1990-2010 роках). Це сфера взаємодії природи та суспільства, в межах якої розумна людська діяльність стає головним визначальним фактором розвитку біосфери, починає в ній домінувати. Нині екологічна ніша людини розширилася до космічних масштабів. Ноогенетика – це наука про взаємовплив людського суспільства та середовища, природи. Наведемо основні ознаки ноосфери:

1. Новий якісний тип речовинно-інформаційної еволюції.
2. Управління обміном з природним середовищем по використанню природних ресурсів.
3. Зміна властивостей речовин, створення нових речовин.
4. Зміна компонентів біосфери (за останні 300 років), їх питомої ваги: природного, штучного й соціального.

Ця зміна виявляється у забрудненні біосфери, процесах змін в антропосфері (демографічні зміни, перенаселеність, краудинг); техносфера (наявність великої кількості будов та технічних пристроїв, які займають значну площу й утворюють техногенний ландшафт); соціосфера відзначається наростанням значення в її структурі інформації, інформаційного поля та засобів його підтримки та забезпечення).

***Забруднення*** біосфери виявляється у різноманітних впливах людського суспільства на біосферу, яке призводить до збільшення в ній шкідливих речовин, появі нових хімічних сполук, частинок та не властивих їй предметів, надлишковому підвищенню температури, шуму, радіоактивності тощо. Розрізняють забруднення електромагнітне, мікробіологічне, мікробне, грунтів, поверхових вод, морів та океанів, радіаційне, світлове, теплове, хімічне, шумове; природне й антропогенне; фонове й катастрофічне; локальне, регіональне й глобальне. Забруднення біосфери призводить до деформації структури ноосфери, всіх її компонентів, є джерелом загроз і ризиків для життєдіяльності людини, стану її фізичного та психічного здоров’я.

Важливим поняттям екопсихології слід вважати поняття «соціоекологічні системи» або «екосоціальні системи». ***Екосоціальна система –*** це сукупність зв’язків між суспільством, насамперед способами розселення людей на певній географічній території з врахуванням рівня його цивілізаційного поступу та структурою природного довкілля (на рівні кліматичних зон, ландшафтів, біоценозів), що визначає характер цієї системи (форма зв’язку та структура).

Положення про екологічні системи тісно пов’язані з теорією екологічного розвитку У. Бронфенбреннера, який виокремив низку екологічних систем, в межах яких відбувається розвиток особистості. В екопсихологічному контексті йдеться про стійку сукупність зв’язків між людським суспільством, його частинами та навколишнім середовищем. Враховуючи думку А. Льовочкіної зауважимо, що ці системи можуть бути проаналізовані на різних рівнях:

1. Мікрорівень антропоценозу – схема взаємодія «особистість-довкілля», де основною категорія аналізу визначається життєве середовище.
2. Мезорівень групоценозу – схема взаємодія «особистість-особистість- мала група-довкілля», де основною категорія аналізу визначається екосоціальний ареал особистості.
3. Макрорівень соціоценозу – схема взаємодія «група-група-довкілля», де основною категорія аналізу визначається екосоціальний ареал групи.
4. Метарівень біосоціоантропоценозу – схема взаємодія «особистість-група-суспільство-довкілля», де основною категорія аналізу визначається екосоціальна ніша.

Окрім того у пригоді екологічному психологу стануть такі поняття як «життєздатність» особистості, її «життєстійкість», «стресостійкість», «проекологічна поведінка» тощо. «Життєздатності особистості» І. Шлімакова вслід за С. Маді трактує як індивідуальну здатність людини управляти власними ресурсами: здоров’ям, емоційною, мотиваційно-вольовою, когнітивною сферами в контексті соціальних, культурних норм та умов середовища. На її думку зміст поняття «життєздатності» поєднує в собі зміст двох близьких понять, а саме: здатність чинити опір руйнуванню – «життєстійкість» (впоратися з важкими життєвими ситуаціями, захищати свою цілісність) і здатність будувати повноцінне життя у важких умовах – «адаптивність» (планувати своє життя, рухатися в певному напрямку протягом якогось часу) [46].

***3. Класифікація методів екопсихологічного дослідження***

В 1980-ті роки В США та по всьому світу активного розвитку набули течія екологічної психології, яка орієнтована здебільшого на практику надання психологічної допомоги. Вона отримала назву «екопсихологія». До цього руху доєдналися не лише психологи, а й психіатри, екологи, історики, філософи та інші фахівці. Один з його лідерів культуральний історик Теодор Розак стверджував, що екопсихологія – це загальна назва студій, які містять синтез екології та психології, насамперед психотерапії та психіатрії. У рамках згаданої течії виникає кілька оригінальних областей наукового пошуку: «глибинна екологія» (А. Насс, 1973), «трансперсональна екологія» (В. Фокс, 1990), «психоекологія», яка близька до концепції колективного несвідомого К. Юнга (Т. Розак), «зелена терапія», «психотерапія, що заснована на природі» тощо. Її прихильники запропонували оригінальні методики терапії, приміром використання екологічних історій, терапія дикою природою, терапія садівництвом тощо.

Збагачення екологічної психології новими напрямами, течіями й областями наукового пошуку, які мають як теоретичний, так і практичний вектор, особливо гостро ставить питання про систематизацію та класифікацію методів дослідження та методів надання психологічної допомоги в цій галузі, характеристика окремих методів та методик.

Спробуємо охарактеризувати методи дослідження в екологічній психології методи дослідження.

З погляду організації дослідження в екологічній психології все ще переважають дослідження, засновані на стратегії поперечних зрізів – це стосується дослідження екологічних уявлень, структури екологічної свідомості, екологічного мислення чи розвитку екологічного розуміння в учнів тощо). Тривалі лонгітюди для екологічної психології є ще рідкісними, оскільки ця галузь ще немає такого «наукового стажу» у вітчизняній психології. Що стосується характеру емпіричного пошуку найперше увагу екологічних психологів привертають описові методи – спостереження та самоспостереження, а також пояснювальні методи (експеримент).

Відомо, що в минулому столітті в екологічній науці була розроблена Концепція та організована система центрів комплексного моніторингу різного рівня (змін клімату, геофізичного й біологічного розмаїття тощо). Тому не випадково в сучасній екологічній психології значного поширення набув не лише метод спостереження (довготривалого та короткотривалого на основі схем спостереження, щоденникових записів тощо), а й впроваджуються елементи ***екопсихологічного моніторингу.***

Згаданий метод є складним поєднанням тривалого постійного спостереження, тобто стеженням з періодичною діагностикою та корекцією за потребою певних параметрів взаємодії особистості з навколишнім довкіллям. *Екопсихологічний моніторинг – це спостереження, оцінка та прогнозування стану взаємодії людини з навколишнім середовищем, у зв’язку з діяльністю людини та характером її ставлення до довкілля.* Цей метод може стати у пригоді у разі, по-перше, виникнення суперечностей у сприйманні та розумінні природного та культурного ландшафту з боку різних груп населення, з огляду на їх культурні, вікові чи соціальні особливості; по-друге, в контексті значного погіршення якості життєвого середовища, його непридаьності для життя в умовах війни.

Екопсихологічний моніторинг може поєднуватися з екологічним моніторингом або з психолого-педагогічним моніторингом в роботі практичного психолога загальноосвітньої школи. Розрізняють якісний моніторинг (за схемою спостереження) та кількісно-якісний на основі системи показників; локальний або регіональний, місцевий.

Щодо психологічного експерименту (пояснювальні методи) в екологічній психології широко використовуються всі види експерименту, зокрема у процесі дослідження розвитку складових екологічної свідомості в онтогенезі (екологічного мислення, екологічного розуміння, екологічного ставлення тощо) – констатуючий та формуючий, насамперед природний, а не лабораторний. Часто використовується методика моделювання різних екопсихологічних ситуацій, наприклад у дослідженні екозберігаючої поведінки учнів-підлітків.

Екопсихологічне дослідження може стати основою еколого-психологічної оцінки та експертизи якості життєвого середовища довкілля особистості. Для цього може бути застосовані якісні та кількісні прийоми. На жаль, останній рівень передбачає розробку певних нормативів та стандартів екопсихологічної експертизи, якої, нині, на жаль, бракує у вітчизняній психології. В пригоді можуть стати прийоми оцінки якості довкілля згідно критеріїв та показників цієї оцінки (Ю. Швалб, С. Литвин-Кіндратюк).

В екологічні психології розвитку широко застосується метод аналізу продуктів діяльності (аналіз дитячих малюнків). Екологічна психодіагностика опирається на репертуар тестових методик, зокрема низка проективних тестових методик. Значною популярністю користуються ті, які відносяться до кольородіагностики. Приміром, у монографії В. Скребця була запропонована модифікована процедура застосування Тесту Люшер. Автором тесту є швейцарський психолог Макс Люшер, який опублікував його у 1949 році. Проте перше методичне керівництво до його використання було опубліковане у 1970 році, окрім того ним були видані наступні дві книги: «Сигнали особистості» та «Чотирьохколірна людина». Нині існує два варіанти тесту: короткий та повний. Він включає набір з восьми кольорів: сірого, (умовний номер – 0), темно-синього (1), синє-зеленого (2), червоного (3), жовтого (4), фіолетового (5), коричневого (6) та чорного (7). Повний варіант цього тесту («Клінічний колірний тест») складається ще й з 7-ми таблиць (варіантів сірого кольору, жовтого кольору, червоного, синього, сірого).

Для короткого варіанту тесту необхідно виконати два заміри (8 кольорів), де учаснику дослідження необхідно двічі (з інтервалом у 30-хвилин) висловити свої колірні переваги в даний момент часу. Вибір має бути спонтанним. Протокол аналізується в різних аспектах. Найперше пропонується врахувати структуру та функцію основних кольорів.

Структура кольору – це його об’єктивне значення***.*** Наприклад:

1. Синій – «глибина почуттів», концентричний, пасивний, перцептивний, в афективному аспекті - спокій, гармонія, рівновага. Потреба - у прив’язаності.

2. Зелений – «гнучкість волі», автономний, власницький, афект. аспект - впертість, самоствердження, влада. Потреба - у самоствердженні.

3. Червоний – «сила волі», активний, наступально-агресивний колір, автономний. Афект аспект - діяльність, сексуальність, пристрасть. Потреба - досягти успіху.

На противагу структурі кольору «функція» – це його значення в залежності від ставлення учасника тестування до нього. Функціональне значення кольору залежить від позиції, який він займає в ряду виборів.

Загалом тест Люшера екологічними психологами використовується з метою психодіагностики, з одного боку, через колір певних с особистісних рис та емоційних станів, з другого боку, як підстава для подальшої кольорокорекції, з огляду на оцінку стану колірного довкілля особистості (його колірне збіднення або колірна асиметрія за рахунок переживання певних кольорів). Поряд з цим українськими вченими створена методика, яка передбачає водночас психодіагностику та психокорекцію емоційних станів засобами кольору. Йдеться про колірні таблиці С.-А. Мадяра.

 ***2.4. Напрями надання психологічної допомоги.***

В екологічній психології варто розрізняти прийоми ***екопсихологічного впливу*** та прийоми налагодження ***екопсихологічного взаємовпливу.*** Вони ж основою організації:

1) актуального впливу та налагодження процесу взаємовпливу (психокорекція);

2) попереджувального впливу (психопрофілактика);

3) екопсихопедагогічного впливу (екологічне виховання та просвітництво);

4) екопсихологічного самовпливу – саморозвитку.

Психологічна організація екологічних впливів є основою методів надання ***практичної допомоги в екологічній психології, а саме:***

– психологічного консультування з проблем організації життєвого простору, його меж в річищі територіальної поведінки, теорії приватності та досягнення більшої особистісної автономії (в межах сімейного чи кризового консультування);

– розробки програм психокорекційний впливу, які шляхом розвитку екологічної свідомості особистості, її основних складових, які дозволяють досягти їй більшої цілісності (приміром споглядання природних ландшафтів або активні екомандрівки, психологічний туризм);

– психотерапії природними засобами, яка передбачає не лише розширення форм взаємодії з довкіллям, представниками флори й фауни й відтак спонукання людини до життєвої активності, а досягнення за допомогою включення в терапевтичний процес, приміром, тварин-асистенів, клінічних результатів лікування того чи іншого психосоматичного захворювання в умовах клініки (артеріальної гіпертензії, сердцево-судинних захворювань тощо).

– психопрофілактики сенсорної депривації в умовах міста засобами збагачення акустичного, візуального та ароматичного середовища помешкання, робочого місця, освітнього простору тощо.

На даний час в екологічній психології найбільш широко представлені різні способи та прийоми надання психологічної допомоги, які слід віднести до психокорекційних [34].

За Світланою Кузіковою постановка цілей психокорекційної роботи спрямовані на розв’язання низки психокорекційних завдань у межах психокорекційної ситуації. У свою чергу психокорекційна ситуація включає 5 основних елементів, а саме: 1. Людина, яка потребує психокорекційної допомоги (клієнт). 2. Людина, яка допомагає (психолог). 3. Теорія, що використовується для пояснення проблем клієнта 4. Набір процедур (технік, методів), що використовуються для вирішення проблем клієнта. 5. Спеціальні соціальні стосунки між клієнтом і психологом [28].

При цьому клієнт – це нормально, фізично, психічно здорова людина, в якої в житті виникли проблеми психологічного чи поведінкового характеру. Успішна реалізація психокорекційної ситуації залежить від правильного визначення цілей і дотримання принципів корекції. Постановка цілей психокорекції, розробка екопсихологічної корекційної програми пов’язана з теоретичною моделлю психічного розвитку і визначається нею. У зарубіжній психології виокремлюють основні причини труднощів розвитку, зокрема порушення структури особистості; дефіцитарний чи викривлений вплив середовища, поєднання обох чинників.

Екопсихологічні корекційні програми спрямовані насамперед на останні види труднощів: обмеженість життєвого простору, який потребує реорганізації; збіднення взаємодії з природним середовищем; вплив забрудненого середовища на психічний стан особистості в умовах родинного життя чи на робочому місці, в освітньому середовищі. На цій основі формулюють мету психокорекційного впливу: відновлення територіальної ідентичності, балансу структури життєвого середовища; модифікація навчання нових форм екологічної поведінки тощо.

Корекційна робота орієнтована головно на зміну неадекватних або навчання потрібних для розвитку особистості, її екосоціальної адаптації форм поведінки, У екологічні психології – це розвиток різних різновидів проекологічної поведінки, екологічної компетентності та екологічної культури, досягнення нею на цій основі більш повного розуміння себе на тлі природи, у взаємодії з нею, а відтак більшої цілісності. Також з погляду екопсихології катастроф важливою є корекція негативних емоційних станів, тривоги та страхів, які пов’язані з екстремальними ситуаціями та катастрофічними подіями, змінами звичного ритму та умов життя під час тривалого карантину тощо.

У вітчизняній віковій психології цілі колекційної роботи визначають із позиції розуміння закономірностей психічного розвитку дитини як активного діяльнісного процесу, реалізованого у співпраці з дорослими. На цій підставі виокремлюють три напрями постановки корекційних цілей: 1) оптимізація соціального розвитку, створення «зони найближчого розвитку»; 2) розвиток видів діяльності дитини, насамперед провідних; 3) формування психологічних новоутворень віку.

Відомо, що мета психологічної корекції визначає основні завдання, а саме: 1) створення умов для повноцінного розвитку і збереження психічного здоров’я особистості; 2) надання допомоги у розв’язанні конкретних психологічних проблем, труднощів розвитку; 3) сприяння процесу саморозвитку особистості, активізація внутрішнього потенціалу Я суб’єкта.

Момент визначення мети і завдань психологічної допомоги відіграють значну роль у корекційному процесі, зокрема у постановці психокорекційної проблеми. Схема постановки психокорекційної проблеми за М. Папушею включає такі блоки: 1. Опис первинного незадовільного стану або паттерну поведінки й чітке розуміння того, що саме в цьому стані або паттерні не задовольняє клієнта. 2. Опис бажаного стану чи паттерну поведінки. Він має бути змістовним і позитивним. 3. Аналіз проблеми. Його слід здійснювати на двох рівнях – субособистісному (ставлення «частин» особистості до проблеми) та міжособистісному (ставлення оточення до проблеми та її вирішення). 4. З’ясування з клієнтом його намірів щодо розв’язання проблеми, а також його взаємин з психологом.

В організації корекційної роботи психологам необхідно дотримуватися таких принципів: автономності особистості, особистісного досягнення, особистісної вмотивованості, нормативності та індивідуального розвитку, випереджального розвитку, системності розвитку, діяльнісного принципу корекції, залучення значущих осіб, психокорекційного контакту і рівності позицій, єдності діагностики і корекції.

Розглянемо шляхи застосування методів психокорекції, психотерапії та психопрофілактики в практиці надання психологічної допомоги в екологічній психології (ароматерапія, зоотерапія, ландшафтотерапія), де вони є не лише дотичними, а й часто тісно переплітаються.

Так, актуальні екопсихологічні впливи варто поділити на низку підвидів, в залежності від виду цілісної взаємодії людини з тими чи іншими аспектами екосоціального середовища або ж у випадку акцентування певного виду його сприймання як джерела інформації. У цьому разі до підвиду екопсихологічного впливу віднесемо:

1. ландшафтокорекційні та ландшафтно психотерапевтичні (лендскейптерапія);
2. фіто- й аромакорекційні (аромалогія) та аротерапевтичні;
3. зоокорекційні (антропозоологія, підтримка за допомогою тварин) та анімалотерапевтичні;
4. екосоціальні (екопсихологічний тренінг) та групова екопсихотерапія (творчим самовираженням);
5. кольорокорекційні та кольоротерапевтичні;
6. акустикокорекційні (засобами природних звуків, шумів, голосу, мелодій) та музикотерапевтичі тощо.

***Ланшафтотерапія*** – перспективний напрям психотерапії середовищем ландшафтів. Поділяється на активну (травел-терапія, мандри, терапевтичний, сакральний, екологічний туризм) та пасивну (курортну, прогулянкову, фен-шуй). Курортна терапія (теренкур) виникла наприкінці ХІХ століття. Вона враховує оздоровчі можливості природного ландшафту – відкритого (морське побережжя, степ) чи закритого ліс), гірського чи рівнинного, прогулянки чи просто його сприймання з вікна тощо: тривалість прогулянки; висоту підйоми під час руху пішохода тощо. Водночас часто природний ландшафт поєднують з культурним або міським. Так, в інтернеті можна знайти сайт «Гірська терапія».

Ландшафтотерапія торкається не лише пасивного сприймання естетизованих обо незайманих ландшафтів. Її формами є ландшафтна аналітика (досвід сприймання й розуміння ландшафтів в динаміці, під час мандрівок) та включення особистості в ландшафт з метою його перетворення (приміром озеленення). В умовах агроландшафту особистість може стати активним учасником його окультурення та естетизації.

Йдеться про терапію садоводством, озелененням, городництвом (Horticultural Therapy). В 1950-ті роки ***терапія садоводстом*** стала самостійною клінічною професією в США, також була створена Американська асоціація терапії садоводством (American Horticultural Therapy Fssociation). Її оздоровчі можливості полягають, на думку Сью Сьюарт-Сміт в покращенні когнітивних функцій її учасників, набутті почуття власної корисності та гідності, впевненості в собі, можливості виразити гнів та агресію конструктивно, через працю, заспокоїтися, відчути внутрішню гармонію тощо [51].

Окремо згадаємо про *психологію флористики*, яка ще не стала предметом спеціального екопсихологічного дослідження в українських студіях, але вважається складовою терапії садоводством. М. Золотницький у книзі «Квіти в легендах і переказах» розповідає про флористичні звичаї та уподобання різних народів світу й навіть окремих міст [18], які мають цілком екопсихологічну природу.

В науковій та популярній літературі часто-густо наводяться різні прийоми опосередкованої ландшафтотерапії. Вони опираються на механізми соціальної перцепції та передбачають замилування пейзажами на світлинах (фото-) чи зображення краєвидів, натюрмортів на художніх полотнах, які можна споглядати як в художньому музеї, так і в інтер’єрі житла чи на сторінці фейс-буку. Опосередкована ландшафтотерапія може вважатися дотичною до прийомів кольоротерапії та арт-терапії (вплив кольору, художньої форми та композиції).

Джерелом екологічного коректуючого впливу та взаємовпливу для людини може стати не лише флора, а й представники фауни. В сучасній екологічній психології особливий інтерес викликають з одного боку, взаємодія людей з домашніми тваринами, найперше ***взаємодія з тваринами-улюбленцями (антропозоологія)***; з другого боку, методи психологічної корекції та ***психотерапії за допомогою тварин-асистентів (анімалотерапія***). Проблеми методики цієї роботи розробляються як в зоопсихології (взаємодія людини та тварини), так в екологічної психології, проте теоретичні засади, які розвиваються в межах цих галузей мають істотні відмінності.

***Анімалотерапія (зоотерапія, пет-терапія, фаунатерапія) –*** особливий напрям медико-психологічної допомоги, лікування й реабілітації, що здійснюється завдяки фізіологічному та психологічному впливу тварин-асистентів [5]. Головно розрізняють такі види анімалотерапії: *іпотерапію,* лікувально-реабілітаційний засіб спілкування з кіньми, їзда верхи; *каністерапія – це* вид анімалотерапії із залученням собак; *дельфінотерапію* – спілкування людини з дельфінами з лікувальною метою; *фелінотерапію* (від лат. felis — кішка) – метод профілактики і лікування різних захворювань за допомогою особливого контакту з кішкою.

Якщо перші публікації на цьому терені мали здебільшого практично-методичний або популярний характер й відзначаються еклектичним теоретичним обгрунтуванням, то нині увагу привертають грунтовні посібники, довідники з анімалотерапії, зокрема зарубіжна (Handbook on Animal-Assisted Therapy Theoretical Foundations and Guidelines for the Practice / Edited by A. Fine. Academic Press, 2000) [67]. В перших виданнях такого спрямування вчені апелювали швидше до напрацювань в галузі зоопсихології, де розвиток і поведінка тварин вивчається психобіологічно – в рамках їхньої екологічної ніші й еволюційно. Натомість в останніх оновлених виданнях все більше уваги приділяється характеру взаємодії людини й тварини, розгляду домашніх улюбленців, як агентів соціалізації та частини сімейної структури тощо.

Дедалі частіше з’являються дослідження, в яких автори намагаються окреслити еколого-психологічні орієнтири міжвидової взаємодії людини та тварини. Оперуючи поняттями «міжвидова взаємодія», «спільний життєвий простір» вони розробляють теоретичні моделі взаємодії людини й тварини (в умовах домашнього побуту чи дикої природи) та намагаються простежити психологічні механізми оздоровчого впливу тварини на людину. Інакше кажучи, в екологічній психології пропонуєтья вивчати ці проблеми на тлі контекстів міжвидової взаємодії (простір медико-профілактичного закладу, дика природа, агроландшафт, домашні улюбленці в умовах життєвого середовища оселі тощо) та особливостей проекологічної поведінки людини.

Анімалотерапія (зоотерапія) набула популярності з 70-х рр. ХХ століття, хоча вже в 1792 році в м. Йорк (Великобританя) в лікарнях почали використовувати тварин як ланку терапевтичного процесу. Наразі найбільш широким визначенням у цій справі визнано термін «надання підтримки (допомоги) за допомогою тварин» («animal assisted intenvention AAI»). Більш глибоко його зміст розкривають три терміни: «зв’язок людини з твариною-компаньйоном» («human-companion animal bond HCAB»), власне «терапія людини за допомогою тварин асистентів» («animalassisted therapy ААT»), «спонукання до дії за допомогою тварин-асистентів» («animalassisted activites ААА»).

Одним з ініціаторів цієї справи став американський дитячий психіатр виходець з Литви Б. Левінсон. В 1962 році вчений опублікував свою першу книгу «Собака як ко-терапевт». Він був першим професійним клініцистом, який науково обгрунтував, що присутність тварини в процесі консультування може бути оправданою й позитивно впливати на переживання клієнта. Він ввів поняття « терапія домашніми тваринами» («pet-therapy»).

Нині в багатьох країнах світу існують спеціальні лабораторії й інститути, які займаються вивченням впливу тварин на людей, поводяться наукові конференції. Міжнародна конференція «Взаємодія людини та тварини», вперше відбулася в Америці в 1982 році. В наш час у багатьох країнах світу, зокрема США, реалізується тисячі проектів, що стосуються оздоровчого ефекту спілкування людей з тваринами та птахами, зокрема терапії за допомогою тварин-асистентів. Взаємодія людини з тваринами розглядається як взаємні, динамічні стосунки, що розвиваються, від форми яких залежить їх фізіологічних та фізичний вплив на здоров’я та благополуччя людини та домашніх тварин.

Цікаві відомості про історію стосунків людини й тварини, концептуалізація основних феноменів анімалотерапевтичного процесу, розгляд тварин, з одного боку, як агентів соціалізації людини, з другого боку, як тварин-асистентів розлого представлено в грунтовному «Довіднику з анімалотерапії» за ред. А. Файн, який за останні роки видається вже втретє. Також на сайті інституту «Тварини та Суспільство» («Animals & Society») можна знайти довгий перелік інституцій, які пропонують власні програми навчання анімалотерапевтичної спрямованості. Наведемо декотрі з них: Інститут соціального навчання за підтримки тварин (Institut fur soziales Lernen mit Tieren (ISLT) – Germany); Тварина як терапевт (Pet as Therapy – U.K.); Терапія за допомогою собак (Therapy Dogs – Switzenland); Терапія за допомогою собак аситентів (Animal Assisted Therapy – Program Colorado); Терапія за допомогою собак (Therapy Dogs – Belgium) та інші.

Стосовно окремих напрямів зоотерапії зауважимо, що **к*аністротерапія*** як надання психологічної допомоги на основі спілкування з собаками з врахуванням їх породи та особливостей поведінки є одним з найбільш популярних напрямів цієї роботи. Вона набагато більш доступна, ніж терапія за допомогою коней, проте не менш ефективна. Собака – це тварина, яка не лише швидко запам’ятовує різні команди, але й охоче їх виконує. Вона здатна активно виражати свої емоції у взаємодії з людиною. Виявляючи свою відданість собака викликає у господаря почуття потрібності цьому світу, підвищує його самооцінку. Собака – хороший помічник у боротьбі з гіподинамією, який викликаний малорухливим способом життя.

З метою спонукання до дії, підтримки людей різного віку (ААІ) собак приводять в дитячі будинки, будинки престарілих, будинки інвалідів, реабілітаційні та оздоровчі заклади. Так, у процесі спілкування з цими тваринами у людей похилого віку активізуються розумові процеси, моторика, знижується тривожність, виявляється здатність більш яскраво виявляти свої емоції.

В ході ААА моделі цієї терапії собаки покращують координацію рухів у дітей з ДЦП. Вважається, що каністротерапія дає хороші результати при психосоматичних захворюваннях (сердцево-судинних), невротичних розладах тощо. І хоча й нині не всі результати каністротерапії знаходять наукове пояснення собаки широко використовуються в офіційних медичних закладах. Вони тут проходять спеціальний відбір та підготовку. З цією метою вибирають спокійний, урівноважених тварин, привітних, з високим інтелектом, які легко йдуть на контакт з незнайомими людьми й емоційно реагують на нього. Це може бути собака будь-якої породи, проте найкращими у цій справі по-праву вважаються лабрадори, а також колі, сенбернари, ньюфаундленди, боксери, спанієлі, тер’єри та інші.

***Іпотерапія*** – лікування та реабілітація за допомогою коней. Іпотерапія почала виокремлюватися з XVIII ст. і використовуватися як основний метод спілкування з кіньми. Верхова їзда для задоволення й реабілітації використовується під час психологічної терапії мандрівками (створюються кінні маршрути ) в межах зеленого сільського туризму тощо. У випадку прогулянки для задоволення дорослій людині варто засвоїти деякі правила й рекомендації спілкування з твариною.

Натомість іпотерапія (верхова їзда як лікування) – це організований комплекс фізичних вправ з спеціально навченими кіньми, що спрямована на лікування, а також емоційну та фізичну реабілітацію людей з інвалідністю, включаючи дітей. Це метод лікування, засобами якого є взаємодія людини з спеціально навченим конем, адаптованим до можливостей хворого в опануванні верхової їзди. Іпотерапія особливо рекомендована для дітей з затримкою психічного розвитку, розладах аутичного спектру, синдромі гіперактивності, ДЦП, неврозах та неврозоподібних станах тощо. Спілкування з конем допомагає бути більш відкритим до світу дітям-аутистам, під його впливом починають краще розвиватися діти з олігофренією.

Проведення іпотерапії потребує не лише належної підготовки тренера, а й певної матеріальної бази (критий манеж взимку, створення кінного маршруту влітку тощо). Вважається, що мінімальний курс лікування триває біля року (1-3 заняття на тиждень тривалістю 20-30 хвилин). В терапевтичному процесі зазвичай беруть участь коновод, іпотерапевт, його помічник, лікар та берейтор. Вибір коня для лікувальної верхової їзди є відповідальною справою. Тварина має бути не молодшою 5-6 років і не старшою 13-14 років, мати невисоку холку та вміти м’яко плавно рухатися. За своїм характером (норовом) вона має бути доброзичливою, врівноваженою, слухняною, навіть дещо флегматичною.

Сеанси реабілітації та тури кінних мандрівок часто здійснюють в умовах еко-курортів. Натомість сеанси іпотрепії зазвичай проводять на базі спортивно-оздоровчих комплексів, кінно-спортивних клубів. Часто на еко-курортах з цією метою використовуються різні породи коней. В нашій країна одним з перших лікувально-реабілітаційних центрів іпотерапії для дітей був створений на території Київського іподрому в 2010 році.

*Дельфінотерапія –* ігри, спілкування, та фізичні вправи у воді з дельфінами. Вони особливо рекомендується дітям із захворюваннями аутичного спектру. Проте нині цей метод допомоги набуває дискусійного характеру, оскільки дельфіни перебувають у цьому випадку в неволі й зазнають депривації, що не завжди позитивно впливає на їхню поведінку у взаємодії з людиною. Програми лікування та реабілітації за допомогою дельфінів практикують фахівці в дельфінаріях м. Києва та міста-курорту Трускавець.

*Фелінотерапія* – терапевтичний вплив кішок вбачається насамперед у психофізіологічних впливах на організм людини. Він сприяє зниженню артеріального тиску, нормалізує роботу серця тощо. Вважається, що останній заснований на біофізичних ефектах (наявності електростатичного поля вовняного покриву, температури і вібрації). Відтак коли ми гладимо кішку лівою або правою рукою формуються принципово різні латеральні терапевтичні ефекти [].

Поряд з ландшафтною корекцією та терапією за допомогою тварин в екологічній психології велика увага приділяється її традиційним соціально-психологічним формам – екопсихологічним тренінгам. Це групові форми психокорекції різної тематичного змісту. Найперше вони мають на меті розвиток екологічних уявлень та настанов особистості з врахуванням віку – підлітків чи екологічної компетентності та екологічної культури старшокласників. Грунтовні програми екопсихологічного тренінгу були розроблені А. Мамешиною []. І. Шлімаковою [].

Водночас варто виокремити динамічні форми екологічного тренінгу, в якому домінує топологічний вектор й виявляє свої оздоровчі потенціали територіальна поведінка. Йдеться про так звану ***терапію мандрами, їх процесом й досвідом мандрівок (ландшафтна аналітика).*** В організаційному плані вона тяжіє до різноманітних видів туризму, зокрема медичного та рекреаційного, але до них не зводиться. Вчені говорять про його особливу форму – психологічний туризм, який може мати корекційне, коучинг спрямування чи набути вигляду психотерапевтичного туризму. Ідея ***тревел-терапії*** (психотерапевтична подорож) була запропонована Е. Кроу, який визначив її як способі трансформувати власний досвід, отримати новий і перевести стосунки на новий якісний рівень, зміцнити свою ідентичність [13].

Варто також згадати про методики екологічно психокорекційного впливу, що поєднуються з ефектами естетизації взаємодії та ситуації. Вони спонукають до творення естетичного образу, а відтак сприяють гармонізації особистісної сфери особистості засобами сприймання кольору, звуку, мелодії, ароматів, тактильного відчуття тощо. Ці методи й методики зазвичай об’єднують навколо кількох напрямів психологічної допомоги, які вже засвідчили своє самостійне значення, а саме: кольоротерапії, акустичної терапії (терапії природними звуками, шумами, власним голосом, музикотерапії), ароматерапії, літотерапії тощо про які будемо говорити далі.

Основна література

1.Льовочкіна А. М. Основи екологічної психології: Навчальний посібник. К.:, 45 с.

2. Гігієна та екологія ; за ред. Проф. В.Г. Бардова. Підручник, Вінниця: Нова книга, 2006. 720 с.

3.Екологічна психологія: хрестоматія; за ред. Ю.М. Швалба. К.: Сталкер, 2006. 490 с.

4.Еколого-психологічне забезпечення якості життя: науково-методичні рекомендації; за ред. Ю. М. Швалба, Кіровоград : «Імекс-ЛТД», 2013. 98 с.

5.Литвин-Кіндратюк С., Кіндратюк Б. Народознавство та організація здорового способу життя школярів. : Монографія, Івано-Франківськ, 1988. 312 с.

6.Мамешина О.С. Методики екопсихологічного дослідження *Практична психологія та соціальна робота.*

7. Москалець В.П. Зоопсихологія і порівняльна психологія: підручник. Видавництво «Центр учбової літератури», Київ, 2014. 200 с.

8.Скребець В. А. Екологічна психологія : Навч. пос.. К.: МАУП, 1996. С. 3 – 27.

9. Швалб Ю. Екологопсихологічна експертиза як елемент еколого-психологічного забезпечення якості життя *Еколого-психологічне забезпечення якості життя: науково-методичні рекомендації;* за заг. ред. Ю. Швалба. Кіровоград, «Імекс-ЛТД», 2013. С. 86-94.

10. Швалб Ю. Екологічна психологія *Енциклопедія Сучасної України [електронний ресурс]* / гол. редкол.: І.М. Дзюба, А.І. Жуковський, М.Г. Железняк та ін.; НАН України, Інститут енциклопедичних досліджень. Київ, 2019 (вебсайт).URL: <http://esu.com.ua/search_articles.php?id=69310> (дата звернення: ﻿01.07.2020).

11. Lynch Kevin The Image of the City. Harvard-Mit. Join Center for Urban Studies Series. Mit Press, 1964. 328 p.

***Допоміжна***

1.Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред С.Д. Максименка. К., “Міленіум”, 2005.т.7., Вип 5., ч. 1. – 378 с.

2. .Базима Б.А. Психологія кольору: теорія і практика. СПб., 2005. 200 с.

3. Взаємодія людини і домашніх тварин. Кишенькове керівництво WALTMAN; за ред. д-ра Джеймса Серпелла і д-ра Сандры Маккьюн. Beyondfesing Solutions. Beyondfesing Solutions

4. Handbook on Animal-Assisted Therapy Theoretical Foundations and Guidelines for the Practice / Edited by A. Fine. Academic Press, 2000. 481 p.

5. Wenden, E. J.,*et al*. The relationship between dog ownership, dog play, family dog walking, and pre-schooler social–emotional development: findings from the PLAYCE observational study. *Pediatric Research. 2020* URL: [doi.org/10.1038/s41390-020-1007-2](https://doi.org/10.1038/s41390-020-1007-2).

Питання для самоперевірки:

1.Назвіть основні методологічні принципи екологічної психології.

2. Наведіть класифікацію екопсихологічних дослідіжень.

3.Що таке екопсихологічний моніторинг?

4. Назвіть основні методи та методики дослідження, які використовуються в межах різних напрямів екологічної психології.

**Приклади тестових завдань по темі**:

1. Український екопсихолог В. Скебець запропонував методологічний принцип

–еколого-антропологічної єдності

–гуманізації та екологічності

–системної єдності

–екологічної гуманістичності

2. Український екопсихолог Ю. Швалб запропонував методологічний принцип –доступної адекватності

–екологічності

–системності

–екологічної системності

3. У своїх дослідження В. Скребець розвиває підхід

–компліцит-концептуальний

–комплексно-науковий

–системно-математичний

–науково-педагогічний

4. Оригінальним методом енвайронметальної психології є

–визначення просторових розстановок

–побудова когнітивних карт місцевості

–аналіз екологічних уявлень

–екологічний аналіз вражень

5.Назвіть основні категорії екологічної психології:

–екологічна свідомість, екологічна культура, екологічна соціалізація

–онтогенез, психічний розвиток, довкілля

–екологічна свідомість, екологічний онтогенез, психічне становлення

–психічний розвиток, екологічна соціалізація, довкілля

**ЛЕКЦІЯ 3-4*.***

***Тема 3: ПСИХОЛОГІЯ ВЗАЄМОДІЇ З СЕРЕДОВИЩЕМ***

**Мета:** Аналіз поняття середовище з погляду представників двох основних напрямів: психології взаємодії з навколишнім середовищем та екопсихології свідомості. Визначення структури середовища та основних аспектів його розгляду та оцінки.

**Ключові слова:** енвайронментальна психологія, якість середовища, прсоторове середовище, природне середовище, соціальне середовище, психологічна ритмологія. біологічні ритми.

**План обговорення**

1. Поняття «середовище» з погляду енвайронментальної психології. Структура середовища.

2. Динаміка змін середовища: біоритмологія та психоритмологія.

3. Територіальна поведінка людини, поняття персонального простору. Поняття краудингу.

4. Психологічна оцінка та експертиза якості життєвого середовища.

1. **Поняття «середовище» в погляду енвайронментальної психології. Структура середовища.**

Базовою категорією екологічної психології є категорія «середовище». **Середовище** – це система внутрішніх та зовнішніх факторів, що безпосередньо впливають на спосіб життя індивіда, з яким індивід може взаємодіяти.

У психології поняття середовище в окрему категорію виокремив Курт Левін й сформував відому формулу, де поведінка є функцією людини та оточуючого середовища. На думку вченого, людина та середовище є взаємозалежними змінними. К. Левін проділяв середовище на психологічне та фізичне (зовнішній світ). З свого боку Фріц Перлз зазначав, що гештальт-терапія є екзистенційною терапією. Кожна людська функція є наслідком взаємодії в системі «організм-середовище», яке складається з соціокультурних та фізичних контекстів.

Просторово-фізичне середовище стало предметом дослідження з боку дослідників психології сприймання, гештальт-психологів (Курт Кафка) та функціоналістом Е. Брунсвіком, який говорив вказував на тісний зв’язок людського сприймання та середовища. За його моделлю «лінзи» сприймання людини подібне до лінз у доброму фотоапараті, яке опрацьовує не всі, а лише корисні для людини стимули, інші ж розсіюються. Е. Брунсвік вважав, що сприймання людини - це спроба отримати корисний образ середовища з маси потенційно заплутаних сигналів. Тому сприймання є активним процесом, що спрямований на пошук сигналів. Тим самим Е. Брунсвік заклав основи вивчення в екологічній психології проблем взаємозв’язку об’єктивних характеристик середовища та його суб’єктивного сприймання.

На думку Дж. Гібсона ми навпаки здатні достатньо точно, екологічно валідно сприймати оточуюче середовище. Сприймання свідчить про розвиток адаптації людини до навколишнього середовища. Вагомим тут є сталість середовища, зокрема зміна дня та ночі, гравітація, місячні цикли тощо. Сталість середовища забезпечує стабільність та забезпечує структуру життя. Тому вважає Дж. Гібсон ми живемо не в просторі, а в оточуючому світі, з його формами, поверхнями, тінями, нахилами, сприйманням рухів та сприйманням власних рухів тощо.

Насправді середовище створене з горизонтальних поверхонь, матеріальних субстанцій (камінь, глина, бетон тощо), по яких людина й тваринами можуть пересуватися, бігати, вони мають певні масштаби й твердість (земна твердь). Це створює певні можливості, які маються в межах його екологічної ніші для кожного виду свої обмеження (на воді та суші, корисні та шкідливі), що можуть сприйматися. Тим самим ці обмеження свідчать про певну екологічну нішу людини чи тварини. Сучасні людина далеко вийшла за межі своєї екологічної ніші (вона мандрує в повітрі, добуває корисні копалини під Землею, плаває по воді тощо).

Просторово-фізичне середовище досліджував з соціально-психологічного боку К. Левін. В 1943 році К. Левін постави за мету зрозуміти ситуацію або психологічне поле в даний момент часу. Цей ракурс психологічного дослідження він назвав психологічною екологію. В ній він виокремив три проблеми: дослідження життєвого простору; дослідження процесів в фізичному та соціальному світі, які впливають на життєвий простір; дослідження меж життєвого простору. Учнем К. Левіна став Р. Баркер, який розробив концепцію психологічного сеттінгу.

Прямим продовженням розвитком концепції К. Левіна також стала знана в соціальній психології концепція У. Бронфенбреннера. Вчений використав прийоми системного аналізу та поняття «екологія розвитку людини». Воно стосується психічного розвитку в онтогенезі та у просторі соціальних стосунків. Вчений приходить до думки про «екологічне навколишнє середовище», що утворює своєрідну мотрійку, або систему сфер – мікросистему, мезосистему, екосистему та макросистему.

Аналіз взаємодії людини з навколишнім середовищем варто здійснювати як у вимірах онтогенезу, так і історіогенезу, оскільки ті чи інші види середовища на певному історичному рівні розвитку людства утворювали певну конфігурацію (приміром з переважанням природного середовища в добу архаїки, чи переважанням соціального та штучно-технологічного в добу глобалізації). Соціоекологічна система – це стійка сукупність зв’язків між людством, суспільством, групами, особистістю з навколишнім середовищем на всіх його рівнях (мікро-, мезо-, макросередовища за У. Бронфенбреннером). Очевидно, що в історіогенетичному аспекті, у тих чи інших умовах господарювання людини, її способу життя, густини населення та щільності комунікативних зв’язків й виникають різні моделі соціоекологічних систем, в рамках яких відбувається екологічна соціалізація людини.

На думку провідного українського екологічного психолога Ю. Швалба варто виокремити ***чотири типи середовища*** – *природне,* що ніколи не створювалося та не перетворювалося людиною; воно існує само по собі за властивими йому законами й не потребує зовнішньої підтримки з боку людини; *природно-штучне*, яке переважає в умовах традиційного суспільства, аграрних цивілізацій й частково створено людиною (агроландшафти, поселення) й потребує зовнішньої підтримки з її боку; *штучно-природне*, що притаманне періоду індустріалізації та росту міст і в якому частка «штучності» зростає ; нарешті просто *штучне середовище*, яке є швидше абстракцією й можливе частково в умовах перебування в космічному кораблі тощо. Далі за критерієм взаємодії людини та середовища Ю. Швалб розглядає такі типи навколишнього середовища:

1. Середовище як фактор існування людини,

2. Середовище як умова існування індивіда, малокероване з нашого боку середовище (наприклад площі, бульвари тощо).

3. Середовище як засіб існування індивіда (умови, планування, помешкання, інтер’єри тощо).

4. Середовище як матеріал існування індивіда (різні матеріали, що використовуються у трудовій діяльності).

В книзі «Вступ до психології взаємодії з оточуючим середовищем» Л. Смолова зазначає, що оточуюче середовище є складним набором стимулів. Базовою для людини є фізично-соціальне середовище. Інші її компоненти - культурний, віртуальний, інформаційний є вторинними стосовно фізично-соціального середовища.

Простір як екологічне середовище є місцем існування людини, а просторове середовище є локалізацією її можливостей. В екологічній психології розглядають такі типи просторових середовищ людини (вслід за В. Скребцем):

*1. Екологічне середовище загалом як місце існування, що забезпечує для різних істот весь комплекс можливостей. Зокрема також:*

*2. Природне середовище (природний ландшафт та особливості біоценозів, розмаїття рослинного та тваринного світу).*

*3. Антропогенне середовище (будівлі, сільська, міська, індустріальна архітектура, забудова, об’єкти).*

*4. Соціальне середовище (малі та великі групи, родинні, етнічні, трудові спільноти тощо).*

*5. Інформаційно-віртуальне середовище*

О. Рудоміна-Дусятська визначає такі рівні впливу людини на середовище:

1. Рівень матеріального мікросередовища (житло, мобільне, виробниче тощо).

2. Рівень мезосередовища (вулиці, квартали, угіддя).

3. Рівень природно-географічного макросередовища

4. Середовище в планетарному масштабі.

Принагідно згадаємо позицію Миколи Реймерса (1994), який одним з перших виокремив такі його складові: власно природне середовище; довкілля, що породжене агротехічним середовищем; штучне середовише; соціальне середовище.

Окрім того перспективним є аналіз середовища існування людини крізь призму його територіальності. В такому випадку варто звернутися до категорії «ландшафт» – природно-територіальний або акваторіальний комплекс, середовище життя та різноманітної діяльності людини. Якщо компонентами природного ландшафту є рослини, тварини, гірські породи, вода, сніг, грунти, повітряні маси, то агроландшафт містить посіви та посадки сільсько-господарських культур, поля, сільські поселення, луки та вигони тощо. Загалом розрізняють природні, техногенні, агрокультурні, антропогенні ландшафти; міські й сільські; унікальні, архітектурні, порушені, антропогенні деградовані ландшафти тощо. В сучасній географічній науці нині утверджується ландшафтний підхід, загальний принцип якого базується на уявленні про те, що географічна оболонка Землі є системою природно-територіальних комплексів різного рівня складності, що підлягають моніторингу та охороні. В екологічній психології теж плідним видається застосування принципів топологічного аналізу, які з огляду на територіальність поведінки людини апелюють до ідеї ландшафтного контексту її існування.

Основною клітинкою психологічного аналізу взаємодії людини та середовища Ю. Швалб визначає поняття «спосіб життя», яке трактує з еколого-психологічних позицій – як сукупність стійких способів і форм організації соціокультурного життя особистості [59]. Вчений вважає, що в якості психологічних засад для виокремлення та опису форм організації життєдіяльності мають виступити ті чи інші психологічні механізми регуляції діяльності, а психологічна модель способу життя “має доповнюватися схемою співорганізації цінності результату, що отриманий, і степені ризикованості самої дії як вияву можливих зворотніх дій, які виражаються у формах прийняття відповідальності за наслідки власних дій.

В схемі координат способу життя, яку розробив Ю. Швалб, визначено чотири квадранти, які описуються механізмами цілепокладання та прийняття відповідальності: вимушеність - захищеність; вимушеність - ризикованість; свобода - захищеність; свобода - ризикованість. Це дозволяє досліднику розглянути чотири типи стосунків в системі “Людина – Природа” як компонентів цілісного способу життя людей.

Слід порівнювати поняття навколишнє середовище та життєве середовище та їх розрізнювати. На це звернув увагу Ю. Швалб. За ним «життєве середовище» - це система усвідомлюваних умов існування, що здійснюють безпосередній вплив нас пособи організації життєдіяльності людей.

З іншого боку загальна структура життєвого середовища може включати такі компоненти, які у різних поєднаннях у свою чергу свідчать про еколого-психологічну якість (тобто гармонійність, узгодженість чи, навпаки, неузгодженість) у житті окремого індивіда:

**І. Природне середовище.**

1. Фізико-географічне середовище (клімат – сухий, вологий, жаркий, холодний), зміни пір року, мінливість метереологічних умов. Особливості повітряного та водного басейну, грунтів, їх чистота-забруднення. Локальний мікроклімат даної території (приміром гірський мікроклімат).
2. Життєве середовище людини на рівні біоценозу. З погляду характеру екосоціальної ніші, яку займає людина у процесі своєї життєдіяльності, зокрема професійної діяльності, варто розрізняти традиційно наземне (її еволюційна ніша) середовище, підземне (печери як середовище проживання та шахти як середовище видобутку корисних копалин); надводне (середовище рибальства та судноплавства), підводне (середовище рибальства та видобутку дарів моря), надземне (середовище повітроплавства), космічне середовище тощо.
3. Особливості ландшафтів, рельєф місцевості. З цього погляду варто рівнинну та гористу місцевість; розрізняти біорозмаїтті природні, більш монокультурні агроландшафти та природно-техногенні урбанізовані ландшафти; міські та сільські; культурні, естетизовані (парки, сади, парковий дизайн) та акультурні, деформовані ландшафти. Розмаїття тваринного та рослинного світу та можливості встановлення контактів з ним. Наявність рідкісних тварин та рослин. Контакт з домашніми тваринами чи домашніми улюбленцями.
4. Фізико-хімічне середовище закритих просторів (мікроклімат житла, виробничих, бізнесових, торгівельних, навчальних приміщень тощо – температура, вологість, освітленість, шуми) .

**ІІ. Предметно-просторове (матеріальне) середовище.**

1. Матеріальне середовище в просторі ландшафту (планування населених пунктів – вулиці, квартали, угіддя); розміщення на їх мапі виробничого, навчального, мобільного, рекреаційного середовиша.
2. Середовище матеріалів (будинки дерев’яні, цегляні, з бетону), розмірів (одноповерхові чи багатоповерхові, висотні будинки тощо). Площа приміщень.
3. Середовище предметів та предметних композицій; середовище архітектурних форм та ансамблів, їх символізм та естетична цінність (традиційно-народний стиль, модерні напрями тощо).
4. Інтер’єр приміщень та дизайн середовища.

**ІІІ. Соціально-побутове середовище.**

1. Макросередовище регіону та поселення (міське, сільське; історико-культурне, мовне; політичне, економічне, правове, мистецьке тощо).
2. Мезосередовище – взаємодії в публічному просторі (професійної взаємодії – виробниче (вид), бізнес-середовище; освітньої взаємодії – навчальне (дошкільне, шкільне, вищої школи), виховне; медико-профілактичне, рекреаційне тощо).
3. Мікросередовище – взаємодії в приватному життя та соціально-психологічний клімат (в родині, сім’ї, їх структура (повна, неповна, розширена); особистісний простір, його масштаби та організація за цих умов).

**ІV. Віртуальне середовище.**

1. Залученість до соціальних мереж. Кількість контактів, досвід блогерства.
2. Залученість до відеоконференцій
3. Залученість до компютерних ігор (тривалість сеансів).
4. Тривалість щоденної роботи за комп’ютером.
5. Користування «мобільним» віртуальним середовищем.
6. Залученість до створення комп’ютерних програм, сайтів та інших продуктів.

З погляду еволюційної теорії пізнання, яка розробляється соціобіологами, зокрема представниками Альтенбергського гуртка (Конрад Лоренц, Карл Поппер та інші) пізнавальні процеси сучасної людини зумовлені зміною структури життєвого середовища, його окремих компонентів. Вони вважають, що на цьому тлі сучасній людині властивий певний когнітивний дефіцит. Так, наші когнітивні структури сформувалися в період пізнього плейстоцену й пристосовані до життя в тому середовищі минулого. Це був світ загалом «середніх розмірів», стабільний, упорядкований, йомі властива циклічність ритму пір року, змін розташування планет. В ньому переважала еволюційна родова селекція та лінійна каузальність (причина-наслідок). Тоді дії людини не породжували суттєвих змін в довкіллі. Землероби й скотарі захищали свої території та підтримували природну рівновагу (біофільні традиції та звичаї), що зумовлювало неширокий репертуар генетично заданої агресивної компетентності людини.

Натомість сучасні людина живе у світі «великих розмірів» – гігантських поселень та велетенських будівель. Цей світ мінливий й водночас статичний – мозаїчний; він не впорядкований, багатовимірний й продукує збіднений сенсорний досвід; йому властива багатомірна каузальність, місцями він перенаселений, місцями пустельний, вплив на довкілля його здебільшого непродуманий і часто пагубний. В ньому раптом виникають різні ризики та катастрофічні ситуації (землетруси, цунами, повені як результат ядерних чи інших техногенних чинників тощо). За цих умов репертуар виявів агресивної компетентності людини розширюється.

**2. Динаміка змін середовища: біоритмологія та психоритмологія.**

Добре самопочуття та високий рівень працездатності людини залежить від синхронізації діяльності організму тобто йдеться про узгодження у часі ритміки організму з ритмікою навколишнього середовища (день-ніч, зміни пір року, сонячні цикли та місячні фази, припливи та відпливи тощо). З цього випливає, що зміни середовища у своїй динаміці мають насамперед ритмічний характер.

Біоритми – це періодичні зміни інтенсивності перебігу фізіологічних та психічних процесів протягом певного часу, що дозволяє говорити також про психологічні ритми, які опираються на суб’єктивне сприйняття людиною часу, його інтервалів та тривалості.

Порушення та зміни біоритмів, які істотно впливають на психофізіологічні функції та психоемоційну сферу людини, зумовлені передовсім соціальними умовами сучасного життя, факторами урбанізації, пришвидшенням соціальних процесів, їхніх темпів (перельоти, зміни часового поясу, робота в нічні зміну, окремі професії – шахтарі, космонавти та інші). Ці порушення можуть викликати істотні зміни аспектів психологічного ритму, що виявляється в станах психоемоційні напруження, спричиняє неврози, а також, навіть, виражені порушення з боку критеріальних показників психічного здоров’я (Володимир Бардов) [6].

На думку авторів фундаментальної праці «Гігієна та екологія» за ред. проф. В. Бардова стан здоров’я – це стан оптимальної гармонійності між часовою структурою внутрішнього середовища організму та впливів чинників навколишнього середовища, а біологічні ритми за своєю суттю відображають зміни різноманітних показників фізіологічних та психологічних процесів хвилеподібної форми. Найважливішими характеристиками біоритму прийнято вважати період, амплітуду, акрофазу, форму денної кривої ритму пароболоподібну криву з акрофазою в 12, 16, 20 годин, плато, двовершинна, інверотована крива.

Класифікацію біоритмів за їхніми частотними характеристиками запропонували Н. Мойсеєва та В. Сисуєвий (1981), які визначили 5 основних класів біоритмів:

1. Ритми високо частоти (період від мілісекунд до 30 хвилин) Це ритми осциляцій на молекулярному рівні, частота сердцевих скорочень, ритми дихання, перистальтики кишок тощо).
2. Ритми середньої частоти (від 30 хв до 28 годин). Приміром циркадні ритми (від 20 до 28 годин).
3. Клас мезоритмів (від 28 годин до 20 днів) , в тому числі інфрадіанні (від 28 годин до 6 дні) та циркасептидальні (близько 7 днів).
4. Макроритми (від 20 днів до 1 року).
5. Мегаритми (від 1 року до 10 років) [6].

За рівнем організації біосистем біоритми поділяються на клітинні, органні, організмові та популяційні. З погляду особливостей взаємодії організму з середовищем виділяють адаптивні біологічні ритми, тобто коливання з періодами, які близькі до основних геофізичних циклів та виконують роль синхронізаторів внутрішніх та зовнішніх ритмів, а також фізіологічні та психологічні ритми, які відображають стан фізіологічних систем організму.

Сучасні дослідження доводять, що цілий ряд патологічних станів виникають внаслідок порушення біологічних ритмів. Такі стани отримали назву десинхрозу і стали предметом вивчення як хрономедицини (хронотерапія, хронофармакологія, хроногігієна та хронопсихології (схеми лікування депресивних розладів, коливання концентрації глюкози при панкреатитах, зміни ритму дихання при пневмонії, аритмічне випадіння пульсу при сердцево-судинних захворюваннях тощо).

Вченими було з’ясовано, що не всім людям властиві однакові добові режими працездатності. Свій індивідуальний режим працездатності повинна знати кожна людина. Для профілактики десинхрозів пропонується денний сон на роботі (Фінляндія), денний відпочинок Японія), організація гарячого харчування як важливого датчика часу (методика визначення денної працездатності О. Остберга) на основі 23 запитань визначається тип (чітко виражений ранковий, слабо виражений, аритмічний, слабо виражений вечірній та чітко виражений вечірній). Найактуальнішими питання тут є наступні: хронотип окремої людини та сон, хронотип та режим дня (зимовий час та ліній час), чи може людина мати зразу два хронотипу, в чому відмінність між тими, хто мало та багато спить, хронотип та темперамент, депресія та лікування світлом тощо.

**3. Територіальна поведінка людини, поняття персонального простору.**

Одиницею (клітинкою) аналізу взаємодії людини й середовища варто прийняти хронотоп цієї взаємодії, який має як темпоральні (часові), так і топологічні (просторові) властивості. Дії людини в просторовому середовищі ділять на несвідомі (дистанція, орієнтація, персональний простір) і свідомі або цілеспрямовані (територіальність та персоналізація простору).

Просторова поведінка – це субстрат, на основі якого будуються інші види активності людини та тварини, а також ієрархія стосунків домінування в просторі. В поведінці людини просторова поведінка представлена складним явищем територіальної поведінки та територіальної ідентичності. Її вивчає наука проксеміка як наука про організацію особистісного простору.

Під «територіальністю» розуміють явище, коли людина фіксує простір, визначає норми поведінки в ньому, здійснює контроль над ним. Поняття територіальності вперше було введене в 17 столітті англійським вченим Дж. Реєм. За мірою фіксованості територіальність може бути трьох типів: фіксований простір поведінка жорстко визначена), напів-фіксований простір (свобода у виборі просторових дій), нефіксований простір ( максимальна свобода у виборі власних дій).

З погляду етологів (Конрад Лоренца та Нікласа Тінбергена) зоною найбільшої психологічної напруженості є межа між особистісною та чужою територією, оскільки це інстинктивно закріплені взірці поведінки, які продовжують функціонувати і у людини, частково трансформуючись у соціальні інстинкти та динаміку внутрішнього світу людини.

Стосовно поведінки людини поняття «особистісний простір» було вперше використане Р. Соммером, який став основоположником науки проксеміки. Ця наука займається вивченням закономірностей просторового розміщення та поведінки людей в аспекті переживання ними суб’єктивного комфорту, що досягається за наявності у кожного невидимої просторової оболонки. Вчений розглядав цей простір як стабільне утворення. Натомість Р. Баркер на основі структурованого спостереження висуває концепцію «місця поведінки», оскільки на його думку територія деіндиідуалізує особистість й нав’язує їй певні паттерни. Під «персоналізацією середовища» розуміється індивідуальна його структурація людиною, яка залежить від відкритості та замкненості простору, можливості матеріалізації в цьому просторі своєї індивідуальності (свої речі, оформлення, планування).

Проте психології територіальної поведінки залишається мало розробленою областю енвайронментальної психології, з нею пов’язані такі проблеми як вивчення ставлення сучасної людини та людини минулого до природи; особливості спілкування в системі “людина –природа”, “людина-флора”, “людина–фауна”; особливості розуміння природи (вікові, культурні, індивідуальні особливості). На часі розробка психологічних методик зближення людини (дитини, дорослого) з природним оточенням на топологічній основі, налагодження тісного контакту в системі “дитина-природа” в ситуації реальної взаємодії з нею.

У цьому контексті проблема територіальності, становлення територіальної ідентичності особистості, її вплив на життєву компетентність особистості як відкидається, так і викликає значний інтерес й заклопотаність з боку вчених. Окремо згадаємо про етногеографічні, соціокультурні, екопсихологічні студії ландшафтів, які дозволяють осмислити феномен ландшафту не лише просторово, але й символічно, комунікативно, знаково. Так, для культур-географів значний інтерес уявляють проблеми стійкості локальних осередків культурних традицій при вторгненні урбаністичної культури в сільський ландшафт, наслідки індустріалізації та масовізації ландшафту тощо. Для крос-культурних та етнопсихологів важливим є дослідження психологічних аспектів соціокультурної адаптації етносів й етнічних груп в умовах модернізації традиційного способу життя тощо.

В межах топологічного підходу вивчення закономірностей становлення ідентичності особистості передбачає аналіз закономірностей становлення життєвої компетентності та соціокультурної ідентичності особистості в умовах різних ландшафтів, зокрема гірських, які, з огляду на природні умови гір, завше відзначаються більш вираженою регіональністю й замкнутістю.

Саме ці умови засвідчують, що не модерний абстрактний, анонімний часо-простір, а саме соціоприродний ландшафт, що уможливлює різні способи його переживання групою й окремою особистістю, дозволяє найбільш повно «наситити» структуру ідентичності особистості тими прадавніми елементами територіальної ідентичності, які слугують засадами цілісності її «Я-концепції». Так, особистість сприймає ландшафт завжди як культурний життєвий простір певної етнічної групи, народу, яке освоєне ним утилітарно, семантично й символічно [4; 10; 29].

 Розглянемо ці положення на прикладі способу життя горян та особливостей їхнього розуміння оточуючого ландшафту. Так, про багате за змістом, емоційне і, з погляду сучасника, часом архаїчне, ставлення горян до природи свідчать матеріали численних етнографічних та етнологічних розвідок. Науковці стверджують, що для багатьох народів світу властиве поклоніння горам і відчуття «святості» гори, яке диктує заборону відвідувати гору або якусь вершину. Приміром предки інків, корінні мешканці Анд, індійці племені кечуа, виказуючи повагу до чоловіка, використовують слово machu (старець). В той час відомо, що назва культового місця інкської культури, руїни міста у малодоступному високогір’ї Мачу Пікчу перекладаються як «Стара гора».

Екстремальність, важкодоступність гірських ландшафтів та незвичність їх краєвидів сприяє розвитку в мешканців гір надто багатої за змістом міфологічної свідомості, яка в добу постмодерного суспільства певною мірою десакралізується, а тому естетизується і розлого виявляється у народній творчості. Ментальні образи ландшафту (переважно природного) в народній культурі проясняють найбільш загальні культурні колективістичні або архаїчні архетипи, міфи, що пов’язані з конструюванням глибинних ландшафтних образів. До них слід віднести образи рік, гір, місяця, сонця, представників флори і фауни (наприклад у гуцулів змій, ведмідь, вовк), які відображають особливості сприймання природного простору в міфопоетичному вимірі. Проте, під впливом природних (ландшафт) та соціокультурних чинників (мова, традиції), засобами якої цей ландшафт описується, на тлі якого розгортаються всі ритуальні дійства про легендарні та героїчні події з життя народу, сама система міфологічних уявлень у сучасного мешканця гір зберігається, хоча в дещо спрощеному вигляді, оскільки загалом вже не здатна досягти рівня міфологічного світобачення.

Так, про багатство міфологічних уявлень гуцулів знаходимо згадки у працях дослідників, які вивчали культуру й побут цієї етнографічної групи наприкінці ХІХ та у ХХ столітті. Одним з фундаторів досліджень культури й побуту гуцулів поряд з І. Вагилевичем, Я. Головацьким став український письменник, етнограф С.Витвицький. З 1854 року він отримав парафію у Жаб’ю (Верховині), не раз мандрував горами, бував у селах Шешори, Микуличин, Буркут та ін. У 1863 році вчений написав книгу «Історичний нарис про гуцулів». Він неодноразово зауважує поважне ставлення гуцулів до ватри, птахів, змій та інших плазунів тощо. Зазначені міфологічні уявлення горян не є індивідуальними уявленнями особистості, вони конструюються спільнотою, але лише за певних умов зберігаються й передаються міжпоколінно протягом століть. У сучасних мешканців гір, як і сто років тому, знаходимо достатньо розвинуту систему міфологічних уявлень, які конструюються етнічною групою у процесі між поколінної взаємодії, на базі збереженої міфоритуальної традиції.

Вплив штучного довкілля та його структури на сучасну людину, явище віртуальної реальності та особливості віртуального сенсорного досвіду (Н. Форман, В. Вільсон) та особливості його стимулювання. Відомо, що технології створення віртуальної реальності виникли в 60-х роках. Йдеться про створення модельних світів та маніпулювання ними за допомогою комп’ютера. Кібер-простори – це працюючі моделі віртуального простору. В умовах пандемії на передній план інтеракцій у освітньому просторі виходить дистанційна освіта, до якої масово долучилися вчителі та учнів загальноосвітніх шкіл, викладачі та студенти вищих навчальних закладів. Загалом сучасне урбанізоване довкілля володіє значним потенціалом створення нових середовищ соціальної, предметної, екосоціальної взаємодії, видозміни вже існуючих (зокрема ландшафтів), а їх основні екопсихологічні характеристики потребують ретельного вивчення, оскільки це довкілля швидко змінюється, ущільнюється, диференціюється.

 Прогресом у напрямі топологічного вивчення міського середовища стала методика побудови ментальних (когнітивних) мап місцевості (міста чи будь-якого населеного пункту). Проблему сприймання людиною міського простору та архітектурних форм розглянув Кевін Лінч у книзі «Образ міста». На основі інтерв’ю та побудови ментальних карт міського простору вчений показав, що “образ міста” є важливою складовою просторової ідентичності мешканців цього міста. Особливий інтерес викликають символічні параметри архітектури міста та їх вплив на свідомість. Методика дослідження когнітивних мап місцевості була започаткована представниками Чикагської соціологічної школи, тобто екопсихології міста. Згодом ми знаходимо її застосування у працях Р. Баркера, І. Альтмана та інших.

Аналіз уявлень про життєве середовище та оточуючий ландшафт доповнюються використанням семантичних шкал, які застосовувалися для оцінки задоволеності, залученості та автономності в оточуючому середовищі. Методика побудови ментальних карт варто поєднувати не лише з методикою семантичного диференціалу, а й з прийомами аналізу «місця подій» за Р. Баркером, що розвиває екопросторове мислення студентів. Ментальні карти (мапи) місцевості є способом дослідження територіальних, просторових уявлень особистості. Картам властива особлива мова, якій притаманна точність, лаконічність, наочність. Розрізняють карти-шлях, карту-схему, карту-символ, карту-пейзаж тощо. Вони відрізняються за масштабом, способом презентації, організацією об’єктів, емоційною насиченістю, простотою-складністю зображення, що відображає різні аспекти сформованості просторових уявлень та територіальної ідентичності особистості.

Карта-шлях – це поступове представлення пов’язаних у просторі під час пересування по певному маршруту об’єктів. Карта-огляд – це одночасне представлення розташування об’єктів. Вони можуть бути показані як схема (більш раціональне сприймання) і як ландшафт (і навіть колірний пейзаж), що вказує на емоційну складову цих просторових уявлень, а також художні ескізи.

 Варіант складання ментальних карт:

1. За типом міських елементів (шляхи пересування, орієнтири найбільш помітні, кордони кварталів та міста, вузли, сполучення тощо).. Опрацювання: розкладання всіх зображувальних об’єктів за їхнім типом, за частотою згадування, виокремлення основних та додаткових. Основний критерій : складність-простота уявлень.
2. За стилем виконання ментальної карти: структурна точність зображення всіх елементів, привабливість (аналіз карти загалом). Основний критерій: цілісність-диференційованість.
3. За стратегією в процесі виконання завдання, тобто «створення ментальної карти. Враховується порядок нанесення об’єктів на карту, способи їхнього розміщення, що надає 0аналізу ціннісного аспекту (критерій).
4. Складання символічних карт, де на карті позначаються місця з особливим властивостями– «красиві», «приємні», «затишні», «неприємні» тощо.
5. Модифіковані варіанти: зображення всіх об’єктів або окремих об’єктів, на чистому папері чи на основі контурної карти тощо.

 Місцями аналізу подій можуть стати: діловий центр міста, рекреаційний центр та сакральний центр міста. Зазначена методика дозволила проаналізувати особливості впливу сучасного урбанізованого довкілля, його основних характеристик (соціальна, предметна, природна складова), хронотопу різних зон міста з швидким діловим ритмом чи повільним ритмом в зоні відпочинку на уявлення про оточуюче середовище та їх вплив на територіальну ідентичність особистості. Таким чином ми почали розмірковувати над такими ще малодослідженими питаннями як «людина та архітектура» , “образ міста” як складова просторової ідентичності особистості, символічні параметри архітектури міста та їх вплив на свідомість.

**4. Психологічна оцінка та експертиза якості життєвого середовища.**

Проблема оцінки якості життєвого середовища особистості є однією з найбільш актуальних в епоху глобалізації, забруднення середовища та кліматичних змін. Система оцінки якості життєвого середовища є складовою екопсихологічного моніторингу, який опирається на систематичне його спостереження на противагу епізодичному чи оперативному спостереженню та еколого-психологічної експертизи. В сучасній науці нині розвивається така галузь права як енвайронментальне право, яка розробляє механізми захисту прав людини на якісне довкілля. Про збіднення життєвого середовища людини в добу модерну говорив Ф. Сен-Марк. У праці «Соціалізація природи» вчений відзначив явище зовнішньої депривації та психофізичний паупериз-злиденність існування сучасної людини.

*Екопсихологічний моніторинг* – це вироблення особливих плинних знань про стан життєвого середовища, в якому людина здійснює свій вплив (її інновації), про конкретний перебіг здійснення цих впливів-інновацій, їх врахування та за необхідності корекції мовою управління середовищем. Тобто це спостереження, оцінка та прогнозування стану навколишнього середовища у зв’язку з інноваційною та попередньою діяльністю людини.

Система екопсихологічного моніторингу включає: 1. Об’єкти моніторингу. 2. Суб’єкта (суб’єктів) моніторингу. 3. Процес моніторингу (стеження, процес реєстрації наявного стану, його порівняння з нормою, корекція з разі відхилення від норми, зворотній зв язок, стеження на новому рівні). Це спостереження, тобто стеженням з періодичною діагностикою та корекцією за потребою певних параметрів взаємодії особистості з навколишнім довкіллям.

Основним поняттям екопсихологічного моніторингу є поняття «якість середовища». Вона може бути оцінена як висока, середня і низька як описово, так і кількісно. Здійсненню кількісної оцінки якості життєвого середовища передує розробка нормативів та стандартів (первинних, вторинних) цієї оцінки, які в сучасній екологічній знаходяться на стадії розробки.

Наразі в психології про глобальний підхід до вивчення якості життєвого середовища мешканців міст чи сіл поки що не йдеться. Радше мовиться про оцінку якості життєвого середовища окремої особистості з огляду на умови та спосіб її життя.

Основні завдання оцінки якості життєвого середовища полягають в наступному : 1) оцінка та моніторинг життєвого середовища в єдності всіх його компонентів. 2) захист і збереження життєвого середовища людини. 3) створення конструктивного життєвого середовища за певними характеристиками. На цьому терені можна виокремити низку підходів, які покликані визначати цей стан та його у той чи інший спосіб корегувати, а саме: 1. Екологічний підхід, який опирається на використання екологічних нормативів моніторингу та окремі параметри психофізіологічної адаптації. 2. Екопсихологічний підхід, який полягає в вивченні психологічних характеристик способу життя (Ю. Швалб); оцінка збалансованості структури життєвого середовища (С. Литвин-Кіндратюк). 3. Екопсихологічний підхід оцінки особливостей сприймання середовища громадянами як основи проведення еколого-психологічної експертизи (В. Скребець, І. Шлімакова) [46].

Вихідною категорією оцінки якості життєвого середовища є поняття «екопсихологічне благополуччя», що протиставляється «екопсихологічному неблагополуччю», що в свою чергу передбачає «психофізіологічний та соціопсихологічний пауперизм» (збіднення). Об’єктивно якість життєвого середовища може бути представлена як рівновага екосоціосистеми, розмаїття та гармонія її елементів, а суб’єктивно – як переживання людиною задоволеності та комфорту від перебування в умовах цього гармонійного, збалансованого середовища.

На думку Ю. Швалба комплексна екопсихологічна експертиза повинна охоплювати всі базові види середовища існування людини. Вчений розробив логічну її схему, яка включає три основні етапи опису та якісної оцінки.

*На першому етапі* пропонується визначити які саме компоненти кожного виду середовища входять до структури способу життя даного індивіда або соціальної групи. *На другому етапі* встановлюється тип взаємодії людини (групи людей) з кожним видом середовища. Така оцінка здійснюється за особливостями типу цілепокладання. *На третьому етапі* встановлюється характер даної взаємодії, який відображає його аксіологічну, ціннісну складову. Ю. Швалб зазначає, що для кожного виду середовища необхідно виділити свої, найбільш значущі ціннісні підстави. Опираючись на принцип екологічності вчений виокремлює підстави експертної експертизи для кожного виду середовища. Так, відношення «людина – культурне середовище» може визначатися через категорію «доступність», «людина – соціальне середовище» – через категорію «справедливість»,

З формально-структурного боку критеріями оцінки якості життєвого середовища в екологічній психології варто визначити наступні:

 1. Критерій різноманітності структури життєвого середовища (розмаїття, багатство, позитивний вплив-збіднення, однобокість, деформація, негативний вплив на здоров’я).

2. Критерій характеру взаємодії компонентів та підкомпонентів життєвого середовища (їх близькість та віддаленість в просторі, частота контактів).

3. Оптимальність стану функціонування екосоціальної системи (чистота-забрудненість; культурність-акультурність).

4. Відповідність життєвого довкілля статевим, віковим та індивідуальним особливостям протікання психологічних процесів та психофізіологічних можливостей людини (рівень завантаження інформаційного простору, забезпечення інформаційно-психологічної безпеки).

Приміром різноманіття-одноманіття життєвого середовища представлене показниками біорозмаїття, розмаїття штучного середовища та соціорозмаїття. В умовах різних ландшафтів (міських, сільських; тропічних, полярних; гірських, рівнинних; культурних, акультурних) ці показники розмаїтті утворюють певну конфігурацію, в умовах війни рівень розмаїття життєвого середовища в багатьох містах та селах зазнав істотних змін.

Вважається, що особливості міського життя загалом не завжди відповідають психофізіологічним, психологічним та соціально-психологічним особливостям активності людини, що зумовлюють труднощі її адаптації до цього середовища на всіх її рівнях (соціальна, особистісна, психофізіологічна).

Таким чином, аналіз різних підходів до екопсихологічного аналізу структури життєвого середовища індивіда дозволяє виокремити такі його виміри-критерії: 1) за походженням (природне, штучне, природно-штучне, штучно-природне); 2) за показником взаємодії (як фактор, як умова, як засіб, як матеріал існування суб’єкта життєдіяльності); 3) за рівнем організації (мікро-, мезо-, макросередовище). Вони можуть стати основою оцінки якості життєвого середовища особистості в контексті еколого-психологічної експертизи. Критерії та системи показників якості життєвого середовища: екологічний та еколого-психологічний підхід та їх застосування у практичній роботі психолога були розроблені у монографії під ред. Ю. Швалба (робота працівників лабораторії екологічної психології Інститут психології ім. Костюка) [16; 17], а також С. Литвин-Кіндратюк, Кіндратюк Б. «Народознавство та організація здорового способу життя» [31].

На практичному занятті студентам варто ознайомитися з однією методик оцінки якості життєвого середовища, яка включає певні критерії та показники, приміром врахування типу життєвого середовища, який є конкретним для кожного населеного пункту, типу приміщення. На їх основі пропонується здійснили якісну оцінку-опис конкретного довкілля з описом його стану з огляду на стан основних складових його структури : природного, соціального, предметного, та інормаційно-віртуального у конструктивному та деструктивному вимірі.

Наступним, більш складним й відповідальним кроком до комплексної оцінки якості життєвого середовища слід вважати еколого-психологічну експертизу. Експертна діяльність на цьому психологічному терені має свій особливий зміст та завдання. В екології експертиза здійснюється на державному, громадському, відомчому та змішаному рівні в порядку, який передбачений Законом України «Про екологічну експертизу». Аналізуючи зміст та правовий статус екологічної експертизи В. Скребець і І. Шлімакова вважають, що її метою є попередження можливих негативних наслідків від запланованої діяльності на місце існування людини і на природне середовище, антропогенне довкілля, соціальну сферу [46], зокрема прогноз ставлення громадян до проектів господарської та іншої діяльності, визначення впливів пропонованих інновацій на здоров’я, їх спосіб життя [Там само].

 Державну екологічну експертизу здійснюють експертні комісії Міністерства охорони навколишнього природного середовища та ядерної безпеки України, а громадську експертизу – громадські організації та створені ними спеціальні формування. Теоретичну основу експертного аналізу складають міждисциплінарні екологічні знання екологічної експертології, проте тут зовсім не представлені екопсихологічні аспекти цієї оцінки.

Відтак зміст ***еколого-психологічної експертизи*** ще потребує свого обгрунтування, оскільки в екологічної психології її можна вважати новою і зовсім ще не розробленою сферою застосування експертної діяльності.

В екологічній психології перше мається на увазі оцінка та узгодження значущих переживань впливів і ставлень громадян до тих чи інших проектів, нововведень, змін, що пов’язані зі втручанням в екологію, яка також має етичну, громадянсько-гуманістичну складову. Процедура такої експертизи на думку психологів передбачає наступні етапи: психологічний моніторинг, прогноз інновацій¸ адміністративно громадський зворотній зв'язок¸ розвиток людських ресурсів, формування екологічної свідомості, спрямування екологічної політики та ідеології, діагностика та моніторинг (за В. Скребцем, І. Шлімаковою). На противагу категорії «норми» й «стандарту» в екологічній експертизі вчені Чернігівської школи протиставляють гуманістичний підхід, а його основу – врахування громадської думки, ставлення населення до тих чи інших інновацій, які можуть вплинути на стан довкілля, його екологію.

Проте розробка еколого-психологічних нормативів якості життєвого середовища не суперечить зазначеному підходові, а є його важливим доповненням, оскільки еколого-психологічні експертиза має опиратися не лише на стан сформованості екологічної свідомості громадян, їхньої проекологічної поведінки, а й оцінювати існуючий репертуар їхньої взаємодії з наявним ландшафтом, запобігати різним видам його збіднення та деградації.

Таким чином, основні критерії та системи показників якості життєвого середовища можуть стати основою нормативного підходу у розробці процедури еколого-психологічної експертизи. Звідси випливає, що екологічний та еколого-психологічний підхід та його застосування у практичній роботі психолога є важливою передумовою розробки процедур еколого-психологічної експертизи. Вони стануть у пригоді в оцінці різних просторів – дошкільного закладу та школи як екосоціальна система, вплив його параметрів на розвиток окремих сторін особистості дитини.

*Основна література*

1.Льовочкіна А. М. Основи екологічної психології: Навчальний посібник. :, 45 с. 2.Гігієна та екологія ; за ред. Проф. В.Г. Бардова. Підручник, Вінниця: Нова книга, 2006. 720 с.

3.Голд Д. Психология и география. Основы поведенческой географии. М.: Прогресс, 1990. 304 с.

4.Екологічна психологія: хрестоматія; за ред. Ю.М. Швалба. К.: Сталкер, 2006. 490 с.

5.Еколого-психологічне забезпечення якості життя: науково-методичні рекомендації; за ред. Ю. М. Швалба, Кіровоград : «Імекс-ЛТД», 2013. 98 с.

6.Еколого-психологічні чинники якості життя в умовах розвитку сучасного суспільства: колективна монографія/ за ред. Ю.М. Швалба. Кіровоград: «Імекс-ЛТД» , 2013. 207 с.

7. Литвин-Кіндратюк С., Кіндратюк Б. Народознавство та організація здорового способу життя школярів. : Монографія. Івано-Франківськ, 1988. 312 с.

8. Швалб Ю. Екологопсихологічна експертиза як елемент еколого-психологічного забезпечення якості життя *Еколого-психологічне забезпечення якості життя: науково-методичні рекомендації;* за заг. ред. Ю. Швалба. Кіровоград, «Імекс-ЛТД», 2013. С. 86-94.

*Допоміжна*

1. Беррі Дж. Крос-культурна психологія. Харьків: Вид-во Гуманітарний центр, 2007. 560 с.

2. Вінценз С. На високій полонині; пер. Т. Прохаська. Івано-Франківськ, Видавництво «Лілея-НВ», 2011. 639 с.

3. Витвицький С. Історичний нарис про гуцулів. Надвірна, Видавництво «Світ», 1993. 95 с.

4. Кирчів Р.Ф. Світоглядні уявлення і вірування *Гуцульщина : історико-етнографічне дослідження.* Київ, Наукова думка, 1987. С.243–260.

5. Червінська І. Вплив соціокультурного середовища на формування духовної культури особистості  *Гірська школа українських Карпат.* 2008 - 2009. № 4 - 5. С.332 – 338.

Запитання для самоперевірки:

1. Яка структура середовища з погляду екологічної психології?

2. Дайте визначення поняття «територіальна поведінка».

3. Які ознаки краудінгу?

4. Що таке хронотоп?

5. Наведіть критерії та показники оціни якості життєвого сеердовища.

1. Автором цілісного вчення про біосферу став

– Е. Геккель

– С. Вавілов

– В. Вернадський

– І. Зюс

2. Зміст поняття «екосоціальна система» описує наступні рівні цієї системи

– мікро-, мезо-, макро-, мета-

– макро-, мікро-, загальний

– глобальний, частковий, регіональний

– ареальний, ландшафтний, територіальний

3. Вивчення персонального простору в форматі проксеміки започаткував

– Ю. Швалб

– С. Нартова-Бочавер

– Е. Соммер

– У. Бек

4. За К. Левіним середовище поділяється на

– фізичне та хімічне

– фізичне та психологічне

– фізичне та духовне

– психічне та душевне

5. У своїх дослідженнях Р. Баркер оперує поняттям

– поведінкова стратегія

– поведінковий сеттніг

– поведінковий стереотип

– поведінковий стиль

**ЛЕКЦІЯ 5.**

***Тема 5. СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ДЖЕРЕЛО ІНФОРМАЦІЇ***

**Мета:** Аналіз взаємодії середовища з сенсорно-перцептивним досвідом людини за характером його модальностей: візуальне, акустичне, ароматичне.

**Вступ.** На підставі Декларації ООН щодо умов життя людини в усіх країнах світу має бути встановлене конституційне право на здорове життєве середовище. Декларація передбачає забезпечення умов для збереження і покращення природних та інших аспектів середовища людини, які є важливими для збереження здоров’я, забезпечення плідного життя та праці теперішніх та майбутніх поколінь. Проте ці правові акти часто-густо діють лише на папері. В багатьох країнах світу відбувається стрімка деградація структури середовища, яка представлена такими типами (зріст шумового забруднення; перенаселеність територій в осередках мегаурбанізації; нераціональне використання земель тощо).

Вчені зазвичай виділяють три основні групи причин, які ведуть до деградації життєвого середовища людини: прискорення економічного росту за будь-яку ціну; демографічний вибух та явище урбанізації; використання технологій, які передбачають безоглядне використання природних ресурсів. В пропонованій лекції розглянемо взаємодію людини та середовища в аспекті багатства цієї взаємодії та наслідків обмеження багатства цієї взаємодії в умовах деградації життєвого середовища, окремих його компонентів.

**Ключові слова:** візуальне середовище, колірне середовище, акустичне середовище, кольотерапія, ароматерапія

**План обговорення**

1. Класифікація факторів середовища як джерела інформації для людини.

2. Візуальне середовище, його складові. Прийоми кольоротерапії та кольородіагностики в екопсихології.

3. Акустичне середовище, його структура: звуки, голоси, мелодії, музикотерапія.

4. Аромасередовище, види та класифікації запахів. Поняття ароматерапії.

**1. *Класифікація факторів середовища як джерела інформації для людини.***

Вплив середовища на людину та сприймання нею середовища як цілого має певні закономірності. Стосовно детермінації цього процесу то вчені в залежності від їхньої теоретичної орієнтації послуговуються в основному такими варіантами (Тейлор, 1982), оскільки вважають, що:

1. Два види детермінації існують одночасно, ці процеси розглядаються в основному паралельно (влив «Середовища на Людину» та, навпаки, вплив «Людини на Серередовище»).

 2. Людина формує середовище («Людина упокорює природу» за К. Марксом). Тут прийнятними видаються два варіанти розгляду цієї односторонньої детермінації : жорсткий вплив та ймовірний вплив. На жаль, цей підхід довгий час домінував в сучасній науці та картині світу людини модерної доби.

3. Уявлення про взаємну причинність (враховується вплив як Середовища, так і Людини) за п’яти варіантів – урівноважена взаємодія (екофільна); нестійка рівновага; взаємодія я к боротьба; вони складають єдину систему; випадкова детермінація. Ці уявлення починають утверджуватися у зв’ язку з розвитком соціальної екології та екологічної психології, утвердженням підходів до сталого розвитку суспільства.

Нині вважається, що:

– середовище не має певних жорстко фіксованих рамок у часі й просторі;

– середовище впливає на всі органи відчуття, інформацію про нього ми отримуємо із системи усіх органів, оскільки середовище діє як єдине ціле;

– середовище вміщує завжди більше інформації ніж людина здатна свідомо сприйняти й зрозуміти, оскільки для людини ця інформація представлена центральною та периферійною складовою;

– середовище сприймається людиною у тісному взаємозв’язку з практичною її діяльністю.

– будь-яке середовище можна охарактеризувати як з боку його фізичних, хімічних, біологічних властивостей, так і його психологічної, зокрема символічної інтерпретації людиною.

Н. Сміт виокремлює чотири рівні символізму в процесі інтерпретації людиною довкілля: асоціативний символізм (основні індивідуальні асоціації, які виникають у процесі сприймання явищ середовища); окультурений символізм (його взірці часто описуються в посібниках з історії культури); символізм повсякденності (наприклад, символіка побуту тих чи інших народів – довкілля дикої природи чи агроландшафту, довкілля помешкання тощо); символізм архетипу (релігійні та інші всезагальні символи).

Таким чином, людині властиво наділяти навколишній світ певними символами, а потім сприймати цей світ за допомогою їх. Символізація середовища є важливою основою побудови людиною цілісної картини світу, а відтак і формування її світобачення. Тому простір у свідомості людини та у соціальних уявленнях окремих спільнот, приміром етнічних груп може осмислюватися як свій світ, «світ своїх», близький, знайомий, звичний (оселя, дворище, поселення), так і чужий, незнайомий, незвичний простір (чужинський). Таке протиставлення в загальному трактуванні середовища було властиве більше архаїчному та традиційному суспільству. Людині модерного суспільства впадають в око інші особливості середовища. Для неї більш актуальним стало протиставлення простий, малозаселений, пустий, пустельний, безлюдний простір віддалених поселень чи складний, густонаселений, насичений, навіть, олюднений простір міст; як добре впорядкований, організований простір, транспортних артерій приміром міських комунікацій мегаполісів або хаотичний, перенасичений простір поселень, міських нетрів з недосконалою інфраструктурою.

Загалом найбільш актуальним для людини є проблема визначення меж навколишнього середовища, тобто встановлення межі стосовно імпульсів різних модальностей з боку середовища, організації простору, його структурування та на цій основі надання йому цілісності. Якщо збіднене монотонне, монохромне, середовище здатне викликати почуття невпевненості й страх, то перенасичене, надто барвисте, шумне середовище часто є джерелом виявів агресії, наростання стану апатії у людини.

Класифікація факторів середовища як джерела інформації включає переважно наступні види: 1. Візуальне середовище, яке забезпечує сприймання форм, кольорів, освітленості, символів та знаків. Це середовище забезпечує до 80 % інформації, яку отримує людина. Тому людина – це швидше всього візуальна істота. 2. Акустичне охоплює відчуття та сприймання звуків, слів, шумів, зокрема природних та штучних, мелодій, якості голосу тощо. 3. Ароматичне та смакове середовище стосується відчуття та сприймання запахів, ароматів, смаків та ароматичних чи гастрономічних композицій.

***2. Візуальне середовище, його складові. Прийоми кольоротерапії та кольородіагностики в екопсихології****.*

Геніальний Леонардо да Вінчі писав: «Око, яке називають вікном душі, це – головний шлях, яким загальне почуття може в найбільшому багатстві й пишноті розглядати безконечне творіння природи». Автор праці «Мистецтво й зорове сприймання» Рудольф Арнхейм вважав, що людина нашого часу переживає нині своєрідний «візуальний ренесанс», оскільки вона має набагато більш диференційоване зорове сприймання. Р. Арнхейм говорить як про зорові відчуття та зорове сприймання та його значення в житті людини, в мистецькій творчості, а й про візуальне мислення.

Цю думку продовжує розвивати українська дослідниця С. Симоненко, яка у своїй дисертації спеціально вивчала феномен «візуально мислення» (властивий художникам, архітекторам, дизайнерам та іншим), який, на її думку, не поступається за своєю досконалістю логічному мисленню й також водночас з ним розвивається на основі наочно-образного мислення у дітей. Дослідниця вважає, що візуальне мислення є найвищим рівнем розвитку наочних видів мислення за допомогою форм візуального кодування, якому властивий «нове» бачення моделі, творчий інсайт, створення візуальних динамічних моделей тощо. Основними характеристиками візуального образу є наочність, концептуальність, активність, предметність, симультанність, креативність, узагальненість [47].

На думку Дж. Гібсона екологічна оптика має пояснювати не лише те, як людина сприймає навколишній світ, а й як поводить себе в середовищі, яке включає предмети, поверхні, випромінювання, земну твердь (його цікавила робота не лише зорового аналізатора, а й, так би мовити, очі-на голові, а голова на тлі, де тіло має опорою землю). Тоді точкою візуального спостереження стає не лише те, що ми бачимо, а ми намагаємося відповісти на такі запитання: «Де? Що навколо? Що буде? Звідки?» Тому зорове сприймання насамперед тривимірне, для людини властивий, як і для хижаків, фронтальний зір, здатність сприймати глибину простору. Натомість для деяких тварин характерний латеральний зір (приміром коні).

На його думку візуальна культура в історії цивілізації завше мала свої пріоритети: 1) в добу античності світ сприймався скульптурно; 2) у Візантії розгадкою для розуміння світу стала площинність ікон, які вважалися знаками божественного світу; 3) людину доби Відродження захоплював ефект перспективи, який з’явився тоді на картинах художників; 4) кіно, телебачення, фотографія доби модерну збагатити нашу візуальну культуру світом штучних візуальних образів. Нині штучні візуальні образи домінують у віртуальному середовищі, на сторінках ілюстрованих видань (журнали, репродукції, реклама тощо).

Візуальне середовище – це середовище світлових стимулів (окремих властивостей), кольорів, освітлення, цілісних форм та просторових образів, яке виникає при дії цієї інформації на рецептори зорового аналізатора. Світлові феномени впливають як на свідомість, так і підсвідомість людини Проте урбанізація часто надає йому рис монотонності, стереотипності, безбарвності (монохромності). Інші вчені говорять про деформації візуальної культури наших сучасників. Йдеться про перевантаження та втому зорового аналізатора, особливо в умовах міста, також в наслідок комп’ютерного синдрому, про низьку візуальну спостережливість та візуальну культуру широкого загалу.

Тому окремі вчені говорять про візуальне середовище, що є дружнім для людини *(гармонійне, естетизоване)* та візуальне середовище, яке володіє негативним впливом *(так звані агресивні візуальні поля).* Такими неприродними за своїм походженням полями володіють гомогенні архітектурні побудови (типова забудова) або монотонні об’єкти (паркани, стіни, підземні переходи, асфальтове покриття тощо). Вчені вважають, що нині нам властива туга за повнотою візуального середовища, якої частина з нас позбавлена, зокрема туга за світлом. Часто пересічний мешканець міста відчуває дефіцит сонячного світла, своєрідне явище зорової депривації. Часто-густо освітленість його типового робочого чи навчального місця хибує достатньою освітленістю (тон, яскравість, насиченість зображень). Наразі навіть існує міжнародна комісія по освітленості (МКО). З дефіцитом сонячного випромінювання пов’язують явище сезонної депресії, особливо в північних широтах.

*Візуальне середовище* характеризується певною мірою освітленості (день-ніч; світло-темрява). Світло- це потік частинок, які не мають маси, проте мають хвилю (фотони), що відображається приблизно 6-7 млн. колбочок та 120 млн паличок на сітківці нашого ока. Первинним середовищем освітлення на суші за Дж. Гібсоном є повітря. Тому ми сприймає швидше не самі об’єкти, а об’єкти в середовищі освітлення, які світяться, освітлюються або перебувають в затінку (це добре помічають художники на своїх картинах – пейзажах, натюрмортах або фотографи або майстри-косметологи). Вони опиняються в потоці прямого сонячного чи місячного випромінювання, їх розсіяного, відбитого або віддзеркаленого випромінювання, штучного чи електричного тощо.

Ми здатні бачити видиме світло, в діапазоні 4000 – 7000 ангстрем. Потоки фотонів мають різні назви в залежності від довжини хвилі (гама випромінювання, рентгенівське випромінювання, ультрафіолетове випромінювання, видиме світло, інфрачервоне випромінювання тощо). Видиме світло ми сприймаємо в діапазоні від 380-436 ангстрем (найкоротша хвиля. ультрафіолетова, до 627-780 ангстрем найдовша хвиля, інфрачервона).

В структурі візуального середовища можна виокремити колірне середовище, яке різниться за рівнем хроматизації та ахроматизації. Колір характеризується тоном, світлістю та насиченістю. Дослідженням фізичної природи кольору та його впливу на людину одні з перших займалися І. Ньютон (коло Ньютона), Дж. Максвелл (циліндр Максвелла), Й Гьоте.

Нині існує ціла низка теорій, що створені в межах різних наук. Їх можна поділяти за рівнями. Вони пояснюють вплив кольору на психологію людини, які часто вказують на те, що в природі є набагато більше кольорів, а ніж фарб [36]. Так природні кольори відрізняються градаціями, нюансами, відтінками, в природних умовах градацій є в 100-2000 разів більше, ніж ми бачимо на пофарбованих поверхнях. Водночас фарб також створюється чимало. Часто вони мають свої особливі назви. Приміром кармін, краплак, умбра, сепія, ультрамарин, кадмій та багато інших.

1.**Філософський рівень аналізу кольору** (теорії кольорів Ісаака Ньютона, Йогана Гете, Людвіга Вітгенштейна та інших). Йдеться про значення й інтерпретацію кольорів.

Відомо, що геніальний німецький поет Й. Гете ставив своє дослідження кольорів («Вчення про колір»), які здійснив художнім методом, вище власної поетичної творчості. Він висловив незгоду з поглядами І. Ньютона та вважав, що колір – це «продукт світла, що викликає емоції». На противагу І. Ньютону Й. Гете розрізняв «позитивні» кольори – жовтий, червоно-жовтий (помаранчевий), жовто-червоний та «негативні» синій, червоно-синій (бузковий), синьо-червоний. Кольори першої групи створюють бадьорий, живий, діяльний настрій, а другої – неспокійний, м’який та сумний. Зелений колір поет відносив до «нейтральних».

Вчений виокремив гармонічні (жовтий-червоний-синій), «характерні» (кольори, які розділені в колі однією фарбою – приміром жовтий та синій) та «нехарактерні» колірні поєднання (поєднання двох кольорів колірного кола, що знаходяться поряд – синій-зелений, жовтий-зелений). На позиціях Й. Гете згодом стояв і видатний німецький філософ Георг Гегель, для якого колір – це насамперед символ ідей, категорій та вічних основ. Загалом проблематики філософії кольору у ХІХ столітті набула неабиякої гостроти, згадаємо також праці Вільгельм Шеллінга «Філософія мистецтва» та Артура Шопенгауера «Про зір та кольори».

Значний вклад в філософське розуміння кольору зробив виданий український художник Василь Кандинський в праці «Про духовне та мистецтво», який проаналізував особливості психологічного впливу кольору по лініях «тепло-холод» та «світлість-темнота». Приміром говорячи про червоний він характеризує його як живий, жвавий, життєдайний колір, тоді як жовтий видається йому легковажним. Фіолетовий для художника – це щось сумне, що поєднує звучанням фагота та флояри (в нього знаходимо спроби помітити явище синестезії).

2. **Сакрально-релігійний рівень аналізу** (використання в релігійній обрядовості та колірна символіка в релігійних текстах – християнство, буддизм, індуїзм та інші).

3.**Крос-культурний рівень аналізу впливу кольору** (кольорові переваги та колористика). Йдеться про вплив кольору на етнічну та мовну картину світу (етнопсихолінгвістика). Прикладом широкомасштабної міської колористики можуть слугувати мости в місті Осака (Японія). Мінаміко – це синій міст, Сембо-мацу – міст, який пофарбовано в голубий колір, Осака – кремовий із зеленими насадженнями тощо

4.**Соціально-психологічний рівень аналізу кольору** (використання кольорів в рекламі, політичній пропаганді, модній поведінці).

5.**Особистісний рівень аналізу кольору** (характер індивідуальних уподобань, стиль бачення, манера, характер, тип особистості). Якщо на цьому рівні йдеться переважно про ставлення особистості до кольору, то на наступному про колір як засіб діагностики функціональних станів особистості, оптичний та емоційний вплив.

Вчені вважають, що взаємозв’язок кольору та емоцій є багаторівневим. По-перше, кольори та їх поєднання є символами емоцій, їхнім зовнішнім втіленням, певною формою; по-друге, емоційний стан людини впливає на ситуативне ставлення до кольору (змін колірних переваг та чутливості). Така багатофункціональність кольору робить, на думку Бориса Базими, унікальним засобам вивчення емоційної сфери. Приміром частина людей виявляє значну зацікавленість у сприйманні тонкощів кольорів. Тоді зрозуміли стають такі назви: абрикосовий та амарантовий колір, аметистовий та бурштиновий, бордо й бургундський, кораловий, червоного дерева, фуксія та мокрий асфальт, гірчичний, грушевий та вишневий, зелений чай та медовий та багато інших. Так, довідники для дизайнерів містять до 1000 назв нюансів кольорів.

6.**Психофізіологічний рівень аналізу кольору** (вплив на нервову систему, зокрема на працездатність, функціональні стани). Також тут говориться про явище збідненого та збагаченого колірного середовища.

Так згадаємо трихроматичну теорію Томаса Юнга та Германа фон Гельмгольца. Йдеться про кореспондуючу активність трьох видів колбочок, які чутливі до червоного, зеленого та синього кольору. Також існує теорія процесу-опоненту Євальда Герінга та Лео Гурвіча в якій протиставляються відчуття червоного й зеленого та синього й жовтого. Вони вважаються процесами-антагоністами.

Тоді як український психолог Б. Базима у книзі «Психологія кольору» наголошує на двох станах організму та функціональних особливостях діяльності НС та ВНД. Активація симпатичної нервової системи покращує розрізнення синього та зеленого, а активація парасимпатичної нервової системи – червоного та жовтого. Так, в стані «боротьби» та «втечі» він потребує більше «синьо-зеленої гами», натомість у стані спокою та відновлення відчувається зростання потреби в активних червоно-жовтих тонах, на противагу пасивним «синьо-зеленим». Це дозволяє вченим приписувати кольорам певні психофізіологічні характеристики: червоний – збуджує, активний енергійний, теплий, прискорює темп дихання, підвищує тиск крові; жовтий - тонізує, зігріває, стимулює діяльність ЦНС; зелений – розширяє капіляри, заспокоює, знімає напруження; синій – сповільнює серцеву діяльність, діє седативно, може призвести до загальмованості [2].

7. Професійний рівень (сенcитивність сприймання та тонка диференціація колірної гами художниками, ткалями, перукарями, косметологами та представниками інших професій).

В психології нині найбільш дослідженим є особистісний рівень аналізу кольору, який дозволяє здійснювати як колірну психодіагностику, так і колірну психокорекцію.

З-поміж них згадаємо такі невербальні проективні тести колірної психодіагностики:

1. Методика Макса Люшера (8-колірний міні-варіант та макси-варіант – «Клінічний колірний тест»). Так, Б. Базима (м. Харків) досліджував зв'язок між колірними виборами та акцентуаціями характеру. Було показано, що тест Люшера є валідним стосовно низки акцентуацій характеру у підлітків, а також виявів делінквентності.

2. Методика Германа Фрілінга «Колірне дзеркало» (художник та психоаналітик, 1947 створена), оскільки у своїй основі опирається на розуміння структури особистості за К. Юнгом виглядає іноді дискусійною.

3. Модифікований тест Г. Фрілінга (комп’ютерний варіант, який значно полегшує надто обсягову обробку даних та формулювання результатів )

4. Методика Анатолія Лутошкіна «Портрет емоційного стану» .

5. Методика «колірний тест стосунків» Олександра Еткінда.

Для психокорекції засобами кольору цілком придатними вважаються Таблиці С.-А.Мадяра (український художник), які уявляють собою багатоколірні таблиці-картини, виконані у певному колориті. Ці таблиці вже підтвердили свою валідність в низці медико-психологічних досліджень, зокрема корекції емоційних станів українських полярників на науковій станції в Антарктиді.

За М. Люшером первинний аналіз протоколів дослідження включає три основні кроки. По-перше, опис всіх позицій за основним таблицями (два протоколи й два описи та їх порівняння), по-друге визначення рівня тривожності в разі заперечення основних кольорів (червоного зеленого жовтого та синього та розташування їх на трьох останніх місцях протоколу - 6,7,8 позиції) та перестановки додаткових кольорів на перші три позиції протоколу (чорного, коричневого та сірого). По-третє ми аналізували стан робочої групи у двох протоколах та порівнювали їх , а саме: це червоний, жовтий та зелений кольори.

На першому місці з-поміж них червоний - головне в роботі радість від перемоги та успіх в роботі: жовтий - головне, що робота була цікавою; зелений - головне підняти самоповагу та свій статус у групі. Якщо один з кольорів робочої групи опиняється в кінці протоколу це вказує на виснаження за цим параметром (зеленого - вольове виснаження; червоного - фізичне; жовтий - втрата інтересу до діяльності, психічне виснаження). Варто застосовувати модифікований прийом, який опирався на функціональне структурне та функціональне розуміння кольору за М. Люшером. Так, протягом двох тижнів пропонується тричі на день вдома оцінювати своє емоційне самопочуття використовуючи приміром 8-ми колірний варіант методики М. Люшера.

Дозволяє проаналізувати своє самопочуття з боку його колірної гомогенності чи гетерогенності, надання переваги певному кольору чи переважання основних та додаткових кольорів, накреслити рекомендації щодо зміни свого колірного довкілля з метою корекції власного кольоросприймання, а отже свого емоційного стану.

За Г. Фрілінгом необхідно здійснити серію виборів з 23 кольорів тестового набору з викладанням стимульного матеріалу в структурованому просторі робочого поля в певному порядку, згідно інструкції. Тест містить 8 шкал. Г. Фрілінг розрізняє:

* Стимулюючі: теплі – червоний-вольовий, жовтий-контактний;
* дезінтегруючі: холодні – фіолетовий-важкий й холодний, синьо-зелений –підкреслює рух тощо);
* статичні врівноважені (зелений, оливковий, пурпуровий);
* кольори глухих тонів (сірий, білий, чорний), що допомагають зосередитися.

Таким чином колірна діагностика (хромодіагностика) має свої цілі та особливі завдання (завдання діагностики структури чи типів особистості, емоційних станів засобами кольору), стимульний матеріал, техніки проведення, рівні аналізу та інтерпретації отриманих даних. Одним з центральних питань тут виступає інтерпретація символіки та впливу кольору на людину.

Здійснимо загальну характеристику колірного середовища в аспекті основних та додаткових кольорів (Б. Базима, М. Люшер, Г. Фрілінг, М. Чепига, С. Чепига):

1. Червоний – збуджує, розпалює (фізіологічно) – революція, пожежа, галас, небезпека, агресія, енергія, танго (асоціація) – гарячі почуття, активність, гнів. Стан – активна впевненість в собі (психол вплив).
2. Пурпуровий (червоно-синій) – пристрасть - влада- пишність.
3. Помаранчевий напруження – захід, осінь, апельсин – неспокій, динамічність.
4. Жовтий – спокій – весна, світло (асоціація) – надія (збуджує інтерес творчу уяву, легкий, сяючий, легке збудження, радість. Стан – свідомий саморозвиток).
5. Зелений – спокій, свіжість, стійкість – рослини, море – мир, – рівновага (підсилює інтуїцію, нейтралізує агресію, постійність, надає впевненості. Стан – стабільної самоповаги).
6. Синій – спокій – море, небо, безкінечність, холод, глибина, вірність, спокій (асоціація) – тиша (темно-синій – безтурботний спокій. Стан – задоволена самодостатність ).
7. Фіолетовий – тепле повітря – фіалки, загадковість, містика – урочистість (захоплюючий інтерес, прагнення до творчості, втеча у фантазії. Стан - потреба у чутливому ототожненні).
8. Коричневий – заспокоєне роздратування, можлива перевтома – земля, підтримка, затишок оселі – потреба в близькому контакті, дефіцит тактильних вражень.
9. Сірий – спокій й втома – нейтральність – поміркованість, критичність.
10. Чорний – важкість – пустота, сила, автономність - символізує таємницю, бурхливу пристрасть, пригніченість. Стан – акумуляція енергії та відсутність можливостей .

Кольорокорекція та кольоротерапія використовує ефекти оздоровчого впливу кольорів (вплив кольорового світла – штучне освітлення;, води через світофільтри; прикрас з самоцвітів; колориту інтер’єру; колористики предметів одягу та її ансамблів; сприймання творів живопису, природних пейзажів тощо). Приміром картини Іллі Рєпіна відзначаються теплою, золотисно-жовто-червоною гамою, а картини Олександра Мурашка – сонячно-світлою гамою. Яскраві колористичні рішення ми знаходимо у художників-імпресіоністів, у творах художників Закарпатської школи живопису (йосипа Бокшая, Едельберта Ерделі, Андрія Коцки), вони притаманні творам сучасного українського художника Володимира Сандюка.

Колорит інтер’єру – це сукупність кольорів штучного довкілля, що тонально об’єднані між собою (створюють цілісний й гармонійний образ сприймання цього осередку середовища).

Екопсихологічний дизайн (колористика) інтер’єру – це сукупність кольорів штучного довкілля, які об’єднані між собою з метою оптимізації психологічного стані особистості.

Кольоротерапію можна поділити на пасивну (рецептивну, сприймання) та активну (виконання). Прикладом активної (виконавської) кольоротерапії є методика кольорової лікувальної мандали яка вслід за традиціями буддизму стала прийом арт-терапії (вслід за К. Юнгом).

**3. Акустичне середовище, його структура: звуки, голоси, мелодії, музикотерапія.**

Ми живемо не лише в середовищі кольорів та форм, а й звуків та шумів. Що таке звук і як його виміряти? У вивченні цих питань екологічна психологія тісно взаємодіє з психофізикою, психоакустикою, фонетикою. психолінгвістикою, музикознавством. Психоакустика – це наукова дисципліна, яка вивчає особливості і закономірності процесів сприймання звуків, їхнього позитивного або негативного впливу на психіку та організм людини. Основи психоакустики були закладені Г. Гельмгольцем.

Звук – це вібрації, коливальний процес, механічні коливання, що впливають на весь організм людини. Ці вібрації відображають не лише рецептори слуху, чутливі ворсинки (механорецептори), що знаходяться у внутрішньому вусі, у завитці, середовище якої має частотно-резонансні властивості. Для продукування звуку акустична система людини умовно складається з генератора (легені), вібратора (голосові зв’язки) та резонатора (ротова порожнина, носова порожнина, вся верхня частина тулуба). Відтак на сприймання та продукування звуку реагує все тіло, оскільки кістяк організму людини, зокрема кістки мозку, теж резонує й утворює певний фон коливань. Відтак ми постійно знаходимося у своєрідних «хмарах» звукових коливань, який пронизують довкілля та нас самих.

Слух людини можу бути моноуральним (сприймає одним вухом), але на практиці він є бінауральним, оскільки (за Дж. Гібсоном) у цей процес залучені одночасно два вуха, що дозволяє людини визначати простору локалізацію звуку або джерело кількох звуків, фокусувати сигнал (сприймати на тлі інших, приміром мовлення на тлі шуму).

Стимули, що викликають слухові відчуття є хвилями, що утворюються внаслідок коливання частинок повітря і поширюються зі швидкістю близько 330 м/с (вони також можуть поширювати в рідинах). Фізичні параметри звуку: період коливання, довжина звукової хвилі, амплітуда й частота коливання. Інтенсивність звуку вимірюється і белах та децибелах (1 десята бела), а частота звуку – в герцах. Натомість частота описує зміни звукового тиску в часі, що мають правильний синусоподібний вигляд (чистий тон), що не виключає накопичення додаткових тонів (коливань, не більше 10%). У разі збільшення останніх йдеться про шум. Звуки, в яких не можна виокремити основного тону і в яких коливання звукового тиску описує більш складну, а ніж синусоїда залежність, є шумами.

Функція вуха полягає у перетворенні цих коливань у нервові імпульси. Слухові відчуття суб’єктивно відрізняються силою (кількісна характеристика амплітуди коливання - інтенсивність в децибелах), висотою тону (його якість), що відповідають частоті в Гц, а також просторовою локалізацією. Вухо людини може приймати частотні коливання у діапазоні від 15-20 Гц (15-20 коливань) до 20 тис. коливань на сек (20 000 Гц). Звуки з частотою нижче 15 Гц – це інфразвуки, а вище 20 000-22 000 Герц належать до ультразвуків. Ці частоти впливають на психіку та організм, хоч і не сприймаються людиною на свідомому рівні. Якщо в звукових коливання поряд з основою частотою з являються її додаткові складові (кратні цій частоті) говоримо про обертони, які надають звуку, приміром звуку голосу, неповторної індивідуальності – тембр.

Тембр – надає блиску голосу, об’єму, щільності та загального забарвлення. В його структур також входить вібрато, або висока співоча форманта (до 35 % у досвідченого й талановитого співака). Їй протиставляється низька співоча форманта, яка надає голосу масивності та м’якості. Вібрато є строго унікальною індивідуальною характеристикою, яка залежить від об’єму голосових зв’язок людини, Вона забезпечує добру чутність, «політність» голосу (його далеко чути, може навіть «різати» оркестр). У пересічного мовця вібрато виникає у ситуації радості та захоплення (голос дзвенить), переживання страху надають голосу глухості та тьмяності.

Для представників різних професій в давнину й наш час властиві різні профілі голосу (голос оратора та актора в Древній Греції; голос священника та гіпнотезера; вигук воїна, особливо крик майстра карате). Вважалося, що такий крик звільняє життєву енергію та фізично впиває на супротивника. В давнину думали, що звуки можуть мати лікувальний вплив на організм мовця. Вплив звуку, ритміки голосу, музики сприймалося на кшталт чародійства. Стародавні оздоровчі практики виокремлювали приміром звуки серця – «ха-ха», або звук нирок - «ву-у», легень – «с-с-с» та інші, що поєднувалися з дихальними вправами та рухами тіла. Психоакустики відзначають, що голосні звуки сприймаються як більш мелодійні, вибухові - Д,Г,Б,П як більш швидкі, а фрикативні – Ф, Ш, З як повільні.

Блиск голосу теж є вродженою характеристикою, яка забезпечується наявністю високих обертонів від 2500 до 3000 герц, що надає голосу дзвінкості та сріблястості відтінків. У хорошого співака сила цих обертонів є більшою в 10 разів, а ніж у пересічного мовця. Таким чином, якість голосу людини є інтегральною характеристикою, яка містить три інші – тон, сила, тембр, окремо виділяють ще емоційне забарвлення. Постійно спілкуючись з тими чи іншими людьми ми перебуваємо в своєрідному акустично-мовленнєвому середовищі їхніх голосів, які мають свою ритміку, темп, малюнок, Суб’єктивно ми можемо по-різному описати той чи інший голос: приємний-неприємний, м’який-твердий, заспокійливий-погрозливий, сильний-слабкий, впевнений-невпевнений, ласкавий-жорсткий, оксамитовий, сріблястий тощо.

Окрім того, кожна мова, яка вживається в мовленні має свою фонетичну візитівку (деякі мови особливо мелодійні, оскільки в них зустрічається багато голосних звуків, зокрема українська, італійська мови та інші), є мови, в яких використовується велика кількість приголосних тощо. Таким чином, засобами мови конструюється певне етномовленнєве середовище що сприяє виникненню мовної картини світу у мовця, яке, припускається, своєю мелодикою та ритмікою може впливати на певні аспекти поведінки людини. Наприклад, в полі української мови пересічний мовець навіть в буденному житті оперує більш лаконічними фразами, говорить доволі емоційно, можна почути різні інтонації. Тоді як в полі російської мови пересічний мовець послуговується дещо довшими фразами, говорить у швидшому темпі, менш інтонує фрази.

Найкраще людина чує тони середніх частот, у діапазоні 800-2000 Гц, гірше – крайні частоти діапазону нижчі за 50 та вищі 10 000 Гц. Власна частота коливання барабанної перетинки дорівнює приблизно 1000 Гц, тому у більшості приємних людині звуків (явище резонансу) частота складає десь 1000 Гц (шум лісу, дощу, моря). Діапазон звуків, які сприймають тварини є набагато ширшим, ніж у людини. Для чоловічих голосів властива частота 80-150 Гц, для жіночих та дитячих – більш високих – 400-500 Гц. Співочі голоси найнижчими є 43 Гц, а найвищий складає 1 354 Гц (аАрія Цариці ночі в опері «Чарівна флейта» Моцарта).

В простій розмові ми використовуємо лише одну десяту його діапазону (він вміщує від тихо, пошепки до голосно й дуже голосно). Голоси відрізняються не лише різною фактурою, тобто структурою його якості, а різними формами їх втілення в переживаннях людини, тобто емоційного забарвлення – це плач, сміх, клич, регіт, крик, шепотіння – все це голос. Репертуар цих форм нині більш-менш соціально конструюється, Приміром не прийнято кричати вдома або голосно говорити на людях. Проте в природному довкіллі людині іноді корисно дозволити собі низку голосних вигуків (позитивних, захоплення, або суму й туги), оскільки такі вправи знімають емоційне напруження.

Важливо згадати про роль сміху. Існує навіть міждисциплінарний напрям, який використовує психотерапевтичний потенціал сміху – гелотологія. Одночасно сміхотерапію визначають як напрям соціальної психології, який розвивається як засіб впливу на особистість для зняття напруги та стресу та здійснюється під час спільних вправ з використанням сміху.

Важливою складовою гармонізації акустичного середовища є постановка голос у учасників дискурсу. Вона нині здійснюється професійно, насамперед у вокальній педагогіці (оперного співу), що є відповідною роботою над формуванням відповідних навичок співу (мовленнєва постановка та вокальна постановка) та пошуку неповторного звукового портрету співака. Перша включає розширення тембрового діапазону, особливості манери інтонування, друга – розвиток вібратто тощо. Нині проте зовсім не враховується необхідність постановки голосу психолога та педагога, які постійно реалізують свій професійний потенціал в комунікативних ситуаціях.

Максимальна сила звуку для людини складає 120-130 децибел Звук такої сили викликає біль в вухах.

**Рівень інтенсивності звукової активності :**

спокійне дихання – 10 децибел;

шум в спокійному саду, шепіт, шум листя – 20 децибел;

звичайний шум в домі – 40 децибел;

робота порохотягу – 50 децибел;

звичайна розмова – 40-60 децибел;

гра оркестру – 70-80 децибел;

жвавий вуличний рух, шум автомобіля – 80 децибел;

крик, шум поїзда – 80-90 децибел;

шум в цеху – 90-100 децибел;

гуркіт водопаду Ніагара – 100 децибел;

шум у вагоні метро – 100 децибел;

звук грому – 110 -115 децибел;

поріг неприємного (больового) відчуття – 120 децибел;

гарматний постріл – 100-120 децибел;

шум реактивного двигуна – 120-140 децибел.

Очевидно, що в структура акустичного середовища в умовах села та міста, промислового центру та курортного містечка, гірського та приморського поселення мають свої відмінності. Поряд з цим частина нашого звукового довкілля є штучною, значною мірою продуктом роботи звукооператорів та звукорежисерів (приміром звукозапис відеокліпів або трансляція концертів по телебаченню). Різноманітні шуми вважаються своєрідним лихом сучасного способу життя. Поряд з природними (корисними для людини) нас всюди супроводжують вуличні, побутові, промислові шуми різної частоти та гучності.

***Звуко- та музикотерапія*** *–* вид надання екопсихологічної та психоестетичної допомоги, який опирається на моделювання середовища акустичних впливів (природні звуки, спів птахів, звуки голосу, співочого голос, музичні мелодії) з метою узгодження біологічних та психологічних ритмів людини, гармонізації її психічних станів.

На засади закономірностей сприймання та розуміння особистістю музики

опирається **музикотерапія.** До піонерів застосування музикотерапії слід віднести Карла Штумпфа та Мак Майєра, які вслід за Г. Гельмгольцем почали вивчати вплив мелодій на здоров’я людини. Музикотерапія поділяється на пасивну (слухацьку), активну (виконавську) та інтегративну. В процесі музикотерапії використовується насамперед інструментальна музика, а також сакральна церковна музика (дзвонів, карільйонів), а також вокальна. Частину цього комплексу терапевтичних впливі позначають як фольклорна арт-терапія (виконавська пісенні та інструментальна) – виконання народних пісень та гра на народних інструментах.

Вважається, що через колір і звук людина сприймає світ і транслює в нього властивості своєї особистості. Не випадково на розвиток саме колірного та звукового (вібраційного) сприймання націлені спеціальні системи йоги – янтра-йога та мантра-йога».

Найбільш потужними напрямами в музикотерапії визнано американську та шведську школи (Північне музикотерапевтичне товариство, 1968) – Увійшли Норвегія, Данія, Швеція, Фінляндія. Тут не лише працює поважна група музикотерапевтів, а й проводяться численні конференції, видаються журнали з проблем музикотерапії. В Парижі в 1969 році був створений Паризький Музикотерапевтичний інститут, а також в Кракові, в 1971 році був заснований І Швейцарський музикотерапевтичний форум. Товариства з музикотерапії існують в Голландії, Іспанії, Німеччині. Для проведення музикотерапії важливо вміти скласти програму музичних творів, які володіють оздоровчим впливом або скористатися вже існуючими програмами. Наразі навчають музикотерапії в основному за кордоном. В Україні активно музикотерапією займається Степан Недериця, який запропонував оригінальну методику поєднання музичних творів зі звуками природи – синтез звукотерапії та музикотерапії. Цікаві погляди на важливість фольклорної звукотерапії, зокрема засобами української пісні висловлює відома українська співачка та етнолог Катерина Кондратенко (Катя Чілі).

Практичному психологу, який прагне використати елементи музикотерапії у своїй роботі слід насамперед зробити таків кроки:

– ознайомитися з основами історії музики та фольклору, їх видами та жанрами;

– проаналізувати основні положення сучасної музикотерапії

– врахувати стан слуху клієнта на даний момент, проаналізувати особливості когнітивного стилю клієнтів, врахувати їхні музичні переваги та досвід, схильність до синестезії;

– врахувати ситуацію сприймання твору (жива музика в концертному залі чи прослуховування музичного запису);

– варто використати кольородіагностику або інші прийоми для аналізу емоційної сфери, динаміки її корекційних змін засобами музики.

Вчені виокремлюють низку мелодій здоров’я в межах таких жанрів:

*Повільна музика в стилі барокко* (Бах, Гендель, Вівальді) – переживання стійкості, порядку, безпеки.

*Класична музика* (особливо музика Моцарта та Гайдна, якій властива ясність, елегантність, сприяє концентрації уваги).

*Музика романтизму* (Шуберт, Шуман, Чайковський, Шопен, виразна, чутлива, активізує симпатію та переживання стану любові).

*Музика імпресіонізму* (Равель, Дебюссі) – побудована на творчих враження, сприяє творчості.

*Релігійно-обрядова музика* – сприяє умиротворенню й заспокоєнню (піснеспіви, звонова музика).

*Народна музика та популярна музика* – провокують рухи тіла, створюють відчуття благополуччя.

Вчені виокремлюють ***п’ять основних етапів*** побудови програм з музикотерапії, на кожному з яких психолог сам визначається з її плануванням .

1. ***На першому етапі*** визначається мета програми, в якій ситуації надання психологічної допомоги вона має бути використана – психокорекції, психотерапії чи психопрофілактики?

Найперше йдеться про психопрофілактичну роль переважно функціональної музики, яка використовується для підвищення продуктивності праці та навчання та покращення саморегуляції – у цеху, на перервах в учнівському класі чи студентській аудиторії тощо.

Не менш популярною є переважно психокорекційна спрямованість цієї програми. Вона може бути використана для психологічної допомоги тим, хто: 1) відчуває самотність; 2) переживає страх й неспокій, невпевненість в собі; 3) для корекція заїкання засобами співу.

Музикотерапевтичні програми широко використовуються з суто психотерапевтичною метою клінічними психологами – наприклад реабілітація мовленнєвої функції після інсульту засобами співу; музикотерапія для вагітних.

2. ***На другому етапі*** розробки програми слід вирішити вид музичного сприймання, який стане основою музикотерапевтичної програми. Ними може стати пасивна (рецептивна, слухацька) чи активна (виконавська) музикотерапевтична програма, або обираються інтегративні варіанти (малювання під музику, створення віршів, оповідань після прослуховування музики, музична драматизація, музично-рухливі ігри тощо)?

3. ***На третьому етапі*** визначається загальний спосіб організації музичного простору при прослуховуванні програми. Йдеться про прослуховування «живої музики» у виконані окремого музиканта чи музичного колективу або ж про прослуховування музичних творів у звукозапису? Прослуховування відбудеться з концертному залі з відповідною акустикою чи спеціальному приміщенні, на природі, що допоможе поєднати звуки музики зі звуками природи?.

4. ***На четвертому етапі*** визначається вид та жанри музики, яка має бути використана? Інструментальна чи вокальна; класична чи народна (остання передбачає участь у виконанні); весела-сумна, мажорна-мінорна; варто визначитися з ритмом музики як засобом музичної виразності(найскладніше запитання) – приміром тарантелла чи сарабанда.

4. ***На п’ятому етапі*** необхідно підібрати музичні твори. При цьому зазвичай вирішальним є або вибір терапевта (з огляду на його теоретичну й методичну позицію), або смак клієнта. Так, більшість клієнтів схиляються до вибору популярної музики (75 %), класичної (15%), військової, маршової (10 %).

2. ***На шостому етапі*** фахівець обмірковує структур програми. Тут можна виокремити такі три варіанти.

*Перший виходить* з аналітичної позиції, оскільки музичні твори розподілені за етапами. На кожному з цих етапів пропонується інша за характером музика, якій властивий наперед заданий психоемоційний вплив. У цьому разі методика підбору творів хоч і має індивідуальну спрямованість, опирається на такі положення:

1) перший твір покликаний створити настрій, атмосферу. Це в основному твори з розслаблюючою дією;

2) другий твір несе основне навантаження – динамічний драматичний; його функція – стимулювання емоцій, реконструкція переживань та їхнє проживання в часі «тут-і-тепер»; після його прослуховування обговорюються асоціації, які виникли та образи; .

3) третій твір має знімати напруження, що виникло у процесі прослуховування другого твору, він розслаблює, дає спокій та заряд енергії.

*Другий варіант* структури програми опирається на ідею синтетичного полісенсорного впливу, оскільки він опирається на ефект синестезії – колір-плюс-звук, мелодія тощо.

*Третій варіант* – мішаний. При його складанні психолог не лише вибирає музику з наперед відомими властивостями, чи враховує уподобання клієнта. Він відштовхується від результатів психодіагностики його когнітивного стилю (аналітичного чи синтетичного) та підбирає когерентні його стилю музичні твори композиторів, тобто ті, які є носіями аналітичного синтетичного когнітивного стилю в музиці тощо.

Наведемо приклади музикотерапевтичних програм за Карвасарським:

**Програма 1.**

1. Бах. Соната соль мінор Ч.1.
2. Шопен Соната № 3.
3. Рахманінов 1 концерт. Ч.1

**Програма 2.**

1. Ліст. Ноктюрн №3.
2. Моцарт 25 симфонія. Ч.2.
3. Шопен Вальс №2.

При складанні музикотерапевтичних програм варто враховувати зміни складових сучасного акустичного середовища людини, їх деформацію. З екопсихологічного боку в умовах глобалізації та інформатизації вони набувають нових характеристик.

Найперше, на думку канадського вченого Р. Меррей-Шефера та інших вчених акустичному середовищу нині властиві різні форми забруднення, насамперед перенасичення шумами технізованого середовища. У наш час значно розширився діапазон звучання сигналів (вони стали більш гучними, зросла кількість різних штучних шумів). На жаль, нове акустичне середовище призводить до погіршення загальної слухової компетентності людей.

До нього слід додати погіршення якості мовленнєвого середовища (поширення кальок, суржику, сленг, арго та інвективна лексика, кримінального жаргону, стереотипність мовлення), що вказує на урізану мовленнєву компетентність Тим самим утруднюється розвиток мовленнєвої особистості як стрижня соціокультурної ідентичності. За Віталієм Кононенком мовленнєва особистість формується насамперед під впливом мови як засобу спілкування, фонових знань про традиції народу; паремійного фонду та його використання (приказки, примовки, загадки), володіння говірками та діалектами (гуцульський діалект, львівська гвара тощо).

1. Мовленнє середовище має зберігатися домінанта тої мови, яка гармонізує з природним довкіллям цієї місцини та в умовах якого ця мова виникла. Легко помітити лінгворитмологічні маркери – інтонації й темп мовлення у носіїв різних мов має свої відмінності (швидкий або повільний, плавний; мова інтонована й мало інтоноване тощо), що часто є когерентним щодо біоритмології довкілля. Важливо враховувати, що мова завжди відображає природне довкілля етносу в якому вона виникла. Так, в російській мові як і в українській мові зустрічаємо словосполучення «Вербна неділя», «Вербноє воскресенье». Проте дерево на російській називається «ива», що вказує на джерело запозичення цього свята.

2. У структурі сучасного акустичного середовища мешканця міста штучні звуки та шуми переважають над природними. Особливості цих шумів в тому, що вони неперіодичні, мінливі з погляду тривалості, їм властива висока інтенсивність, що перевищує поріг чутливості. Людина не може керувати та контролювати ці шуми; внаслідок їх частого впливу на людину в неї може погіршуватися пам'ять. Шум – це акустичний символ сучасної комунікації (викликає напруженість, підвищене психічне роздратування). Рівень шуму в містах зріс за останні кілька роки в десятки разів (30 разів). Йдеться насамперед про шуми технологічного оснащення, транспортних засобів, моторів, шуми ліфтів в приміщеннях, побутових приладів в квартирі тощо).

3. Музичне середовище живих музичних тонів, мелодій та голосів поступово втрачає свою екологічність, Переважають аудіо-записи, які редагуються звукорежисерами. Відомо, що звукоакустична система запису несе в собі параметр простору, в якому був записаний звук. Проте не всі записані звуки відтворюються в умовах якісного стереозвучання, а часте прослуховування такої музики через навушники призводить до музичного «розщеплення звучання», а саме: розщеплення музичного студійного простору та середовища в якому знаходиться людина. Інакше кажучи, відділення звучання від джерела, яким є інструмент в студійному просторі за регулярного слухання в навушниках (плейер) може спричинити неприємне враження двоїстості розщеплення, яка стає звичним для слухача.

4. Нині змінилася реакція людини на таку важливу складову акустичного середовища як тиша. Дехто вважає, що наша тиша несправжня – це просто хаотичний шум вулиці низької гучності. Часто ми боїмося тиші, оскільки тиша є акустичним символом усамітнення й гармонії, натомість шум є акустичним символом комунікації, натовпу й тісняви, як зовнішньої передумови стереотипності та напруженості. З іншого боку в умовах війни феномен тиші сприяє релаксації особистості, з іншого боку можуть виявитися випадки «неприйняття тиші».

Проектування екологічним психологом перетворення гармонізації акустичних ландшафтів передбачає:

1. Екопсихологічна оцінка грубих деформацій акустичного середовища, їх періодичність або несподіваність.

2. Екопсихологічне дослідження різних акустичних ландшафтів (приміром акустичний ландшафт конкретної школи – шум на перервах, акустика класів, мовленнєве довкілля; в умовах війни – акустичний простір укриття під час повітряної тривоги тощо).

3. Вивчення історико-культурних закономірностей розвитку мови на тлі акустичного середовища природного ландшафту, їх зв’язок.

4. Створення умов акустичного благополуччя (максимальна гучність 75-100 децибел).

5. Моніторинг акустичного та музичного середовища ландшафту, в якому перебуває людина та яка потребує психологічної допомоги.

**4. Аромасередовище, види та класифікації запахів.**

**Поняття ароматерапії.**

Відчуття запаху є одним з найдавніших видів чутливості. Порівняно з тваринами ця функція у людина значно редукована, проте не зовсім втрачена. Первинні процеси відображення властивостей молекул летких речовин на рецептори аналізатору нюху здійснюються у ворсинках клітин «запаху». Вони містяться на епітелії в носовій порожнині. Відчуття запаху – це суб’єктивна картина цього відображення, яке має характер хімічної реакції.

***Аромасередовище*** – це середовище різноманітних запахів, які оточують людину й мають як природне, так і штучне походження.

Вивчаючи вплив запахів та ароматів на людину розрізняють аромалогію та ароматерапію. Термін ***аромалогія*** виник не так давно – в 1983 році Інститут дослідження Запахів запропонував цей термін для позначення міждисциплінарної області, яка вивчає взаємодію людини зі світом запахів, психологічні та фізіологічні закономірності впливу запахів на поведінку людини. Йдеться не лише про лікувальний вплив запахів та ароматів, а й психологічне управління людиною засобами запахів (в офісах, торгівельних залах тощо). Тому аромалогія включає не лише ароматерапію як мистецтво та догляд, а й аромадизайн приміщень чи аромапсихологію загалом.

Натомість термін ароматерапія був запропонований на початку ХХ століття французьким хіміком та парфумером на позначення сфери діяльності, яка була відома з давніх-давен.

***Ароматерапія*** – це напрям надання психологічної допомоги з метою впливу на психічне та фізичне здоров’я, оптимізації та гармонізації емоційного стану людини, її поведінки на основі вдихання ароматів натуральних ефірних масел, рослинних препаратів, ароматичних косметичних композицій або через шкіру (масаж). Перші практичні спроби застосування ароматерапії («духмяні трави») знаходимо ще в Давньому Єгипті та Вавілонії. Про дію запахів, парфумів говорили ще Конфуцій та Авіценна (приміром про користь трояндового масла). З поміж знаних авторів слід згадати праці Рене Гаттеросе (1937), Жана Вальне («Ароматерапія, 1964), М. Моді «Секрети життя та молодості», Деніс Віччело Браун («Ароматерапія», 2003), А. Бризз («Азбука ароматів»), Патриція Девіс («Ароматерапія від А д Я», 2004) та інші.

Майже 80-90% інформації людина отримує на основі зорового аналізатора, натомість через «ніс» проходить лише 2 % інформації. Відповідь як людина розрізняє запахи наука знайшла лише в 90-х рр. ХХ століття. Виявилося, що в людини обробкою нюхової інформації займається цілі низка ділянок мозку, фактично весь мозок. За це відкриття американці Лінда Бак та Річард Аксел були в 2004 році були відзначені Нобелівською премією. У процесі розпізнавання запаху бере учать не лише один якийсь спеціальний рецептор, а до тисячі нейронів. Вчені також виокремили певні гени, які відповідають за роботу нюхових рецепторів. До того ж вони встановили, що найбільше з генного фонду, що за останні роки втратила людина, належить до сфери нюху.

Значення відчуття запаху нині переглядається вченими. Встановлено, що в останні роки життя людини особливо відчутними стають дефіцити відчуття смаку та нюху, що визнається нині одним з основних маркерів згасання організму попри існуючі в них різні захворювання. Також показано, що окрім рецепторів запаху в носовій порожнині є спеціальний орган – вазомер, який реагує на «статеві» запахи – феромони, що дозволяє парі на психофізіологічному рівні досягти емоційної сумісності. Феромони вперше були відкриті українським ендокринологом Яковом. Кіршеблатом, який працював в Чернівцях. Він назвав ці сполуки «телегонами». Проте це відкриття не стало відомим, то ж вважається, що феромони відкрили американські вчені

Наведемо приклади фізіологічного впливу запахів:

1. Покращують працездатність (гіркі, солодкі, аміачні запахи).
2. Змінюють ритм дихання та пульс (заспокоюють приємні запахи, пришвидшують – неприємні.
3. Змінюють тиск крові підвищують неприємні запахи, понижують приємні.

Наведемо приклади психофізіологічного впливу запахів:

1. Корекція втоми (троянда, базилік).
2. Покращення властивостей уваги (лимон, грейфрукт).
3. Загальмованість мислення (троянда, лимон).
4. Неуважність (лимон, розмарин).
5. Плутанина в думках (ладан, меліса).
6. Підвищення працездатності (апельсин, сосна, троянда, лаванда, розмарин).
7. Творчість, натхнення – ладан, жасмин
8. Почуття самотності – м’ята
9. Безсоння – валеріана, м’ята, меліса, лаванда, троянда, хміль.

Загалом в ароматерапії найчастіше використовують ефірні олії, які є концентрованою сумішшю різних сполук. Вони мають складну будову, в їх складі знаходять до тисячі компонентів. Так, у складі м’ятної олії виявлено 150 хімічних сполук, трояндової – 200, лавандової – до 300, апельсинової – 500 (М. Чепига).

Окрім окремих запахів, які мають побутовий характер (запахи їжі), які відчуваємо внаслідок вдихання ароматичних олій (у вигляді інгаляцій, випарів аромалампи, масажу, ароматичних ван) людина створила безліч ароматичних композицій, які відносимо до парфумерії. Це не лише засоби гігієни (мило, шампуні тощо) а й парфумерні води та духи.

Парфумерна індустрія дозволяє сучасній людині значно збагатити свій ароматичний досвід та урізноманітнити ароматичну культуру. Люди значно ( в десятки разів) відрізняються за своєю сприйнятливістю до запахів та вмінням їх розрізняти. Будь-який парфум – це культурно-історичний та соціально-психологічний феномен, він є своєрідним засобом спілкування на невербальному рівні.

Парфум має свою символіку (назву), історію створення, цільову аудиторію, структуру запаху. Структура його аромату має такі складові: мажорний тон, тобто ті складові, які максимально відчуваються, мінорний тон, основна нота (найбільш тривала мелодія запаху), стійкість, домінанту (основний аромат), тон (темперамент аромату), акцент (якісь аромату). В наш час найбільшою популярністю користуються квіткові (жінки) запахи, а також шипрові (чоловіки).

З давніх часів здійснювалися спроби класифікувати різноманітні запахи, найперше у вимірах приємні-неприємні, прості-складні, первинні-вторинні, змішані тощо. Також запахи поділяють на природні та штучні; побутові та виробничі; ефірні масла та парфуми. Одним з перших поділ запахів на класи здійснив Карл Лінней, який в 1756 році виокремив сім класів запахів.

Найбільшою нині популярністю користується класифікація, яка була розроблена голландським вченим Хенріхом Цваардемакером в 1914 році. Він поділив запахи на наступні класи:

1. Клас ефірних запахів (ацетон, хлороформ, багато простих та складних запахів).
2. Клас ароматичних запахів : а) камфорні (камфора); 2) пряні; 3) анісові (ментол); 4) мигдальні; лимонні.
3. Клас квіткових запахів.
4. Клас амбро-мускусних запахів.
5. Клас часникових запахів.
6. Клас пригорілих запахів.
7. Клас каприлових запахів.
8. Клас відштовхуючих запахів.
9. Клас гидких запахів.

Існує також класифікація Ханца Хеннінга, так звана «Призма Хеннінга»(1924), який розділив всі запахи графічно у вигляді призми на такі класи: квітковий, фруктовий, пряний, смолистий та пригорілий.

В сучасних умовах міського життя та побуту аромасередовище зазнає відчутних втрат, навіть деградації. Йому властиве:

1. Збіднення ароматичних вражень мешканців міста внаслідок загазованості великих міст та тісняви транспорту (задуха). Зменшення зелених насаджень.
2. Втрата інтересу до інтенсивних запахів (тепер перевагу надають легким запахам туалетної води, а не міцному парфуму).
3. В довкіллі міста часто можна знайти осередки не дуже привабливих техногенних запахів, запахів відходів, масового скупчення людей. Поширення куріння, яке нині намагаються заборонити. Загалом переважають неприємні запахи.
4. Відбувається деароматизація приміщень внаслідок зростання алергічних реакцій у людей на ті чи інші подразники, в тому числі й запахи.

Основна література

1. Льовочкіна А. М. Основи екологічної психології: Навчальний посібник. К.:, 45 с. С. 47-71.

2. Гігієна та екологія ; за ред. Проф. В.Г. Бардова. Підручник, Вінниця: Нова книга, 2006. 720 с.

3. Екологічна психологія: хрестоматія; за ред. Ю.М. Швалба. К.: Сталкер, 2006. 490 с.

4. Скребець В. А. Екологічна психологія : Навч. пос.. К.: МАУП, 1996. С. 3 – 27.

5. Чепига М.П. , Чепига С.М. Стимуляція здоров’я та інтелекту. К.: Знання, 2006. 347 с.

***Допоміжна***

1. Мергут О., Страшнюк Ж. У гармонії з кольором. *Психолог.* №37. 2006. 17-21.

2. Симоненко С.М. Стратегіально-семантичний підхід до вивчення природи та механізмів візуального мислення *Психологія і суспільство* 2007. С. 73-91.

**Запитання для самоперевірки:**

Як впливає шум на психіку людини?

Яку Ви знаєте класифікацію видів запахів.

Назвіть психодіагностичні методики, в основі яких лежить уявлення про особливості сприймання людиною кольору?

**Приклади окремих тестів:**

1. Класифікація факторів середовища як джерела інформації включає передовсім наступні його види

– візуальне, акустичне, ароматичне

– інформаційне, просторове, електромагнітне

– повне, неповне, часткове

– складне, просте, диференційоване

2. С. Симоненко вивчала феномен

– візуального відчуття

– візуальної памяті

– візуального сприймання

– візуального мислення

3. Автором книги «Мистецтво і зорове сприймання» є вчений

– Дж. Гібсон

– Р. Арнхейм

– Л. Виготський

– Ю. Швалб

4. Дж. Гібсон досліджував проблеми

– екологічної фізики

– екологічної безпеки

– екологічної оптики

– екологічної політики

5. Колірне середовище в структурі візуального середовища відрізняється за рівнем

– глибини й близькості

– значущості й безколірності

– хроматизації й ахроматизації

– спектральності й аспектральності

**ЛЕКЦІЯ 6-7.**

***Тема 5. ПСИХОЛОГІЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ ТА ЕКОЛОГІЧНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ***

Вступ. Продовжуючи розмову про екологію взаємодії людини та середовища неможливо обійти проблему розвитку, формування та соціального конструювання в неї екологічної свідомості, екологічного мислення та екологічної культури. Тут окреслюються два вузлових запитання, відповідь на які суттєво допоможе розв’язанню цієї складної проблеми: 1. Яким є психологічний зміст поняття екологічна свідомість? 2. Які існують психологічні механізми та етапи становлення екологічної свідомості особистості у сучасному суспільстві?

**Ключові слова:** екологічна соціалізація, екологічна свідомість, екологічне мислення, екологічна компетентність, екологічна поведінка, екологічна культура.

**План**

1. Поняття екологічна свідомість, екологічна поведінка, екологічна компетентність.

2. Ставлення особистості до природи, види, типи, структура ставлення.

3. Когнітивна складова екологічної свідомості в етнокультурному та історичному контексті.

4. Екологічна соціалізація особистості. Вікові та індивідуальні особливості розвитку екологічної свідомості та екологічної культури.

***1. Поняття екологічна свідомість, екологічна поведінка, екологічна компетентність.***

Нині в Україні значного розвитку набув такий напрям екопсихологічних досліджень, який вивчає психологічні проблеми екологічної свідомості, її структури та розвитку. Водночас проблеми вивчення екологічної свідомості широко представлені в сучасній філософії, що представляють розвідки з питань екологічної етики – етиці турботи чи біосферної етики. Принагідно згадаємо одну з перших праць зі згаданої тематики французького вченого Ж. Дорста «До того, як помре природа» (написана в 60-х рр. ХХ століття) або ж книгу сучасного австрійського філософа Клауса Міхеля Маєр-Абіха «Повстання на захист природи: від довкілля до природи» [33].

Проблеми етики екозберігаючої поведінки стали предметом аналізу в працях І. Кряж, натомість вивченню психології екологічної свідомості присвячують свої праці представники Чернігівської шкіл екологічної психології (В. Скребець, І Шлімакова та інші). Так, В. Скребець випустив першу в Україні монографію з екологічної психології, в якій аналізувалися проблеми впливу Чорнобильської катастрофи на екологічну свідомість переселенців. З методичного боку він вперше застосував модифікацію відомо колірного тесту Люшера з цією метою. Основними поняття, якими оперують дослідники у цьому річищі є, звичайно, концепт та поняття «екологічна свідомість», а також «екологічна поведінка» «екологічна компетентність», «екологічна культура» та інші.

***Екологічна свідомість –*** це вищий рівень психічного відображення природного, штучного середовища та соціального середовища у їхній єдності та взаємодії, а також свого внутрішнього світу; йдеться також про рефлексію місця і ролі людини у біологічному, фізичному, та хімічному світі, а також саморегулювання та наповнення цього відтворення екологічним змістом.

За своїм масштабом розрізняють глобальну та локальну; суспільну та індивідуальну екологічну свідомість, групову екологічні свідомість. Буденна екологічна свідомість особистості причетна до групової екологічної свідомості, Вона тяжіє до міфологічного осмислення впливу природного середовища на її життя та побут на основі соціо-екологічних уявлень, насамперед в умовах екологічних випробувань: катаклізмів та катастроф (дослідження Ю. Швалба). Натомість зріла екологічна свідомість опирається на екологічне мислення та відзначається зрілою рефлексією.

На думку В. Скребця екологічна свідомість має такі характеристики

- ***імпліцитність*** в неусвідомлених актах (прихованість її сенсів та змістів);

- ***експліцитність*** у ціле раціональній поведінці (осмислені програми дії, ієрархічності цінностей та сенсів, когнітивній складності екопсихологічних уявлень та реалістичності в оцінці загроз тощо);

- ***комліцитність,*** залученість, особиста включеність, тобто суб’єктність агента екосоціальної дії;

- ***релеватнтність,*** тобто доречність, зв ‘язок з життєвою компетентністю.

Загалом у структурі екологічної свідомості варто виокремити такі основні компоненти та інтегральні характеристики:

***Перша компонента.*** Екологічний досвід (до неї відносимо екологічні уявлення, враження, сприймання) де стрижнем виступає найскладніший елемент тут - екологічне мислення.

***Друга компонента.*** Екологічне ставлення потреби, (інтереси, мотиви, переживання, цінності, сенси тощо. ***Синтез цих двох компонентів дає таку інтегральну характеристику екосвідомості як екологічне розуміння.***

***Третя компонента*** Екологічна поведінка (паттерни, стратегії, тактики та стилі екологічної поведінки, конструктивної та деструктивної, по збереженню та використанню природи. Так. В. Скребець розрізняє еконормативну поведінку та екодевіантну поведінку. Звичайно в різних історичних умовах еконорамативна поведінка має свої особливості та межі. Якщо в добу архаїки кожна людина могла стати мисливцем, а добу Відродження селянам в багатьох країнах Західної Європи суворо заборонялося займатися полюванням в панських чи королівських лісах. Натомість в сучасних умовах різкого зменшення біорозмаїття, зокрема в Україні, певні пропозиції узаконити право відстрілу тварин в заповідниках є неприпустимими, й за будь яких умов залишається екодевіантною поведінкою в широкому екосоціальному смислі. Ці спроби свідчать про низьку екологічну компетентність їх ініціаторів.

***Саме синтез першої, другої та третьої складових дозволяє говорити про таку інтегральну характеристику екологічної свідомості особистості як її екопсихологічна компетентність.*** Остання виступає інтегральною характеристикою екологічної свідомості, яка поєднує екологічний досвід, екологічне ставлення та екологічну регуляцію поведінки, здатність адекватно й результативно реалізувати свою екологічну активність в умовах перетворення та трансформації екологічних ситуацій.

***4. Четверта компонента представляє екологічну самосвідомістю.*** Її три основі елементи - екологічне само розуміння, само ставлення та саморегуляції.

***Остаточну інтегральну характеристику екологічної свідомості, яка поєднує всі ці складові в гармонійне ціле називаємо екологічною культурою особистості. Екологічна культура особистості свідчить про морально-естетичний зміст та характер цього особистісного утворення.***

Екологічна свідомість особистості розвивається як у процесі екологічної соціалізації, так і в ході професійної підготовки фахівців в системі «людина-природа». Основним елементом, цеглинкою екологічної свідомості є екопсихологічні диспозиції (настанови). Екодиспозиція – це певний план поведінки, спосіб дії відносно екозначущих цінностей, який опирається на систему екологічних уявлень. Зокрема В. Сребець розвиває на засадах системного підходу компліцитний підхід у екологічній психології свідомості, розкриває цілу систему екологічних диспозицій, а саме:

1. Індиферентна (нейтральна, байдужа, відсторонена, раціоналізована) екодиспозиція.

2. Совмісійна екодиспозиція, опирається на екологічні уявлення про залежність людини від природи в термінах страху загрози, міфологізації природних явищ.

3. Совметральна екодиспозиція, або екологічна свідомість зверхності над природою (захоплення, упокорення, опанування, домінування).

4. Несестивна, тобто споживацька екодиспозиція (корислива, егоїстична, утилітарна позиція).

5.Колаборативна, або партнерська екодиспозиція (домінують екоестетизовані та екоморальні уявлення про необхідність підтримки та турботи).

6. Деструктивна екодиспозиція виявляється в імпульсивно-деструктивних діях, що спрямовується агресивною позицією.

Екодиспозиції у концепції В. Скребця доповнюються екологічною спрямованістю, що опирається на систему екологічних цінностей та особистісні сенси, що володіють екологічною атрибутивністю (нормативною та девіантною).

Також вчені виділяють три типи екологічної свідомості:

1. *Антропоцентричний тип* (опирається на ідею ігнорування цінності природи задля мети - задоволення людських потреб, останні в ієрархії взаємодії домінують над природою, оскільки людина виступає найвищої цініностю).

2. *Біоцентричний тип* (надається перевага цінності природи всупереч потребам людської життєдіяльності (природа найвища цінність); приміром це позиція «радикальних» зелених, оскільки головна мета взаємодії виступає як збереження недоторканості природи) .

3. *Екоцентричний тип* (йдеться про погляд на взаємодію людини та природи в термінах «гармонії», тому найвища цінність тут – гармонізація стосунків людини та природи, а мета - досягнення балансу соціальних та екоситем а термінах спільного їхнього розвитку, а саме: коеволюції.

***2. Ставлення особистості до природи, види, типи, структура ставлення.***

Поряд з дослідженням механізмів формування та функціонування екологічної свідомості (як індивідуальної, так і групової) здійснюється дослідження видів та типів ставлення особистості до природи, структура цього ставлення (Жанна Маценко) [35, 1-3]. Враховуються структурні (повнота), змістовні (розмаїття), динамічні параметри (сталість, інтенсивність).

Ставлення до природи у багатьох людей часто духовне, затишно-сонячне, сердечно-ніжне чуттєве й гуманістичне розчинення в природі. Такі люди тягнуться до фарб природи, до всього простого в природі (подобаються прості польові квіти, а не садові, собака без породна, а не вишукана порода тощо). Їм подоється непрохідний ліс та сонячний гай, звичне просте життя. Й. Гьоте писав так про природу «Вона мене ввела у життя, і вона мене забере, я довіряю їй». Риси такої настанові у розумінні природи також помітні у творчості Т. Шевченка або киргизького письменника Айтматова.

Окрім того, варто виокремити окремі вектори ставлення особистості до природи та досвід взаємодії на цьому терені: до флори і фауни загалом; до дерев і трав; до культурних росли і бур’янів; до диких і свійських тварин; до ссавців та птахів; до польових і декоративних квітів; окремих домашніх тварин (худоби, домашніх птахів, домашніх улюбленців) тощо. Звичайно в залежності від виду та структури ландшафту досвід взаємодії, уявлення про їх розмаїття та сформоване ставлення до дерев відрізняється у людей, які мешкають у степовій та лісистій зоні, як і до домашніх тварин у мешканців села та міста тощо.

Так, в історії часто знаходимо численні свідчення захопленого ставлення людей до різних видів квітів. З-поміж них часто згадуються бузок, гіацинт, гладіолус, едельвейс, іриси, камелія, лілея, лотос, маргаритка (стокротка), троянда, тюльпан, фіалка та безліч інших. Квіти згадуються в фольклорі багатьох народів, про них складали чарівні історії та легенди, багато з них є культурними, міфологічними, релігійними, геральдичними символами (квітка архангела Гавріїла – лілія, квітка лицарів й кохання – маргаритка, квітка русалок – водяна лілея, квітка вірності – незабудка). В повсякденній уяві колір та форму квітів часто пов’язують з певними чеснотами людини, їх запаху приписується особливий вплив тощо. Флористика – це мистецтво, відтак вона близька до прийомів арт-терапії. Ця робота передбачає вирощування, замилування, складання букетів з живих садових чи польових квітів, створення гербаріїв та квіткових композицій з них, оволодіння етнокультурними засобами цього мистецтва – приміром ікебани.

В традиційному побуті, фольклорі українців найбільше згадуються такі польові та садові квіти як барвінок, водяні лілеї, волошки, мак, мальви, квіти калини, чорнобривці тощо. Водночас в українських прислів’ях та приказках достатньо часто згадується троянда та рожа. В українських хатах долівка вкривалася різнотрав’ям (любисток, рута-мята), що разом із запахом печеного хліба, страв, запахом сушених груш, яблук, створювало своєрідний незабутній аромат в оселі (за О. Довженком).

Своєрідним символом образу міста Києва є квітучі каштани, а в Ужгороді чудово цвіте сакура, в Черкасах – біла акація, що створює незабутній візуальний та ароматичний образ цих та інших міст. Як і багато років тому люди люблять споглядати квіти в композиціях, букетах, їх цвітіння в природному стані в парках, садах тощо. В Японців існує спеціальний ритуал споглядання цвітіння сакури. В Ботанічних садах багатьох країн світу створюються розарії або цілі ландшафтні куточки цвітіння різних (лаванди, нарцисів, бузку тощо). Іноді ці поля нарцисів або лаванди мають цілком природне походження (поле нарцисів в Закарпатський області) й туристи готові долати далеку дорогу, щоб побачити його. На думку про ландшафтну терапію засобами квітучих рослин наштовхує чудова панорама цвітіння бузку в Національному ботанічному саду імені Гришка в Києві.

В наш час на межі зоопсихології, екологічної психології, ветеринарії та екологічної етики виникла нова міждисциплінарна галузь – антропозоологія. В кишеньковому посібнику за ред. Д. Серпелла та С. Маккьюїн «Взаємодія людини та домашніх тварин» читаємо: «антропозоологія – це наука про взаємодію людини й тварин, яка вивчає весь спектр зв’язків між людиною та тваринами, разом зі зв’язками, що виникають в дикій природі, між тваринами компанйонами та їх власниками, за участю сільсько-господарських тварин, тварин, які залучені до лікування людей, тварин, які перебувають у зоопарках та лабораторних тварин» [5]. Відтак виникає питання про особливості ставлення сучасних людей до диких тварин, до домашніх улюбленців, які видаються їм членами родини, до сільсько-господарських тварин, до тварин-асистентів, які здатні надати їм підтримку та зоопсихологічну допомогу, до тварин, які утримуються в зоопарках тощо.

Головними полюсами цього ставлення наразі залишається гуманне та жорстоке ставлення до тварин. В багатьох країнах світу існують закони, які забороняють жорстоке ставлення до тварин. З одного боку, ми бачимо людей, які готові вступити в динамічну позитивну взаємодії з твариною, що сприяє їх взаємному розвитку, на іншому полюсі люди, які схильні до екодеструктивної поведінки. Останні виявляють агресію по відношенню до тварин прямо, можуть знущатися над ними, поводитися жорстоко й зухвало (приміром догхантери). Інші приховують цю агресію шляхом симуляції відповідальності до тварин у нав’язливих формах, утримуючи в помешканнях надто велику кількість тварин (кішками, собаками, птахами), обмежуючи потреби тварин в їжі, догляді та життєвому просторі.

Статистика свідчить, що в сучасному світі, насамперед у міських помешканнях людей проживає сотні мільйонів домашніх улюбленців. Це в основному ссавці (кішки та собаки), а також рибки акваріумні та співочі птахи. Іноді зустрічаються екзотичні тварини – рептилії, змії, комахи (павуки) тощо. Приміром в Німеччині в домашніх умовах проживає біля 6 млн. котів, 5 млн. собак та 3,8 млн. інших тварин, до обслуговування яких залучений цілий економічний сегмент, що вміщує медичну сферу (ветеринарні клініки), харчування ат кулінарію та, навіть, моду. Поряд з тим багато людей з тих чи інших причин відмовляються від своїх тварин (переїзд, нестача коштів для утримання, жорстке поводженн тощо), які, опиняючись на вулиці, стають бродячими безпритульними собаками або кішками. Іноді тварини просто губляться в лабіринтах великого міста. Багато з них є спадково безпритульними.

За статистикою в світі нині нараховується близько 600 млн. безпритульних тварин. Наприклад, у Великобританії за окремими даними нараховується понад 9 млн. безпритульних котів та, станом на 2017 рік, – понад 66 тисяч безпритульних собак. У США кількість безпритульних тварин сягає понад 70 мільйонів. У багатьох країнах світу створюються муніципальні та недержавні притулки для таких тварин, до їх догляду залучаються не лище працівники притулків, а численні волонтери. За даними соціологічних опитувань більше половини наших співітчизників мають домашніх тварин (приміром лише кішок 7,6 млн). І в часи війни, в ситуаціях небезпеки й крайньої загрози для життя цивільних ми дізнаємося з інтернет-повідомлень, бачимо на світлинах, що випадки збереження тісного зв’язку людини з домашньою твариною є достатньо частим явищем. Разом з найбільш необхідним речами люди забирають тварин, переносять їх довгою дорогою, діляться з ними їжою тощо.

***3. Когнітивна складова екологічної свідомості в етнокультурному та історичному контекстах.***

Розуміння особистістю природи забезпечується з одного боку розвитком когнітивного компоненту екологічної свідомості – головно екологічних уявлень, які склададють основу екологічного досвіду. Також йдеться про екологічну спостережливість, екологічне мислення, екологічне планування та прогнозування; з іншого боку – сформованого в особистості ставлення до природи, потреб, мотивів, цінностей та ідеалів у цій царині та переживання зв язку з нею (флорою, фауною, ландшафтом тощо).

Психологічні закономірності зміни екологічних уявлень, зауважує І. Кряж, є малодослідженими. На основі вивчення екологічних уявлень у онтогенетичному аспекті дослідниця дійшла висновку про те, що повсякденна екологічна свідомість є складною гетерогенною структурою, яка містить уявлення різного рівня актуалізованості і відрефлексованості, які входять в різні смислові підсистеми (власне екологічну, естетичну, екзистенціальних переживань, заклопотаності майбутнім, спілкування тощо). Подальше вивчення динаміки повсякденних екологічних уявлень та з’ясовування їх зв’язку з реальними вчинками суб’єкта дозволило І. Кряж виявити у факторних структурах екологічних уявлень двох груп учасників досліджень (екологічно налаштованих та екологічно байдужих) поряд з факторами екологічної заклопотаності – байдужості окремі фактори, мотиви яких відображали їх релігійні орієнтації. Це свідчить про доречність спеціального розгляду еколого-соціальних чинників трансформації цих уявлень в контексті різних видів розуміння людиною природи.

Також йдеться про загальне розуміння та способи та стратегії осмислення конкретних її виявів та аспектів взаємодії з довкіллям. Прикладом розумінні людиною характеру її взаємодії з довкіллям є екологічно безпечна поведінка особистості, яка у різні історичні епохи мала ті чи інші репертуари проявів. Зокрема вагомою для збереження життєздатності людини є харчова поведінка, яка охоплює різні стратегії, стилі, тактики збирання (збиральництво), вирощування (агрокультура), полювання (мисливство), обробки продуктів харчування. Ця поведінка опирається на традиції народної кулінарії, в яких століттями накопичувався досвід розуміння значення тих чи інших ресурсів в забезпеченні оптимального для даного регіону режиму та моделі харчування. Моделі харчування в межах етносів є надзвичайно тривкими утвореннями й можуть існувати століття і, навіть, тисячоліття.

Це ж стосується територіальної поведінки, яка забезпечує розуміння природного ландшафту та його впливу на спосіб організації життя етносу. Приміром в добу архаїки територія була важливим маркером життя племені, оскільки племена розселені були досить локально й віддалено, на відстані приміром одної доби ходьби. Тобто цей радіус був важливий не лише для збереження почуття захищеності членів племені від «чужих», а й для розуміння ними специфіки природного довкілля, ресурсів його флори та фауни для забезпечення людей продуктами харчування та засобами організації побуту. Наприклад в українському фольклорі, зокрема в приказках та примовках, згадується безліч назв рослин та тварин, зокрема трав, квітів, городніх культур тощо.

Приміром розвиток міфологічних уявлень горян в добу модерну і глобалізації характеризується багатоплановістю й неузгодженістю. Їх структура охоплює так звані первинні міфологічні уявлення, так і вторинні (неоміфологічні) уявлення, які розрізняються джерелами конструювання та функціями. Аналізуючи їх зміни у психолого-історичному аспекті ми можемо констатувати несподівану й неоднозначну роль неоміфів у цій царині. Як наслідок реміфологізації уявлення цього типу виконують не лише творчу й таку, що активізує творчий потенціал сучасної особистості, функцію, але і якусь приховано іншу, зі структурного боку суперечливу й не завжди плідну з огляду на індивідуальні особливості особистості, що потребує подальшого дослідження.

Зміни структури довкілля (енвайронментальне тлумачення), приміром переміщення мешканця міста у зону заповідних лісів та тривале там перебування, можна призвести до «активізації» елементів міфопоетичних чи міфоритуальних уявлень в структурі його розуміння природи загалом; також до цього призводять надзвичайні ситуації, катастрофи, пандемії тощо. Так, факти своєрідної архаїзації – «міфологізації» свідомості було виявлені Ю. Швалбом під час дослідження екосоціальних уявлень постраждалих від Чорнобильської катастрофи, аналогічні приклади актуалізації елементів міфологічних уявлень, своєрідної архаїки у фольклорі спостерігаємо в умовах війни.

***4. Екологічна соціалізація особистості. Вікові та індивідуальні особливості розвитку компонентів екологічної свідомості та екологічної культури.***

Відомо, що соціалізація - це процес входження особистості в соціальне середовище, інтеграції в систему соціальних звязків, перетворення людської істоти на соціального індивіда. За Е. Дюркгеймом основна ідея соціалізації полягає в долученні індивіда до колективної свідомості, колективних цінностей та колективного досвіду, насамперед колективних ( соціальних) уявлень. У вивченні процесу соціалізації виокремлюють етапи (первинна, вторинна), зміст (економічна, політична, професійна тощо), результат (успішна, прискорена, кризова, нормативна тощо).

Екологічна соціалізація особистості є одним з важливих аспектів, вимірів соціалізації загалом з врахуванням її культурного контексту. Основними поняттями, якими можна описати результат екологічної соціалізації є життєздатність особистості та соціальної групи, їхня життєстійкість та стресостійкість. Результатом інтерналізації екологічних цінностей та екологічних норм у процесі екологічної соціалізації є становлення екологічної свідомості особистості, тобто насамперед її екологічного мислення та певного типу екологічного ставлення.

***Екологічна соціалізація*** – це процес входження особистості в життєве середовище, ландшафт існування малих та великих груп, її інтеграція в систему екосоціальних звязків на цьому тлі, залучення особистості до процесів життєзабезпечення у взаємодії з основними структурними компонентами довкілля. Одна з ліній соціалізації особистості, яка передбачає екосоціальну інкультурацію (екофільні та екофобні традиції етносу й народу), інтерналізацію (екофільні норми та екологічне право) та екосоціальну адаптацію особистості.

Її ядром є екологічне виховання, екологічна освіта. Виокремлюють стратегії та форми розвитку екологічної активності у процесі екологічної соціалізації: вікові, індивідуально-типологічні, професійні. Найбільш дослідженими нині є вікові особливості екологічної соціалізації. Переважно вони аналізуються з боку змін структури екологічної свідомості особистості, а також з боку особливостей прояву того чи іншого типу ставлення у цих вікових межах.

У дошкільників переважає когнітивний компонент ставлення до природи, що зумовлює розвиток когнітивного суб’єктивно-прагматичного типу ставлення дітей до природи. Особливості досвіду взаємодії дошкільників з природою викладемо за книгою З. Плохій «Виховання екологічної культури дошкільників». На її думку позитивне емоційне ставлення дітей до природи грунтується на тому, що їх приваблює як світ тварин, так і рослин – дерева, квіти. Тому в програмі занять або екопсихолігічного тренінгу пропонується виокремити такі теми: «Я і природа», «Вода». «Повітря», «Сонце», «Пісок, глина, каміння», «Грунт». «Рослини й тварини». «Ліс – лісова домівка». При цьому в екосоціальній ситуації розвитку дитини дорослі (батьки, вихователь, тренер) створюють своєрідну зону найближчого розвитку – вони поступово розширюють коло їхній уявлень в різних ситуаціях взаємодії з природою (подорожі не до лише до парку чи саду, городу, а й до гаю, лісу, лугу, до озера чи ріки) [41].

Звичайно, в умовах села такі ситуації зустрічі з природою будуть для дитини більш звичним та водночас різноманітним й тривалим явищем, а ніж в умовах міста. Проте навіть в ці короткотривалі й часом незвичайні зустрічі з природою міська дитина вчиться слухати й розуміти природу (приміром слухати спів птахів, розрізняти їхні голоси, сприймати розмаїття природних барв тощо).

Явища природи часто дивують дошкільників. Так, трьох-чотирьохрічки розрізняють квіти та трави, дерева, називають їх (2-3 види). Розрізняють за назвою, зовнішнім виглядом смаком цибулю, лимон, сливу, грушу, називають їх характерні ознаки. Знайомляться з будовою дерева (гілля, стовбур, листя), розрізняють будову рослин (корінь, стебло, листя, плоди, листя). Згодом дошкільники вміють групувати рослини за місцем зростання – лісові, садові, городні, польові. Вони розрізняють вже 7-8 травянистих або квітучих рослин за кольором та листям лісу, луків, саду, два-три види злаків, грибів (істивні та отруйні), лісових ягід, знають способи вживання шести-семи видів овочів та плодово-ягідних культур.

Діти правильно називають два-три види птахів своєї місцевості, впізнають метеликів, жуків. Також вони знають найбільш характерні особливості зовнішнього вигляду кішки, собаки, корови, кози, зайця, лисиці, ведмедя. Згодом в 5-6 років діти знайомляться з особливостями поведінки тварин в природних умовах, розширюють уявлення про свійських тварин (чим живляться, як пересуваються, як піклуються про своє потомство, зокрема ссавці та птахи, а також свійські комахи - бджоли). Поряд з цим є шкідливі для людини комахи (комарі, кліщі, блохи). Часто діти бояться павуків, яких є безліч видів, а також гризунів (миші, криси), земноводних (жаби) та плазунів (гадюки та ящірки). Водночас дитина повинна розуміти, що земноводні та плазуни є регуляторами чисельності комах та гризунів, часто вони є джерелом живлення для інших тварин (птахи) тощо.

Почувши гуркотіння грому дитина зазвичай звертаться за поясненням до дорослого. Старшому дошкільнику треба пояснити сутність природних явищ: грози, граду, туману, веселки, снігу. Відомо, що погоду можна забачити зазделегідь за станом неба, вітру, станом рослин, поведінкою тварин. В народній метереологія досвід спостереження за погодою, зокрема низку уявлень-прикмет про зміни погоди та про їхній прогноз. Так, вони засвоюють прикмети ясної погоди: небо блакитне, вітер слабкий; велика роса (влітку; бджоли літають далеко від вулика; ластівки літають високо над землею тощо. Або можуть помітити прикмети негоди, що попереджають про можливість дощу або грози: небо вкрите хмарами; немає роси; світанкова зоря багряно-червона; дим з стуб або багаття стелиться по земоі; вітер до вечора посилюєтьс; бджоли не залишають своїх вуликів; раз по раз скидається риба – на дощ; квіти виділяють більш нектару, сильніше пахнуть тощо.

Для молодшого школяра, який у процесі навчання набуває деяких природознавчих компетентостей, властива зміна модальності ставлення до природи. Дитина переборює егоцентризм й антропоморфізм, де останній є основним механізмом сприймання природи дошкільниками зникає. На зміни йому приходить інший механізм – суб’єктифікація. Школяр вже не розглядає природні обєкти як суб’єкти, зокрема не приписує їм ознаки суб’єктивного внутрішнього світу.

Загалом для молодших школярів властивий когнітивний *суб’єктно-непрагаматичний тип суб’єктного ставлення до природи.*

Натомість для молодшого та середнього підліткового віку властивий *вчинковий суб’єктивно-непрагматичний тип ставлення до природи.* Мовиться про те, що на відміну від дошкільників та молодших школярів їхні дії мають швидше активний вчинковий характер.

 Далі в юнацькому віці досягають свого максимуму екологічні настанови естетичного типу та схильність до вибору естетичної діяльності з природними обєктами, які поєднуються з утвердженням більш об’єктивного ставлення до природи. Емоційність сприймання природи в цьому віці менш виражена за насиченістю, натомість за спрямованістю це ставлення набуває емоційно-естетичного, перцептивно-афективного, часом романтичного характеру.

Особливості спілкування вситсемі «людина-тварина» проаналізував у своїх працях Десмонд Морріс, одна з них популярна у всьому світі «Людина з погляду етолога». Він виокремив сім вікових періодів, які характеризуються певними стереотипами сприймання тварин, а саме:

1. Молодший дитячий вік (дошкільники) – перевага надається великим тварина, їх ототожнюють з батьками, від тварин очікується емоційна підтримка.

2. Старший дитячий вік (молодший школяр) – перевага надається маленьким тваринам, тобто діти ідентифікують себе з батьками, які піклуються про маленьких дітей (тварин). Йдеться про залучення тварин до ігор, зокрема з елементами рольових ігор.

3. Підлітки – інтерес до птахів, риб, комах, земноводних, тобто тих тварин, яких можна спотерігати й досліджувати (розвиток допитливості й пізнавальних інтересів).

4. Юнацький вік – тварини розглядаються з погляду статевої приналежності, та в яких яскраво виражені статеві ознаки можуть викликати неприязнь (наприклад мавпи).

5. Батьки маленьких дітей люблять тих тварин, які можуть забавляти їхніх дітей (котенята, цуценята тощо).

6. Батьки дорослих дітей – для них характерне ставлення до тварин як до власних дітей, вони піклуються про них і вважають членами родини.

7. Старі людини – цікавляться різними тваринами, а також питаннями їхньої охорони, ототожнюють їх долю зі своєю власною.

Окрім того Д. Моріс досліджував індивідуальні особливості сприймання тварин дітьми різного віку. Його цікавило, які тварини діти можуть вважати «симпатичними» або «несимпатичними». Найбільш симпатичними тваринами 90 % дітей назвали ссавців. При цьому тварина має мати хутро (а не піря), мати округлі форми тіла й вміти тримати предмет в передніх лапах. Найбільшу антипатію у дітей викликали змії (80 %).

В умовах сучасної урбанізації та мозаїчності способів життя людей в різних куточках планети, що виявляється в особливостях розселення на територіях з різними ландшафтами (рівннний, гірський, степовий або лісистий), які здійснюють вплив на організацію способу життя соціальних спільнот та їхнього укладу (спосіб життя в умовах мегаполісу чи невеличкого сільського поселення) виникають істотні відмінності в характері та змісті екологіної соціалізації. Одні діти з ростають в умовах природдного довкілля, які зерігає своєї різноманітті або, навіть, передуває під охороною (наприклад на території заповідників), інші – відчувають істотний дефіцит ситуацій взаємодії з природою.

Елементи традиційного способу життя зберігаються в гірській місцевості завдяки слабкості комунікацій (з врахуванням пори року), віддаленості поселень, наявності окремих хуторів, присілків, ведення господарства на основі традиційних прийомів тощо. В цих умовах особистість дитини розвивається в більш тісній взаємодії з представниками старших поколінь, з членами її родини, які зазвичай є носіями певного обсягу етнопедагогічного досвіду, знайомиться з народними обрядами й ритуалами, залучається до релігійних свят та народних гулянь. Поряд з етнокультурною (етноетичною, етноестетичною) компетентністю будь-яка дитина, яка навчається в гірській школі, засвоює значний обсяг знань, умінь й навичок, виявляє достатню готовність до соціальної взаємодії в умовах модерного суспільства, знає ази комп’ютерної грамотноті тощо. Засоби масової інформації надають їй розлогу інформацію про урбаністичний спосіб життя. При цьому людині не обов’язково мігрувати в іншу країну, а просто рушити з села до містечка чи мегаполісу, змінити кліматичну зону чи ландшафт проживання.

 *Екологічне виховання* – це центральна складова екологічної соціалізації, цілеспрямований вплив на особистість на всіх етапах її життя за допомогою розгорнутої системи засобів та методів в певним чином організованому освітньому просторі взаємодії з життєвим середовищем людини, природним довкіллям, що має на меті формування екологічної свідомості особистості, її екологічної культури та екологічної компетентності. В. Сухомлинський, який значну увагу приділяв екологічному вихованню дітей вважав, що любов до краси спонукає до боротьби з потворним, хаотичним, хворобливим, нечутливим до допомоги всьому, що пишно розвивається.

Поряд з екологічним вихованням важливе значення має екол*огічне просвітництво та екологічний туризм.* Останній відзначається помітним психокорекційним ефектом.  ***Екотуризм,*** зазначає В. Вишневський, це туризм у місця з відносно незайманою природою, до цінних у природному відношенні об’єктів з метою отримання задоволення від перебування на природі, розширення знань про неї та оздоровлення [с.4]. Розрізняють рекреаційний, пізнвальний та науковий екотуризм. Вслід за автором варто виокремити особливості екотуризму, які відрізняють його від сільського зеленого туризму, пригодницького туризму, спортивного та гірсько-лижного туризму, а саме: перебування в місцях з відносно незайманою природою, які у природному відношенні є цінними та рідкісними; мінімалізація негативного впливу на природу; певний, вже сформований рівень екологічної компетентності учасників туру, їх прагнення примножити свій екологічний досвід; екологічно відповідальна поведінка учасників у відвідуваних місцях та за їх межами. В наш час вже сторено Міжнародний екотуристичний союз – The International Ecotourism Society (TIES).

У світі нині існує також ціла низка товариств та громадських організацій, які свої інтереси пов’язують з різними тваринами, їх ввиченням та охороною (приміром існує Міжнародна асоціація охорони птахів, до неї входить 120 країн, вона створена у 1924 році). На планеті нині налічується до 9600 видів птахів, в Україні нараховують 400 видів птахів, з них 11 видів можуть зникнути назавжди. Українці завжди шанували лелек, а 19 березня відзначали день прильоту лелек. Деякі науковці вважають, що нащадки трипільці деякі племена праукраїнців називали себе лелегами, тобто лелека був їхнім тотемом. За ініціативи цієї асоціації кожен рік визначається роком якось птаха, що надає символічного змісту зв’язку людини зі світом птахів.

Так, 1996 рік став за рішенням Української спілки захисту птахів роком чібіса (веселої, життєрадісної пташки), а 2020 рік – невеликої сірої пташки горлиці, яка за один переліт долає до 700 км зі швидкістю 60 км на год. Мешкає в наших лісах. До речі, в Івано-Франківському краєзнавчому музеї у відділі природи предсталена цікава експозиція рідкісних птахів Карпатського регіону, яка слугує екологічній просвіті дітей та підлітків.

Загалом екологічна культура як інтегральна характеристика екологічної свідомості розвивається як у віковому, так і у індивідуально-типологічному аспектах, а також професійному аспектах. Аналіз екологічної культури в соціально-філософському аспектах один з перших в українській науці здійснив В. Крисаченко «Екологічна культура: теорія і практика» [23], згодом Л. Юрченко «Екологічна культура в контексті екологічної безпеки» [62].

Нагадаємо, що існує ціла низка професій, які за класифікацією А. Клімова варто віднести до системи «людина-природа». Всі вони передбачають власне поле професійних ситуації взаємодії з тими чи іншими аспектами природного довкілля та довкілля загалом (фермери, лісничі, єгері, лісоруби, вівчарі, моряки, рибалки, екологи, географи, геологи, орнітологи, кліматологи, океанологи, сейсмологи, дизайнери саду, квітникарі, садоводи та багато інших). Проблеми розвитку професійної екологічної культури та компетентності фахівців природничих професій як і становлення екологічної культури та професійної компетентності екопсихолога в наш час залишаються малорозробленими.

Важливим результатом сучасної різноаспектної екологічної соціалізації в світі слід вважати екологічний рух. Це діяльність громадян та громадських організацій, яка спрямована на збереження довкілля, запобігання деградації природи, знешкодження екологічних ризиків, зниження якості життя. В його розвитку відзначають дві тенденції: поміркована та альтернативна. Цікавою в цьому плані є збірка документів «Двадцять років зеленої Європи 1984-2004» (за ред. А. Кассоли), в якій висвітлюється історичний поступ зеленого руху в Західній Європі та його основні здобутки [11].

Нині екологічний рух набув широко поширення в Україні. На думку фахівців з середини ХХ століття фахівців він пройшов три основні етапи: 1) переважно просвітницький; 2) утвердження активної екологічної позиції та пробудження екологічної свідомості; 3) активно-політичний.

1. 60-ті–80-ті роки ХХ століття – виникнення громадських природоохоронних організацій : Українське товариство охорони природи, що мало своє обласне та міське представництво у всіх областях України. Прикметно, що це товариство виникло раніше, ніж багато організацій природоохоронного спрямування в США, Західінй Європі, та, навіть, в тодішній Російській Федерації. В діяльності товариства домінувала не лише науково-методична, а й просвітницька робота, зокрема у віковому та дидактичному аспектах. Вчителя-біологами провадилися різні форми роботи з екологічного виховання школярів у співпраці з товариством (організовувалися «Зелені патруля». «Шкільне лісництво» різноманітні конкурси та екологічні маршрути-стежки тощо).

 2. У 80-х роках відбувається значне розширення форм та методів природоохоронної роботи, утвердження активної екологічної позиції та пробудження екологічної свідомості широкого загалу після катастроф на ЧАЕС (1986), збільшення кількості неурядових організацій.

3. Для третього етапу розвитку екологічного руху властива активно-політична розмаїтість. Зі здобуттям Україною незалежності та прийняттям Закону «Про охорону навколищнього природного середовища» (1991) відбувається виникненя перших екологічних партій та асоціацій. В Україні почалася підготовка фахівців-екологів, які стали носіями професійної екологічної свідомості та культури. Тенденції екологічного руху почали висвітлювати численні періодичні видання: «Зелений вісник». «Екологічна газета», журнали «Рідна природа», «Екологічний вісник», «Екологія та ноосферологія» та інші.

Нині в умовах стрімких змін клімату екологічний рух в Україні входить в четвертий етап, а саме: консолідації сил на засадах філософських, соціологічних, психологічних ідей екологічного спрямування, насамперед екологічної етики. Агентами змін стають політичні партії, учасники наукових та освітніх проектів, громадські товариства в контекстів викликів суспільства ризику. Прикладом тут може слугувати напрацювання творчої навчально-наукової лабораторії «Гірська школа» Прикарпатського національного університетут імені Василя Стефаника, а також потенціал екопсихологічного моніторингу в контекст діяльності екологічного центру «Обсерваторія» цього університету на горі Піп Іван в Карпатах, застосування психологічних прийомів формування екологічної культури учасників екотуристичних турів, молодіжних науково-просвітницьких таборів та тренінгів тощо.

*Основна література*

1. Льовочкіна А. М. Основи екологічної психології: Навчальний посібник. К.:, 45 с. С. 33-46.

2. Екологічна психологія: хрестоматія;за ред. Ю.М. Швалба. К.: Сталкер, 2006. 490 с.

3. Плохій З.П. Виховання екологічної культури дошкільників. Київ, 2002.172 с.

4. Скребець В. А. Екологічна психологія : Навч. пос.. – К.: 2014. С. 3 – 27.

*Допоміжна література*

1. Двадцять років зеленої Європи 1984-2004 ; за ред. А. Кассоли; пер з англ. К.: Сфера, 2004. 148 с.

2. Вишневський В.І. Екологічний туризм: посбіник. К.: Інтерекс ЛТД, 2015. 149 с.

3. Гардащук І.В. Екологічний рух // Енциклопедія Сучасної України [електронний ресурс] / гол. редкол.: І.М. Дзюба, А.І. Жуковський, М.Г. Железняк та ін.; НАН України, Інститут енциклопедичних досліджень. Київ, 2019 (вебсайт). URL: <http://esu.com.ua/search_articles.php?id=69310> (дата звернення: ﻿01.07.2020).

4. Кисельов М. Екологічні виклики на межі тисячоліть Філософська думка 2006. №2. С. 101-118.

5 Крисаченко В.С. Екологічна культура: теорія і практика. Київ: Заповіт, 1996. 350 с. (Глава 9).

6. Кряж І. Методологічні аспекти дослідження екологічних уявлень // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д. К. «Міленіум», 2005. Т. 7. Вип. 5, ч. 1. С. 249 – 259.

7 Майер-Абіх Клаус М. Повстання на захист природи. Від довкілля до спільносвіту. Київ, Лібра, 2004.

8. Маценко Ж. Психологічні таємниці любові до природи. *Психолог.* 2004. №19. С. 1-3.

9. Микитюк О.М., Злотін О.З., Бровдій В.М. Екологія людини. Підручник. – Харків, “ОВС”, 2004. 254 с.

10. Хомляк М.М. Екологічний рух в Україні // Енциклопедія Сучасної України [електронний ресурс] / гол. редкол.: І.М. Дзюба, А.І. Жуковський, М.Г. Железняк та ін.; НАН України, Інститут енциклопедичних досліджень. Київ, 2019 (вебсайт). URL: <http://esu.com.ua/search_articles.php?id=69310> (дата звернення: ﻿01.07.2020).

11.Швалб Ю. Эколого-психологические измерения образа жизни // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д. К. «Міленіум», 2005. Т. 7. Вип. 5, ч. ІІ. С. 294 –301.

12. Юрченко Л.І. Екологічна культура в контексті екологічної безпеки: монографія. К.: Вид. ПАРАПАН, 2008. 296 с.

Окремі тести до теми:

1. Який з наведених феноменів слід віднести до інтегральних характеристик екологічної свідомості

– екологічне сприймання

– екологічна культура

– екологічне мислення

– екологічна память

2. До якого компоненту екологічної свідомості слід віднести такий феномен як екологічна саморегуляція

– екологічний досвід

– екологічна регуляція поведінки

– екологічна самосвідомість

– екологічне ставлення

3. Розроблений ним системний підхід до аналізу екологічної свідомості В. Скребець назвав

– імпліцитним

– діаметральним

– векторним

– компліцитним

4. Ігнорування цінності природи властиве для типу екологічної свідомості, який позначають як

– аудіоцентризм

– геліоцентризм

– антропоцентризм

– зооцентризм

5. Проблему ставлення особистості до природи в контексті розвитку її екологічної свідомості вивчали

– Ж. Маценко

– Р. Баркер

– Л. Виготський

– С. Московічі

**ЛЕКЦІЯ 8.**

***Тема 6. ПСИХОЛОГІЯ ЕКСТРЕМАЛЬНОСТІ Й КАТАСТРОФ***

**Вступ.** Сучасне суспільство ризику акумулює за У. Беком як приховану небезпеку та ризики, так і продукує кризи та катастрофи різного походження, що є наслідком кризи різних компонентів середовища, зокрема природного та втрати балансу між його компонентами (природного та штучного). Взаємодію людини та соціальних спільнот з середовищем, яке втратило рівновагу й набуло ознак екстремальності вивчають різні наукові галузі, натомість психологічні аспекти цієї взаємодії – психологія катастроф та ризиків, яка включає в себе екстремальну та кризову психологію, радіоекологічну психологію, екопсихологію екстремальної поведінки.

Відомо, що Україна вважається кризовим регіоном Європи з погляду техногенного навантаження, яке в кілька разів перевищує середньоєвропейський. На території України знаходяться 8,5 тис потенційно небезпечних обєктів, з них 5 атомних електростанцій, 12 гідровузла, 16 водосховищ, нафтопроводи, газопроводи, також є зони підвищеної сейсмічності тощо.

**Ключові слова:** психологія катастроф, техногенна катастрофа, природна катастрофа, психогенні розлади, постчорнобильський синдром

План

*1.*Психологія катастроф. Радіоекологічна психологія, її предмет.

2. Види природних та техногенних катастроф.

3.Стани та поведінка ризику. Динаміка психогенних розладів.

4. Посттравматичний стрес, його діагностика.

**6.1. Психологія катастроф. Радіоекологічна психологія, її предмет.**

За визначення ВООЗ катастрофа це явище природи або наслідок людської діяльності, яке представляє або несе загрозу для життя в такій мірі, що примушує звернутися за допомогою ззовні. Катастрофа є наслідком загострення екстремальних, надзвичайний ситуацій до катастрофічних ситуацій.

Надзвичайна ситуація – це раптова стрибкоподібна подія, що викликана силами природи та діяльністю людини та спричиняє чисельні людські втрати внаслідок завдання шкоди значній кількості людей. Ми часто думаємо, що надзвичайні ситуації – це насамперед аварійні ситуації в наземному чи повітряному, водному транспорті, пожежі, вибухи тощо. Проте надзвичайні ситуації повязані і з природними катаклізмами. За своїм масштабом надзвичайні ситуації бувають локальні (постраждало не більше 10 чоловік), місцеві (постраждало не більше 50 чоловік), територіальні (постраждало не більше 500 чоловік), регіональні, державні, міждержавні.

Отож надзвичайна ситуація – це умови на певній території, які виникли внаслідок аварії чи стихійного лиха.

***Психологія ризиків та катастроф***  – галузь психології, яка вивчає поведінку людини та соціальних спільнот в умовах небезпек суспільства ризику які набули кризового, явного та загрозливого для життя людей, соціальних спільнот, людства характеру. В орбіту нинішньої проблематики цієї галузі потрапляють проблеми не лише техногенної аварійності, а й зміни клімату та їхнього впливу на політичну, економічну, професійну та іншу діяльність та поведінку людей та соціальних спільнот. Основними поняттями вслід за У. Беком тут виступають такі: «криза», «небезпека», «ризик», «загроза», «безпека», «життєстійкість» тощо.

В межах цього напряму здійснюється розробка моделей просторового поширення ризиків, міжнародні порівняльні дослідження катастрофічної свідомості, дослідження екологічної політики як ризик-рефлексу й моделей суспільства ризику тощо.

Розрізняють природні (цунами, урагани, бурі, землетруси), екологічні або соціоприродні, технічні (аварії, вибухи, пожежі) та соціальні (війни, голод) катастрофи.

Медицина катастроф є дотичною галуззю до психології катастроф, проте сформувалася вона раніше – 70-80х рр. ХХ століття і вже озброїлася теорією та практикою надання екстреної та інших видів медико-санітарної допомоги та структурою відповідної медичної служби. Медицина катастроф – це окрема галузь системи охорони здоровя, яка опирається на власні засоби, методи та форми роботи, що дозволяють своєчасно надавати медико-санітарну допомогу постраждалому населенню (екстрена медична допомога, евакуація постраждалих, забезпечення санітарного благополуччя в осередку надзвичайної ситуації.

***В структуру психології катастроф варто виокремити проблематику екологічної психології катастроф. Вона*** вивчає поведінку людини та її взаємодії в надзвичайних, екстремальних ситуаціях з природним середовищем. Займаючись цими проблемами вчений послуговується такими поняттями як: «екологічна криза», «стихійне лихо», «природна катастрофа», «стрес», «паніка», «стресостійкість». Зокрема явище пандемії теж може бути віднесене до видів стихійного лиха.

*Природна катастрофа –* це результат гостра форма екологічної патології, результат екстремальної геофізичної ситуації, при якій внаслідок несприятливої природної обстановки виникають фактори, які здатні викликати стихійне лихо.

*Стихійне лихо* – катастрофічні ситуації, які виникають внаслідок дії сил природи, що мають надзвичайний характер й призводять до порушення повсякденного укладу життя значної кількості людей, людським жертвам, знищенню матеріальних цінностей*.*

Екологічна криза передує виникненню екстремальних ситуацій та екологічних катастроф. Приміром екологічна криза – це загрозлива для ідентичності системи чи об’єкта процес, що відбувається в екосистемі. Розрізняють локальні екологічні кризи (приміром забруднення ріки), регіональні (зневоднення Шацьких озер), ойкуменічні-всесвітні (Чорнобиль), також за ефектом та об’єктами.

Психологія катастроф вивчає залежність та зміни психічного стану й поведінки людини (в межах норми та на межі з патологією) та соціальних спільнот від стану довкілля, що зазнає катастрофічних змін. Близькою й дотичною до неї слід вважати екологічну епідеміологію, яка є особливою галуззю соціальної медицини, що вивчає залежність здоров’я населення від стану довкілля. Загалом екологічна епідеміологія виявляє і вимірює вплив екологічних забруднювачів, проводить оцінки ризиків; забезпечує медичне обстеження і спостереження несприятливих для здоров'я наслідків, також науково обґрунтовує рівні впливу таких забруднювачів, тобто тісно співпрацює з психологічною екологією та екологією людини.

***Екстремальна та кризова психологія*** – це область психології, яка вивчає психологічну закономірності діяльності особистості за умови виникнення надзвичайних ситуацій та обставин, що пов’язані з підвищеним професійним ризиком, життєвими кризами, небезпекою для життя та здоров’я не лище професіоналів, а й широкого загалу. Слді зауважити, що до екстремальної психології дотична значна частина проблематики військової психології. Основними поняттями цієї галузі є «надзвичайна ситуація», «екстремальність», зокрема «екстремальна поведінка», «посттравматичний стресовий розлад».

Нині екстремальна та кризова психологія інтенсивно розвивається в контексті завдань, які ставляться перед працівниками Міністерства надзвичайних ситуацій України. Існує нагальна необхідінсть в психологічному забезпеченні професійної та функціональної надійності працівників екстремальних професій при виконанні задач в умовах, що потребують граничної мобілізації фізичних, психологічних та моральних якостей особистості.

Предметом екстремальної психології є вивчення психологічних закономірностей функціонування психіки та життєдіяльності індивіда в зоні граничних можливостей організму, особистості, групи, соціуму, а також удосконалювання управління та практичної діяльності підрозділів МНС України у надзвичайних ситуаціях.

Методологічну основу екстремальної психології складають насамперед концептуальні підходи до вивчення професійної екстремальної поведінки. Насамперед це вивчення психологічного (професійного) стресу; концепція відстрочених реакцій на травматичний стрес (посттравматичних стресових реакцій); дані про особливі психічні стани і реакції, що спостерігаються у ризиконебезпечних ситуаціях , у тому числі – фахівців екстремальних професій.

До основних завдань професійної екстремальної психології вчені відносять наступні: оцінка напруженості праці основних видів діяльності в межах МНС України; вивчення психологічних особливостей дій працівників МНС України в ризиконебезпечних ситуаціях службової діяльності; дослідження психологічного впливу різноманітних стрес-факторів службової діяльності на персонал МНС України; розробка новітніх методів та психотехнологій в межах екстремально-психологічної підготовки особового складу; діагностика, профілактика та корекція негативних психічних станів, що виникають у працівників МНС України під впливом ризиконебезпечних ситуацій службової діяльності; надання екстреної психологічної допомоги працівникам, які зазнали сильного психотравмуючого впливу при виконанні професійних обов’язків.

***Радіоекологічна психологія*** вивчає поведінку людини та її взаємодії в надзвичайних та екстремальних ситуаціях з природно-штучним середовищем за умови їхнього техногенного походження, насамперед радіоекологічного забруднення. Забруднення радіоактивне, або радіоаційне полягає виявляється у появі в середовищі радіоактивних речовин в кількостях, які перевищують рівень природного фону випромінення. В наш час це здібільшого відбувається внаслідок аварій на атомних електростанціях або за умови неналежного зберігання радіоактивних відходів. Ці речовини в твердому та газоподібному вигляді речовини забруднюють атмосферу, грунти та воду, можуть бути виявлені на тілі людини, в їжі тощо. Проте ця загроза є невидимою для людини, що передбачає розвиток в неї певної радіоаційної компетентності в ситуації, в яких присутня така загроза. Натомість невпевненість, невизначеність, не володіння належною інформацією, невміння знезаражуватися доступними засобами призводить до страхів, фобій тощо.

Основні поняття «техногенна катастрофа», «екотехногенна катастрофа», «Чорнобильський синдром» тощо. Основне завдання радіоекологічної психології – вивчення психологічних наслідків радіоактивного та хімічного забруднення (праці Е. Головахи, О. Киричука, В. Моляко, В. Панка, В. Скребця, С. Яковенка та інших) [19; 20, 44; 62 ].

***6. 2. Види природних та техногенних катастроф.***

 ***Природна к***атастрофа є надзвичайною ситуацією, екстремальною подією. Їх класифікація здійснюється за масштабами та причинами виникнення. Існує ціла низка таких класифікацій. Загалом стихійні лиха - це природні явища, які мають надзвичайний характер та призводять до порушення нормальної діяльності населення, загибелі людей, руйнування і нищення матеріальних цінностей.

За причиною виникнення стихійні лиха поділяють на:

тектонічні (пов'язані з процесами, які відбуваються в надрах землі), до них належать землетруси, виверження вулканів;

– топологічні (пов'язані з процесами, які відбуваються на поверхні землі), до них належать повені, зсуви, селі;

– метеорологічні (пов'язані з процесами, які відбуваються в атмосфері), до них належать спека, урагани, посуха та ін.

* біологічні (епідемії, пандемії).

За іншою класифікацією виокремлюють глобальні катастрофи (повені, землетруси, вулканічні виверження) та локальні катастрофи (торнадо, зсуви, смерчі, снігові лавини, ожеледиця, град, хуртовина, лісові пожежі) тощо. Втім нещодавні події в Австралії та Чорнобильській зоні показали масштабний характер сучасних лісових пожеж. До найбільш потужних загалом відносять тектонічні стихійні лиха.

*Виверження вулканів* є виявом вулканічної діяльності, яка охоплює сукупність явищ, що пов’язані з переміщенням магми в земній корі та на її поверхні. Відтак її типовим проявом є виверження вулканів, що призводить до різких катастрофічним змінах в екосистемах (зміни клімату, оскільки в атмосферу потрапляє велика кількість пилу та газу, що змінює її оптичні та хімічні властивості; ймовірна значна кількість жертв).

Досліджує вулканологія в рамках геології. За руйнівною дією та кількістю енергії, яка виділяється при виверженні вулкана, саме це стихійне лихо належить до найнебезпечніших для життєдіяльності людства. Під попелом та лавою гинули цілі міста (Помпеї в добі античності). За останні 500 років фіксується сотні вулканічних вивержень різної інтенсивності. За станом активності вулканів та їх періодичними мікро-виверженнями люди можуть зараз спостергати в багатьох країнах світу, іноді вулкани стають своєрідною «візитівкою» тої чи іншої місцевості, вони приваблюють прихильників екстремального туризму – Неаполі (Везувій), В Україні теж є власні мікровулкани. Вони знаходяться в селищі Старуня Богородчанського району Івано-Франківської області.

*Землетруси – це* коливання, струси тої чи іншої інтенсивності або зміщення земної кори, які викликані глибинними текстонічними процесами: раптовими розривами, розломами й розрушенням глибинної породи під впливов існуючої там напруги [с.164].Цими явищами займається спеціальна наука сейсмологія. Щорічно вчені фіксують близько 1 млн. сейсмічних і мікросейсмічних коливань, 100 тис. з яких відчуваються людьми та 1000 спричинюють значні збитки. Це одне з найменш передбачуваних видів стихійного лиха. В ХХ столітті відбулося біля 340 сильних землетрусів (за шкалою Ріхтера).

Відомо, що землетруси є наслідком сейсмічної активності. Сейсмічність – схильність території до землетрусів, яка характеризується частотою сейсмічних подій, характеризується певним розташуванням осередків сейсмічного напруження. Ткі зони є для людини зонами сеймічної небезпеки або сеймічного ризику. У всьому світі вчені виокремлюють зони різної сейсмоактивності. Приміром, в Японії більшість островів знаходяться в зоні надзвичайно високої сейсмічної активності. Проте більшість з них є густо заселеними не лише сільськими мешканцями, а й мешканцями великих міст, приміром найбільшого в світі мегаполісу – Токіо.

В Україні існує низка сейсмічно активних зон – Закарпастька, Кримсько-Чорноморська. На межі Східних (Українських) Карпат та Південих Карпат (Румунія) знаходиться унікальна сейсмоактивна зона Вранча, в якій протягом ХХ століття відбулося 50 землетрусів магнітудою більше 6. Водночас 4 березня 1977 році тут стався землетрус магнітудою 7 балів, його поштовхи були відчутними не лише на Закарпатті та Прикарпатті, а й у Києві.

Поряд з тим локальні центри землетрусів існують на Закарпатті, де неодноразово відбувалися землетруси інтенсивністю 6 -7 балів (епіцентри в районах сіл Свалява, Довге, міст Мукачево та Ужгорода), в Івано-Франківській області (місто Долина) та інших областях України (Кропивницька, Одеська, Тернопільська, Чернівецька, Хмельницька області). Загалом до зони сейсмічного ризику вчені відносять більше 20% території України, де мешкає близько 22% громадян.

З психологічного боку варто говорити про певну «сейсмічну біографію» людини, яка проживає в сейсмоактивній зоні. Йдеться про кількість землетрусів різної інтенсивності, які їй пришлося пережити за своє життя, про ставлення до цих катастрофічних подій та до сеймічної небезпеки, про її спогади, вплив на долю та психічне здоров’я.

Топологічні лиха, приміром повені (водопілля), паводки, а також цунамі є найбільш масовими стихійними лихами в світі.

*Повінь* – це одне з найбльш поширених на планеті стихійних лих, яке викликане значним затопленння водою прибережної місцевості внаслідок підняття рівеня води в річці, озері, морі чи океані. Враховуючи водність малих, середніх та великих річок, їх гідрологічних режим та гідрологічні область, до якої вони належать, вчені описують закономірну сезонність водопілля, приміром в басейнах Десни, Дніпра, Дністра та інших річок спричинені одночасним інтенсивним таненням снігу. Відомо, що стік річок України найвищий на весні, коли тануть сніги, тому насамперед йдеться про весняну повінь (водопілля). У випадку рясних дощів влітку йдеться про паводок.

У наш час загроза літніх повеней (паводків) зберігається і навіть зростає внаслідок змін клімату та водночас вирубки лісів в зоні Українських Карпат. Приміром катастрофічна повінь, яка охопила більше чотирьох областей Західної України мала місце в 2008 році, згодом повторилася в 2020 році. Вони призводять не лише до погіршення комунікацій, розрушення дамб, мостів, доріг, а й до підтоплення окремих сіл, господарств, будинків. Мешканці сіл в зоні ймовірного затоплення не лише зустрічаються з труднощами налагодження стабільного господарювання, а й виявляють ознаки посттравматичного стресового розладу (страхи, стійкі індивідуальні та колективні спогади травмівного характеру).

*Селі* – потужні гірські потоки, що складаються з каміння, води, гразюки, що внаслідок тривалих дощів чи танення льодовика формуються в ущеленах гір та зі значною швидкістю рухаються по селевих руслах в бік гірських улоговин та річок. Мають значну руйнівну силу, викликають зсуви грунту, обвали.

*Цунамі* – стихічне лихо, моретрус. Морські або океанічні хвилі, висота яких біля побережжя вимірюються в декілька метів (5-10 метів), а іноді й кілька десятків метрів, а довжина по фронту склададє десятки й сотні кілометрів. Виникають внаслідок землетрусів та вивержень вулканів на морському дні або поблизу берега. Їх швидкість досягає швидкості 400-500 км на год. Цунамі спричиняють значні руйнування на побережжі.

В умовах змін клімату дедалі більшого поширення набувають метереологічні лиха – урагани, смерчі, торнадо. *Ураган –* вітер нищівної сили і значної тривалості, який відноситься до найбільш грізних явищ природи. Швидікість ураганного вітру досягає більше 30 м на сек. Ураган супроводжується інтенсивними зливами і грозами. Найбільш нищівними вважаються тропічні урагани (тайфуни, тропічні циклони), які в деяких країнах світу завдяють збитків, що сягають 5% їх національного доходу [с. 514].

*Смерч, торнадо* – сильний повітряний вихрь, який має вісь і воронку, яка досягає діаметру 200-800 метрів; спускаючись з грозової хмари зазвичай досягає землі. У звязку зі змінами клімату випадки смерчу в Україні реєструють більш часто.

  ***6.3. Епідемія як біологічна катастрофа***

 Епідемії та пандемії є однією з форм природної катастрофи. Біосоціальна природа цієї кастастрофи полягає у масовому мікробіологічному чи мікробному забрудненні території за умови значної щільності населення на певній території, а відтак підвищеної частоти контактів в соціальних спільнотах.

Йдеться про поширення таких інфекційних захворювань (карантинних) як чума, холера, малярія, а також тих, що потребують епідеміологічного нагляду – грип, дифтерія, туберкульоз тощо. За тривалістю виокремлюють епідемічні спалахи та сезонній епідемії, які можуть повторюватися у певну пору року. За маштабами поширення цих захворювань розрізняють епідемії та пандемії, за тривалість – короткострокові епідемії та більш довгострокові пандемії.

***Епідемія*** – це масове поширення інфекційного заховрювання серед населення певної території продовж короткого часу [48]. У випадку локального поширення інфекційного захворювання говорять про епідемічний спалах, який має місце на невеликій території (село, частина міста, окремий гуртожиток тощо). Натомість п***андемія*** *–* це епідемія, яка охоплює весь світ або більшу його частину й характеризується поширенням захворювання на території всієї країни, країн з якими вона межує та багатьох країн світу [48, 343 с.] Епідемії та пандемії несуть загрозу мікробіологічного та мікробного забруднення значних територій (вод, грунтів) та зараження збудником захворювання значної кількості населення. Ризик захворіти для кожної людини у цих умовах значно зростає, оскільки віруси розповсяджуються там, де існує велике скупчення чутливих до них особин.

В стародавніх літописах зустрічаються описи загрозливих епідемій доби античності чи середньовіччя. Так, першою вважається згадка про епідемію в Афінах (430 р. до н.е.) та простежується її зв'язок з поразкою афінян в Пелепонеській війні. Загалом в історичних аналах часто фіксувалися випадки неврожаю та мору серед населення. Останнє свідчить які величезні втрати понесло людство від поширення інфекційних захворювань, і як ці події вплинули на розвиток країн, їх економіку, соціальний устрій, ментальність цих народів.

Вчені-епідеміологи привератають увагу до факторів, які сприяють 1) виникненню епідемії; 2) їх розвитку; 3) уповільненню розвитку та спаданню. Виникнення епідемій та пандемій в історії часто-густо кореспондує зі змінами клімату, природними катаклізмами (виверження вулканів, голод, повені тощо), наявністю природного джерела інфекції, масовими міграціями населення тощо. Слід відзначити, що на всіх етапах епідемічного процесу, тобто виникнення епідемії, її розвитку та згасання поряд з екологічним та санітрано-епідеміологічним присутній також екопсихологічний чинник. Йдеться про територіальну поведінку людей, їх міграції, тісноту контактів в умовах високої щільності населення, перенаселеність помешкань, а також про стан санітарної культури населення.

Відтак сутність епідемії розкривається крізь призму етапів епідемологічного процесу. ***Епідемічний процес*** – це процес виникнення та поширення інфекційних захворювань серед населення. Пандемічний процес поширюється між країнами або в планетарному масштабі, що зумовлю відмінності його перебігу особливостями клімату, ландшафту, способу та стилю життя мешканців цих країн, особливостями законодавства цих країн, сформованості санітарної культури населення, їх екологічної кометентності та рівня оздоровчої активності. Оскільки епідемічний процес охоплює екологічні, медичні, правові, психологічні аспекти, ці проблеми вивчаються не лише в річищі медицини катастроф, вірусології, епідеміології, соціальної медицини, а й психології катастроф.

Вчених-епідеміологів цікавить джерело збудника інфекції – живий заражений організм людини або тварини, який є природним середовищем існування для збудника хвороби. Вірусологи досліджують де розмножуються мікроби й віруси, де вони накопичуються й еволюційно утвердженим способом виділяються у субстрати зовнішнього середовища (у воду, повітря, їжу, в побуті). Епідеміологи оперують такими поняттями як «вірулентність», «патогенність», «імунітет».

Вірулентність – це ступінь хвороботворності, патогенності того чи іншого мікроорганізму (штамма вірусу чи бактерії), яка з часом може змінюватися. Вірулентність залежить від інфекційних властивостей агента та сприйнятливості організму, його імунітету. Імунітет – це несприйнятливість організму до інфекцйних агентів та речован, що може мати природний та набутий характер (активний та пасивний імунітет). Зрештою йдеться про «ступінь імунітету» – поріг чутливості організму, межу готовності антитіл справляться з антигенами вірусів чи бактерій без виникнення захворювання.

Існують нозоареали (ареали хвороби) – сукупність територій на нашій планеті, які є природними вогнищами тих чи інших інфекцій (приміром Монголія – бубонної чуми). В умовах глобалізації, міжнародних міграцій та торгівлі можливість потрапляння перенощиків й збудників інфекційних захворювань (бактерій, вірусів) з інших країн та континентів значно зростає. З іншого боку, поширення патогенного вірусу відбувається швидше за умовах зниження ступеня індивідуального імунітету у частини людей, явище імунодефіциту (приміром значний відсоток людей похилого віку у структурі населення, які мають супутні захвороювання), або відсутності або рівня колективного імунітету до цього збудника в людських спільнотах

Відтак епідемія чи більш маштабна пандемія призводить до значних людських втрат на планеті, погіршення фізичного здоров’я тої частини населення, яка перенесла це захворювання, а також до погіршення якості життя населення в різних аспектах. Йдеться про загальне зниження психосоціального здоров’я. Воно зумовлене екстремальністю, надзвичайністю умов існування суспільства й окремої людини в цей період, невизначеністю й часто невидимістю інфекційної загрози, значним стресам та навантаженнями, які переносять пердсатвники окремих професій, насамперед медичні працівники.

***Карантин (медичний)*** – комплекс обмежувальних медико-санітарних та адміністративних заходів, що спрямовані на припинення епідемій (поширення карантинних інфекційних хвороб), запобігання її катастрофічних наслідків. Загалом розрізняють медичний, ветеринарний та сільсько-господарський крантин. В. Чікіткіна зазначає, що карантинні заходи спрямовані на охорону певних територій від занесення інфекційних захворювань з певних країн (територій) [47]. Відтак вони прямо націлені на зміни територіальної поведінки мещканців поселень, приміром у випадку поширення вірусу COVID-19, насамперед міських. Вслід за Міжнародними медико-санітарними правилами (1968 рік) карантинні заходи (норми, правила, обмеження) покликані загасити спалах інфекції й мають в кожній країні відповідну нормативно-правову базу (Закон України «Про захист населення від інфекційний хвороб»).

З огляду на територіальний характер поширення епідемічного процесу карантинні заходи: норми, застереження та правила мають також соціально-психологічний аспект. Так, медичний карантин покликаний на певний срок значно змінити уклад життя більшості людей, зокрема повсякденні практики перебування в певних просторах та пересування, особливо в умовах щільного проживання в умовах великих міст. В ході каратину частина людей на певний час опиняються в різних позиціях, які мають правове підгрунтя – «хворий», «носій інфекції», «контактер». Відтак ці громадяни мають дотримуватися карантинних обмежень, в інщих випадках до них можуть застосуватися санкції (приміром штрафи).

З метою обмеження контактів в межах населеного пункту відбувається тимчасова різка зміна практик повсякденного існування та професійної діяльності, припиняє своє функціонування транспорт, частина організацій та закладів (харчування, побутових послуг, спортивних полуг), вводиться каратин в дошкільних, шкільних, позашкільних закладах освіти тощо). Загалом на визначений в карантинних заходах відрізок часу змінюється сам соціально-психологічний ритм життя мегаполісу чи невеликого міста.

З епідеміологічної точки зору ці практики полягають в забороні або обмеженні в пересуванні, обсервації, самоізоляції окремих мешканців, носінні кожним певних засобів захисту – захисного одягу чи медичних масок, дотримання дистанції в спікуванні, уникнення близьких контактів (рукостискань) тощо. Як свідчить досвід такі заходи дають добрі результати, сприяють уповільненню поширення захворювання, дозволяють перейти до адаптаціного карантину, якому властива послаблення низки обмежень.

 Дотримання карантинних обмежень, зміна на певний срок повсякденних практик існування вимагає від особистості здатності протидіяти тривалому стресу, неабиякої особистісної мобілізації, яка опирається на життєву пружність, гнучкість, вміння адаптуватися до цих нових умовах.

 Тут знову згадаємо про такі феномени як життєздатність та життєстійкість особистості, реакція на стрес. Першу вслід за І. Шлімаковою ми пов’язували з індивідуальною здатністю людини управляти власними ресурсами (здоров’ям, емоційною, мотиваційно-вольовою, когнітивною сферами) в контексті соціальних, культурних норм та умов середовища. В розгляді теми психології катастроф додамо – в контексті змін самого цього середовища, його вірусої чи бактеріальної забрудненості, його териоріальності та часової організації в умовах карантину тощо [61].

Відтак вимоги до «життєстійкості» та «стресостійкості» особистості в умовах епідемії значно зростають. Якщо з медико-біологічного боку йдеться про збереження достатнього рівня імунітету організму, й подальшого його зміцнення, то в психологічному плані мовиться про здатність особистості впоратися з важкими життєвими ситуаціями, захищати свою цілісність на напруженому й непредбачуваному тлі епідемічної ситуації.

Звичайно вміння відповідально й ретельно дотримуватся гігієнічних норм, проявляти оздоровчу поведінку залежиться від індивідуального досвіду особистсоті, її санітарної культури з врахуваням віку, виду занять та професії. До змін звичного ритму життя, комунікативних звичок та манер люди ставляться по-різному. В цьому випадку можуть простежуватися як характерологічні, так і соціокультурні відмінності (прикладом є ретельність дотримання та особливості+ ставлення до карантинних обмежень в різних країнах світу). Деякі з людей виявляють ригідність в цьому плані, їм важко змінитювати повсякденні стереотипи поведінки, а тривала самоізоляція може призвести до психологічних (тривожних) розладів та соціально-психологічних (соціальна дезадаптація) наслідків.

Іноді вслід за інфекційними епідеміями приходять так звані «психічні епідемії», масовидні явища, що спричинені негативними афектами (страх, відчай, паніка, тривога, відчуття загрози життю тощо), що обєднують натовп. Багато вчених у світі пронозують різке погіршення психічного здоров’я, спалахи психічних епідемій внаслідок пандемії вірусу COVID-19 та тривалого карантину, значного поширення соціально-стресового розладу по російсько-української війни.

Впливаючи на поведінку й свідомість пролонгована в часі ситуація непевності під час пандемії, значних психічних навантажень цивільного населення в умовах війни, ризику загинути, отримати травми, поранення, захворіти у частини громадян з тих чи інших прчин вичерпує ресурси саморегуляції, які забезпечують відповідальну поведінку. На їх місце можуть прийти панічні реакції, гама негативних емоцій й почуттів – безпорадності, страху, тривоги, безнадії, смутку, апатії.Так, в карантинній ситуації з COVID-19 стало зрозуміло, що часто стрес має територіальну природу – люди більш відчутно реагують на ситуацію самоізоляції та краудингу (необхідність постійно перебувати кільком людям в одному помешканні, зокрема членам сім’ї), або важко переносять заборону взаємодіяти з природою, її барвами, звуками та сонячним випроміненням – відвідувати парки, місця відпочинку тощо.

Також серйозним викликом для педагогів, учнів загальноосвітніх шкіл та студентів вищих начальних закладів став перехід в умовах введення карантину й пандемії та російсько-української війни на дистанційну форму навчання. Розуміння труднощів, які при цьому виникають має цілком екопсихологічний аспект. Відомо, що навчання, які організовується в спеціальних освітніх просторах, що підлягають психологічній та гігієнічній оцінці (площа, колір, зонування локусів класного приміщення тощо) є стрижнем соціалізації, зокрема професійної, у цих вікових групах. Натомість в умовах дистанційного навчання відбувається поєднання публічного простору взаємодії вчителя та учня, викладача й студента та їх діалогу з презентацією приватності місцезнаходження мовців, часто з показом елементів інтер’єру, що вказує на особливості побутової культури мовців. Часто, розуміючи це, студенти не вмикають камеру в процесі заняття, воліючи залишатися «небаченим» більш пасивним слухачем або лише мовцем. У педагогів, з одного боку, виникла можливість більш гнучко організовувати навчальний процес, зокрема поєднувати технології навчання – проблемного викладу, програмового навчання тощо. З другого боку нестандартність функціонування каналу невербальної комунікації в он-лайн режимі, зведення його швидше лише до інтонацій в педагогічному спілкуванні з учнями та студентами став одним з чинників емоційного вигорання педагогів у цьому форматі навчання.

Перевагою дистанційного навчання є те, що студенти, можуть наперед ознайомлювати з текстами лекцій, регулярно проходити тестування, листуватися з викладачами он-лайн тощо. З другого боку, роль «адресата» та «отримувача» в режимі дистанційного навчання відчутно зменшила безпосередність соціальних інтеракцій в освітньому просторі, а відтак індивідуалізація навчання набула більш абстрактного характеру. Тепер студенту важче через вербальну та невербальну комінікацію презентувати «особистісний портрет» у спілкуванні з викладачем, розкрити свій неповторний когнітивний-емоційний стиль учіння, розповісти про мотивацію навчання та самовдовконалення, що є основою діалогічної за своєю природою технології особистісного розвитку тощо. Ці додаткові стресові ситуації, в які під час навчання потрапляють діти, підлітка й молодь, які фактично є груповою ризику, можуть викликати додаткові негативні переживання та збільшити їхні страждання на тлі пандемії.

***6.4. Стани та поведінка ризику. Динаміка психогенних розладів.***

У контексті надзвичайної, аварійної чи катастрофічної ситуації вчені розглядають процес адаптації свідомості, діяльності, поведінки до змінених умов існування (екстремальних).

В. Скребець та І. Шлімакова послуговуються в цьому аналізі поняттям «***адаптаціогенез».*** Під ним в екології зазвичай розуміється виникнення, розвиток і становлення в організмі низки пристосувань внаслідок взаємодії з новими умовами життєвого середовища. Вслід за М. Сєверцевим вчені розрізняють два його напрямки адаптаціогенезу: 1) підвищення (або різка зміна) рівня організації (ароморфоз); 2) розвиток без зміни рівня організації (ідіоадаптація).В екопсихологічному контексті психологічну адаптацію можна розглядати як сукупність психічних і психофізіологічних особливостей, які зумовлюють врівноваженість впливів на психіку і поведінку індивіда у змінених умовах існування. Психологічна адаптація проявляється змінами у функціонуванні свідомості, психічних станів та процесів, установок, цінінсних орієнтацій тощо.

На думку вчених в ситуації катастрофи й кризи сприяє психологічній адаптації динамічна установка, пошук нових смислів, натомість ригідна фіксована установка, неготовність прийняти новий значеннєвий світ кризової події призводить до екологічного негативізму – негативного ставлення до нового екстремально зміненого природного середовища, умов життя. Часто люди звертаються до екологічних конфабуляцій (беззмістовних філософствувань) або смислових алогізмів, парадоксальних висловлювань (контамінацій), приміром поширення фейкових новин в інтернеті, наукову цінність яких важко встановити. Поширення набувають стани переживання безсилля та відчаю, приреченості, безвиході.

Галина Католик та І. Корнієнко наводять класифікацію типів реакцій в екстремальних ситуаціях, які мають травмівний характер.

1. Непатологічні (нормальні) реакції, які виявляються в значному психічному та фізичному напруженні, а симптоматично в треморі, пітливості, нудоті, тахікардії при збереженні здатності до критичної оцінки ситуації та доцільних дій.

2. Невротичні реакції – зазвичай супроводжуються астенією, істеричними та панічними реакціями, зниженням критичності та здатності до цілеспрямованої дії.

3. Психопатичні реакції – гіпер- та гіпоактивності, що виявляються в таких фізіологічних реакціях як блювання, параліч, переверзії з втратою критичності та здатності до цілеспрямованої дії.

4. Гострі та хронічні реактивні психози, афективно-шокові стани, що супроводжуються розладами свідомості.

5. Віддалені (постравматичні ) розлади [19].

Травмівний характер екстремальної ситуації зумовлений такими її характеристиками: раптовість, тривалість, кризовість, катастрофічність, непередбачуваність, загроза життю, безпомічність, руйнація «Я».

Дослідження наслідків природних катастроф розпочалося в психології в 50-60-х рр. ХХ століття в США. В 1953 році досліджувалися діти та дорослі, які постраждали від урагану, в 1992 році – що постраждали від повені (через 14 років). В обох випадках травмовані люди, зокрема в другому випадку 28 % від учасників дослідження, переживали нічні кошмари, були більш схильні до роздратування та виявляли підвищену чутливість до травмуючих стимулів.

У випадку сильного землетрусу (8-10 балів за шкалою Ріхтера) гострий реактивний психоз, змінений стан свідомості спостерігався майже у всіх постраждалих. Однак у 20 % цей стан пройшов, у 70% він спостерігався кілька годин й навіть добу, у 10% спостерігалися більш важкі психічні розлади ( 1-2 день депресія, ступор; 5-12 дні – збудження, енурез у дітей; 2-3 місяці – поступове покращення стану та повернення інтересу до життя).

Отже, існує цілий спектр психічних станів людини та поведінки за умов катастрофи. Найперше виокремлюють первинну реакцію в катастрофічну подію – «синдром катастрофи». Синдрому має такі стадії – шок, суггестія, відновлення. Зміст та функції страху та жаху. Афект як сильне відносно короткочасне емоційне переживання, шо супроводжується сильно вираженими руховими та вісцеральними виявами. До цього спектру відноситься паніка (панічні атаки) як тимчасове переживання гіпертрофованого страху. Вона може мати й масовий соціально-психолоігчний характер, поряд з чутками.

Говорячи про психологічну допомогу в ситуаціях масового стихійного лиха деякі вчені відзначають користь психологічного дебріфінгу, який є методом роботи з груповою психологічною травмою (людей, які спільно пережили катастрофу). Водночас інші автори застерігають від застосування дебріфінгу у індивідуальній роботі з травмівним досвідом клієнта. Натомість вони пропонують надавати допомогу в річищі когінтивно-поведінкової терапії (десенсибілізація, тощо). Дебріфінг – це метод психологічної допомоги, який здійснюється за кілька годин або днів після трагедії. Його мета має психокорекційний та психопрофілактичний характер – знизити важкість психологічних наслідків стресу: 1) опрацювання вражень та реакцій, зменшення індивідуальної та групової напруги; 2) зменшення почуття унікальності пережитого; 3) мобілізація ресурсів згуртованості групи та розуміння. Учасники – 10-15 чоловік (розміщуються навколо столу, не пустого простору), сесія триває 2-2,5 години без перерви. Процедура – відреагування в умовах безпеки (поділитися реакціями, спогадами, переживаннями, отримати підтримку). Охоплює сім фаз: 1) вступ; 2) опис фактів; 3) опис думок; 4) опис переживань; 5) опис симптомів; 6) фаза завершення; 7) фаза реадаптації.

 Екологічні психогенії – це низка психічних станів, що зумовлені усвідомленням загрожуючих наслідків техногенної чи природної катастрофи та невтішних прогнозів. За І. Шлімаковою їх спектр сягає від невротичних реакцій до гострих реактивних психозів або й хронічних. До них вона відносить спрямовані радіофобії, маніакально-депресивні стани, переживання приреченості тощо. Всі вони виникають спонтанно, мають емоційно-астенічний знаменник – відчуття дискомфорту, суму, журби, тривоги та страху (їх вияви є слабкими або насиченими; епізодичними або стійкими), зовні вони вербалізуються в формі образ, висловлювань жалю тощо. Так, стенічні психогенії у вигляді ейфорії, гіперактивності у постраждалих від Чорнобильської катастрофи зустрічалися рідко.

Чинниками дезадаптації екологічної свідомості за цих умов на думку В. Скребця та І. Шлімакової можуть стати ціла низку феноменів. Йдеться про екологічний інфантилізм як примітивне, незріле, несамостійне розуміння тих кризових подій, які відбулися; про екологічний ескапізм – як своєрідну втечу буденної свідомості в світ ілюзорний від осмислення тих подій, які відбулися; екологічну апатію як психологічний стан людини, що характеризується відсутністю зацікавлення подіями екологічного змісту в умовах екологічного лиха; екологічну інгібіцію як погіршення життєвого тонусу, самопочуття, настрою за цих умов, що зумовлює невпорядковані дії, контамінації тощо.

В частини постраждалих гнітючі переживання набувають форми екогенних неврозів, які виявляються як психологічно (радіофобівя), так і психоневрологічно (болі в суглобах, посилення втомлюваності, головний біль тощо).

В річищі радіоекологічної психології (А. Льовочкіна, В. Моляко, В. Скребець, С. Яковенко та інші) був розроблений комплексний підхід до проблеми надання допомоги чорнобильцям ( ліквідаторам, тим, що потерпіли від аварії – переселенцям, що проживали на забрудненій території, дітям, самоселам тощо). При цьому слід враховувати, що шкідливий вплив радіації має свою специфіку. Він є «невидимим» травмуючим чинником, відзначається: 1) різною тривалістю опромінення; 2) накопиченням дози; 3) певним співвідношенням зовнішнього та внутрішнього опромінення (через їжу); 4) залежить від віку та статі потерпілого; 5) характером усвідомлення людиною радіаційного ризику, її екологічними настановами.

В. Моляко описав стан «емоційного паралічу» в перші дні катастрофи, запропонував класифікацію типів реагування населення на Чорнобильську катастрофу (виокремив 6 типів).

1. Індиферентний – через фаталізм, байдужість.

2. Мобілізаційний – за наявності достатніх підстав.

3. Депресивний- пасивні, деколи з неадекватною поведінкою.

4. Підвищено-активний – схильні до недоцільних вчинків.

 5. Активно-депресивний (циклічний).

6. Приховано-панічний – різною мірою схильний до переживання скрути й паніки.

***4. Посттравматичний стрес, його діагностика.***

Травматичний стрес слід вважати типовим станом людини, що пережила катастрофу. При цьому важливо знати про його ймовірні наслідки, який спостерігається у частини людей. Йдеться про частий ефект психотравмуючих наслідків – посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Так, в структурі захворюваності потерпілих від Чорнобильської катастрофи (ліквідатори, переселенці) провідне друге та третє місце (С. Яковенко) належить нервовим та психічним розладам (астено-невротичні та іпохондричні прояви, гострий, хронічний та посттравматичний стрес, загострення акцентуацій характеру, декомпенсація латентних психічних розладів тощо. Українські вчені дійшли висновку про існування полімодального феномену життєвої кризи, яка визначає сутність комплексу «жертва Чорнобильської катастрофи», основними проявами якої стали депресія, тривога, астенізація, відчуття власної безпорадності, втрата впевненості у майбутньому, відчуття втраченого здоров’я, позиція жертви.

ПТСР – непсихотична відстрочена реакція на травматичний стрес, яка здатна викликати психічні порушення у будь-якої людини (в умовах військових дій, екотехногенних катастроф тощо). ПТСР – це комплекс реакцій на травму, де травма є переживанням потрясіння, що викликає страх, почуття безпомічності. На думку вчених загалом це є нормальна надзвичайно стійка й сильна реакція на вкрай ненормальну ситуацію. Ще у період ІІ Світової війни Абрам Кардінер говорив про «хронічний військовий невроз», а ПТСР як окремий синдром був описаний в 1980 році Марді Горовіцем (після війни у В’єтнамі).

Існує чотири підвиди ПТСР: 1. Гострий – до 3 місяців (де гострий стресовий може тривати до 1 місяця). 2. Хронічний – більше 3 місяців. 3. Відстрочений – 6 і більше місяців після травми. 4. Постравматичний розлад особистості ( практично багато років).

Посттравматичний стресовий розлад має три групи симптомів:

1.Симптом фізіологічної гіперактивності. Надлишкове збудження (порушення сну, тривога, навязливі стани, фобічне уникнення);

2.Симптом уникнення. Періодичні напади депресивного настрою (притуплення почуттів, емоційне оціпеніння, відчай, відчуття безвиході);

3.Ознаки істеричного реагування (паралічі, сліпота, глухота, нервові тики).

Декотрі вчені третім симптомом називають симптом «вторгнення» повторного переживання.

1. Серед патохарактерологічних синдромів характерні такі стани:

2. «Солдатське серце» - біль за грудиною, тахікардія, пітливість.

3. Синдром того, хто вижив – хронічне почуття провини.

4. Флешбек-синдром (насильницьке вторгнення у свідомість важких спогадів).

5. Вияви прогресуючої психопатії – швидке старіння, астенізація, в’ялість.

6. Посттравматичні стаи з усвідомленою вигодою (прагнення отримати інвалідність тощо).

Для дітей ПТСР характеризується виявами ажітації, дезорганізацією поведінки, нав’язливою грою за типовими темами, нав’язливими діями та кошмарами, зміст яких недоступний.

У процесі психологічної допомоги хворим на ПТСР, в залежності від типів травмічних ситуацій (короткотривалі неочікувані травмівні події – аварії, катастрофи чи постійна; або травмуюча ситуація що повторюється, пролонгована ситуація, що викликає як травму №1 так і страх повторення травми). Використовуються моделі психодинамічної та когнітивної психотерапії, прийоми психологічної корекції психосоціальної спрямованості.

Література

1. Льовочкіна А. М. Основи екологічної психології: Навчальний посібник. К.:, 45 с.

2. Екологічна психологія: хрестоматія; за ред. Ю.М. Швалба. К.: Сталкер, 2006. 490 с.

3. [Єрьоменко Р. Ф.](https://vue.gov.ua/%D0%84%D1%80%D1%8C%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%A0._%D0%A4.), [Карабут Л. В.](https://vue.gov.ua/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%B1%D1%83%D1%82_%D0%9B._%D0%92.) Епідемія *Велика українська енциклопедія.* URL: https://vue.gov.ua/Епідемія (дата звернення: 20.07.2020).

4.Католик Г.В., Корнієнко І.О. Техногенні катастрофи: психологічна підтримка очевидцям і постраждалим. *Практична психологія та соціальна робота.* 2003. №6. С. 50-53.

5. Киричук О.В., Татенко В.А., Яковенко С.И. Становление радиоэкологической психологии в Украине *Психологический журнал.* 1993. №3. С. 176-179.

6. Москалець В.П. Психологічні аспекти екологічної безпеки *Науковий вісник. Львівський державний університет внутрішніх справ* 2008. №2. С. 82-95.

7.Скребець В.О. Екологічна психологія у віддалених наслідках екотехногенної катастрофи. Монографія. – К.: Видавничий Дім “Слово”, 2004. – 440 с.

8. Яковенко С.І. Становлення радіоекологічної психології *Практична психологія та соціальна робота* 2005. №1. С. 1-6.

***Допоміжна***

1. Кисельов М. Екологічні виклики на межі тисячоліть *Філософська думка* 2006. №2. С. 101-118.

2. Панок В.Г., Скребець В.О., Яковенко С.І. Психологічна феноменологія екологічної катастрофи (на матеріалах Чорнобильської катастрофи): монографія. К.: 1998. 303 с.

3. Софіян Д.В. Розвиток у офіцерів кінологів психологічної готовності до проф. діяльності у процесі підвищення кваліфікації. Автореф. дис. на здобуття…канд психол наук (19.00.07 – вікова та педагогічна психологія) Івано-Франківськ, 2019.

4. Чікіткіна І.В. Карантин *Фармацевтична енциклопедія* [електронний ресурс] / гол. ред.: І.М. Дзюба,; НМАН України. Київ, 2019 (вебсайт). URL:<https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/3440/karantin>

5. Юрченко Л.І. Екологічна культура в контексті екологічної безпеки: монографія. К.: Вид. ПАРАПАН, 2008. 296 с.

6. Kelland K. UN warns of global mental health crisis due to COVID-19 pandemia *The Guardian* 14 May 2020 <https://www.theguardian.pe.ca/news/world/un-warns-of-global-mental-health-crisis-due-to-covid-19-pandemic-449482/>

**Запитання для самоперевірки :**

1. Розкрийте основні завдання психології катастроф.

2.Коли виникла радіоекологічна психологія в Україні?

3. Які українські вчені зробили істотний внесок в становлення радіоекологчної психології в Україні?

4.Опишіть типи реакцій на Чорнобильську катастрофу.

Окремі тести з теми:

1. Проблеми радіоекологічної психології в Україні досліджували

– Є Головаха, В. Моляко, С. Яковенко

– У. Бек, А. Мамешина, Ж. Вірна

– Г. Костюк, Г. Оніщенко, А. Льовочкіна

– М. Савчин, В. Татенко, Т. Титаренко

2. Методологічну основу екстремальної психології складають концептуальні підходи до вивчення

– індивідуальних криз

– особистісного вигорання

– психологічного (професійного) стресу

– професійних трансформацій

3. Класифікація природних катастроф здійснюється за такими критеріями

– масштаб та причини

– час та наслідки

– територія та тривалість

– історія та локалізація

4. До тектонічних природних лих відносять наступні

– цунамі та торнадо

– землетруси та виверження вулканів

– посухи та повені

– смерч та шторм

5. За причинами виверження природні катастрофи поділяються на

– біологічні, генетичні, масові, епідеміологічні

– тектонічні, топологічні, метереологічні, біологічні

– типові, нетипові, основні, домінуючі

– техногенні, соціальні, природні, штучні

***Словник термінів та основних понять***

***Антропоморфізм –***приписування тваринам людських почуттів та емоцій; сприймання та розуміння природи за аналогією зі стосунками між людьми, що призводить до нерозуміння межі між «людським» та «нелюдським» та відповідно віднесення останнього до людського.

***Антропоцентризм*** *–*світобачення, за яким людина є центром Всесвіту та метою світобудови, А. пов'язаний з телеологією (філософським вченням про цілеспрямованість всіх явищ природи).

***Анімалотерапія (зоотерапія, пет-терапія)*** *–* особливий напрям медико-психологічної допомоги, що здійснюється завдяки фізіологічному та психологічному впливу тварин-асистентів. Розрізняють головно такі види анімалотерапії: *іпотерапію,* яка почала виокремлюватися з XVIII ст. і використовуватися як основний лікувально-реабілітаційний засіб спілкування з кіньми, їзда верхи; *каніс-терапія* — вид анімалотерапії із залученням собак; *дельфінотерапію* — спілкування людини з дельфінами з лікувальною метою; *фелінотерапію* (від лат. felis — кішка) – метод профілактики і лікування різних захворювань за допомогою особливого контакту з кішкою, заснованого на біофізичних ефектах (наявності електростатичного поля вовняного покриву, температури і вібрації). Вважається, що погладжування кішки лівою або правою рукою формує принципово різні латеральні терапевтичні ефекти.

***Ароматерапія*** *–* напрям надання психологічної допомоги з метою впливу на психічне та фізичне здоровя, оптимізації та гармонізації емоційного стану людини, її поведінки на основі вдихання ароматів натуральних ефірних масел, рослинних препаратів, ароматичних косметичних композицій або через шкіру (масаж). У 1982 році Інститутом дослідження Запахів був запропонований більш широкий термін ***аромакологія*** – наукова область, яка вивчає закономірності впливу запахів на психологічний та фізіологічний стан людини.

***Біоетика*** – синонім екологічної етики, наука, що орієнтована на формування відчуття персональної та колективної відповідальності за стан біосфери перед сучасним та майбутніми поколіннями, поширення поняття моральності на інші форми буття, всю сферу живого і на природу взагалі

***Біосфера*** *–* від грецьк bios – «життя» та сфера – область активного життя, яка охоплює нижню частину атмосфери, гідросфери та верхню частину літосфери. В біосфері живі організми (жива речовина) та середовище їх існування органічно повязані та взаємодіють один з одним та утворюють цілісну динмічну ситсему. Термін «біосфера» був запропонований у 1875 році Е. Зюссом. Вчення про біосферу як про активну оболонку Землі, в якій сукупна діяльність живих організмів, в тому числі й людини, проявляється як геологічний фактор планетарного масштабу та значення було створено В. Вернадським (1926 р.).

***Всесвітній День охорони оточуючого середовища –*** затверджений конференцією ООН з питань охорони середовища (м. Стокгольм, 5-16 червня 1972 року) за пропозицією делегацій Японії та Сенегалу й відзначається щорічно 5 червня з метою привертання уваги сваітової спільноти до проблем охорони оточуючого середовища.

***Вулканічна діяльність*** – сукупність явищ, що пов’язані з переміщенням магми в земній корі та на її поверхні, її типовим проявом є виверження вулканів, що призводить до різких катастрофічним змінах в екоситсемах (зміни клімату, оскільки в атмосферу потрапляє велика кількість пилу та газу, що змінює її оптичні та хімічні властивості; ймовірна значна кількість жертв).

***Екологічна психологія*** *–* психологічна міждисциплінарна галузь, яка вивчає психологічні аспекти взаємодії людини і довкілля, яке включене в життєдіяльність людини і слугує важливим фактором регуляції ї поведінки та соціальної взаємодії.

***Екологічна компетентність*** *–* інтегральна характеристика екологічної свідомості, яка поєднує екологічний досвід, екологічне ставлення та екологічну регуляцію поведінки, здатність адекватно й результативно реалізувати свою екологічну активність в умовах перетворення та трансформації екологічних ситуацій.

***Екологічна культура***– інтегральна характеристика екологічної свідомості, поєднує всі ці складові в гармонійне ціле, свідчить про морально-естетичний зміст та цілісний характер цього особистісного утворення.

***Екологічна поведінка*** *–* патерни, стратегії, тактики та стилі екологічної поведінки, конструктивної та деструктивної, по збереженню, дбайливому використанню природи чи, навпаки, її забрудненню, руйнуванню. В. Скребець розрізняє еконормативну поведінку та екодевіантну поведінку, І. Кряж – екодеструктивну та екоконструктивну (проекологічну) поведінку.

***Екологічні психогенії*** – низка психічних станів, що зумовлені усвідомленням загрожуючих наслідків техногенної чи природної катастрофи та невтішних прогнозів.

***Екологічна свідомість*** *–* основна категорія екологічної психології, зміст якої розриває вищий рівень психічного відображення людиною природного, штучного середовища та соціального середовища у їхній єдності та взаємодії, а також свого внутрішнього світу. Мовиться про здатність людини рефлексувати, розуміти своє місце й роль у світі живої й неживої природи, на лоні клімату та різного виду географічних ландшафтів, про здатність до саморегуляції, екологічно відповідальної поведінки, компетентного наповнення власного досвіду екологічним змістом.

***Екологічна соціалізація*** *–* процес входження особистості в життєве середовище, ландшафт існування малих та великих груп, її інтеграція в систему екосоціальних звязків на цьому тлі, залучення особистості до процесів життєзабезпечення у взаємодії з основними структурними компонентами довкілля. Одна з ліній соціалізації особистості, яка передбачає екосоціальну інкультурацію (екофільні та екофобні традиції етносу й народу), інтерналізацію (екофільні норми та екологічне право) та екосоціальну адаптацію особистості.

***Екологічне мислення*** *–* складова екологічного досвіду, аналітико-синтетичне, рефлексивне відображення особливостей взаємодії особистості та соціальних, зокрема етнчних спільнот з довкіллям, зокрема природним середовищем.

***Екологічне розуміння*** *–* інтегральна характеристика екологічної свідомості, яка поєднує екологічне мислення та екологічне ставлення особистості та реалізується в видах цього розуміння, які зумовлені історичною структурою життєвого середовища: міфо-ритуальне, художньо-поетичне, наукове, повсякденне тощо.

***Екологічний рух –*** діяльність громадян та громадських організацій, яка спрямована на збереження довкілля, запобігання деградації природи, знешкодження екологічних ризиків, зниження якості життя. В його розвитку відзначають дві тенденції: поміркована та альтернативна.

***Екологічний рух в Україні*** – з середини ХХ століття фахівців пройшов три основні етапи: 1) переважно просвітницький – 60-ті-80-ті роки; 2) утвердження активної екологічної позиції та пробудження екологічної свідомості широкого загалу у звязку з погіршенням якості довкілля після катастрофи на ЧАЕС (1986), збільшенням кількості організацій; 3) активно-політичний зі здобуттям Україною незалежності та прийняттям Закону «Про охорону навколищнього природного середовища» (1991), вининення перших екологічни партій та асоціацій. Нині в умовах стрімких змін клімату екологічний рух в Україні входить в четвертий етап, а саме: консолідації сил, насамперед політичних партій, об’єднань та товариств.

***Екологічний туризм (природний або природничий) –*** туризм у місця з відносно незайманою природою, до цінних у природному відношенні обєктів з метою отримання задоволення від перебування на природі, розширення знань про неї та оздоровлення. Розрізняють рекреаційний, пізнвальний та науковий екотуризм.

***Екологічні впливи*** – вплив на розвиток екологічної свідомості особистсоті її основних складових та інтегральних зарактеритик з метою досягнення їхньо

 цілісності. Варто розрізняти методи актуального (психокорекція), попереджувального (психопрофілактика), екопсихопедагогічного впливу (екологічне виховання та просвітництво).

***Екологічно релевантна поведінка*** – дії суб’єкта, що спрямовані на отримання та використання екологічного ресурсу (І. Кряж). Зміст екологічно релевантної поведінки представлений як у вимірах її об’єктивного вкладу в процеси антропогенного впливу на екологічні системи, так і у вимірах суб’єктивних уявлень про екологічне значення дій, які здійснюються. Екологічно релевантна поведінка представлена розглядаєтья на основі протиставлення екоруйнівних та екозберігаючих способів дії, де в центрі уваги опиняється екозберігаюча / проекологічна поведінка (І. Кряж) [25, с. 13].

***Екологія людини*** *–* міждисциплінарна наука, яка вивчає закономірності взаємодії людей з оточуючим середовищем, динаміку росту народонаселення, збереження здоров’я, удосконалення фізичних та психічних можливостей людини найбільш близька не лише до медичної екології, а й екологічної психології.

***Еколого-психологічна експертиза*** *–* оцінка та уузгодження значущих переживань впливів і ставлень громадян до тих чи інших проектів, нововведень, змін, що пов’язані зі втручанням в екологію. Ця процедура включає наступні етапи: психологічний моніторинг, прогноз інновацій¸ адміністрвативно громадський зворотній зв'язок¸ розвиток людських ресурсів, формування екологічної свідомості, спрямування екологічної політики та ідеології, діагностика та моніторинг (за В. Скребцем, І. Шлімаковою) [46].

***Екопсихологічний моніторинг*** *–* спостереження, оцінка та прогнозування стану взаємодії людини з навколишнім середовищем, у звязку з діяльністю людини та характером її ставлення до довкілля. метод вироблення плинних знань про стан життєвого середовища, в якому людина здійснює свій вплив (її інновації) та взаємодію, про конкретний перебіг здійснення цих впливів-інновацій, їх врахування та за необхідності корекції мовою управління середовищем.

***Екопсихологія розвитку*** *–* напрям екопсихологічних досліджень, який вивчає основні закономірності розвитку екологічної свідомості та екологічної поведінки особистості як в онтогенезі, так і історіогенезі.

***Екосоціальна система –*** це сукупність зв’язків між суспільством, насамперед способами розселення людей на певній географічній території з врахуванням рівня його цивілізаціного поступу та структурою природного довкілля (на рівні кліматчних зон, ландшафтів, біоценозів), що визначає характер цієї системи (форма зв’язку та структура).

***Екстремальна та кризова психологія – напрям*** екопсихологічних досліджень, вивчає психологічну закономірності діяльності особистості за умови виникнення надзвичайних ситуацій та обставин, що пов’язані з підвищеним професійним ризиком, життєвими кризами, небезпекою для життя та здоров’я не лище професіоналів, а й широкого загалу. Слді зауважити, що до екстремальної психології дотична значна частина проблематики військової психології. Основними поняттями цієї галузі є «надзвичайна ситуація», «екстремальність», зокрема «екстремальна поведінка», «посттравматичний стресовий розлад».

***Енвайронментальна психологія*** *–* напрям екопсихологічних досліджень, що вивчає стосунки між поведінкою та умовами середовища, в якому воно має місце. Під поведінкою розуміються як доступні для спостереження дії, так і недоступні для спостереження акти (думки, емоції); під середовищем – переважно фізичне середовище. Іноді цей напрям дослідження позначають як «психологія середовища», «психологія життєвого середовища», «психологія взаємодії з середовищем».

***Епідемія*** – це масове поширення інфекційного заховрювання серед населення певної території продовж короткого часу. У випадку локального поширення інфекційного захворювання говорять про епідемічний спалах, який має місце на невеликій території (село, частина міста, окремий гуртожиток тощо). Натомість пандемія –це епідемія, яка охоплює весь світ або більшу його частину й характеризується пощиренням захворювання на території всієї країни, країн з якими вона межує та багатьох країн світу [48, 343 с.]

***Життєве середовище*** – це система усвідомлюваних умов існування, що здійснюють безпосередній вплив нас пособи організації життєдіяльності людей.

***Життєздатність –*** індивідуальна здатність людини управляти власними ресурсами: здоров’ям, емоційною, мотиваційно-вольовою, когнітивною сферами в контексті соціальних, культурних норм та умов середовища. На її думку зміст поняття «життєздатності» поєднує в собі зміст двох близьких понять, а саме: здатність чинити опір руйнуванню – «життєстійкість» (впоратися з важкими життєвими ситуаціями, захищати свою цілісність) і здатність будувати повноцінне життя у важких умовах – «адаптивність» (планувати своє життя, рухатися в певному напрямку протягом якогось часу) (І. Шлімакова) [61].

***Забруднення біосфери*** – комплекс різноманітних впливів людського суспільства на біосферу, яке призводить до збільшення в ній шкідливих речовин, появі нових хімічних спослук, частинок та не властивих їй предметів, надлишкововму підвищенню температури, шуму, радіоактивності тошо. Розрізняють забруднення електромагнітне, мікробіологічне, мікробне, грунтів, поверхових вод, морів та океанів, радіаційне, світлове, теплове, хімічне, шумове; природне й антропогенне; фонове й катастрофічне; локальне, регіональне й глобальне. Забруднення біосфери є джерелом загроз та ризиків для життєдіяльності людини, стану її фізичного та психічного здоров’я.

***Землетрус*** – важко передбачуване стихіне лихо, коливання, струси тої чи іншої інтенсивності або зміщення земної кори, які викликані глибинними текстонічними процесами: раптовими розривами, розломами й розрушенням глибинної породи під впливов існуючої там напруги.

***Карта (мапа) когнітивна –*** від лат. cognitio, «знання», «пізнання» – це образ знайомого просторового оточення. Поняття запропонував Е. Толмен в 1948 році. Когнітивні карти створюються внаслідок активної взаємодії субєкта з оточуючим світом. При цьому можуть формуватися карти різногї масштабності та способу організації. Розрізняють карти-шлях, які послідовно представляють з певними обєктами на певному маршруті; карти-оглдя, які передбачають одночасне представлення прсоторовго розміщення обєктів.

***Карта (мапа) ментальна –*** від. франц. mentalitat «світобачення» – спосіб дослідження територіальних, просторових уявлень та ставлення особистості до різних ландшафтів, насамперед урбаністичних. Ментальним картам (мапам) властива особлива мова, якій притаманна точність, лаконічність, наочність, окрім когнітивної складової в них представлене емоційна складова, яка передається засобами символів чи кольору тощо. Розрізняють карти-шлях, карту-схему, карту-символ, карту-пейзаж тощо. Вони відрізняються за масштабом, способом презентації, організацією об’єктів, емоційною насиченістю, простотою-складністю зображення, що відображає різні аспекти сформованості просторових уявлень та територіальної ідентичності особистості. ***Кольоротерапія –***форма надання екопсихологічної допомоги, психокорекції та зміцнення психічного здоров’я під вливом сприймання та спогладання кольорів в умовах природного освітлення, фарб, колористичних композицій, іноді вживається термін «світлоколірна терапія».Кольоротерапію можна поділити на пасивну (рецептивну, сприймання) та активну (малювання, виконання).

***Краудинг –*** craud «натовп» – стрес, який виникає в натовпі, що пов’язаний з високою щільністю оточуючого простору, викликаний суб’єктичним відчуттям нестачі простору; форма психологічного стресу, в якому вимоги до розміру протору перевищують допустимі можливості; суб’єктивне переживання гнітючого дискомфорту від надлишкових контактів, явища тісняви в обмеженому просторі.

***Ландшафт*** – природно-територіальний або акваторіальний комплекс, середовище життя та різноманітної діяльності людини. Компонентами ландшафту є рослини, тварини, гірські породи, вода, сніг, грунти, повітряні маси тощо. Розрізняють природні, техногенні, агрокультурні, антропогенні ландщафти; міські й сільські; унікальні, архітектурні, порушені, антропогенні деградовані ландщафти тощо.

***Ландшафтотерапія*** *–* напрям психотерапії середовищем ландшафтів. Поділяється на активну (травел-терапія, мандри, терапевтичний, сакральний, екологічний туризм) та пасивну (курортну, прогулянкову, фен-шуй).

***Методологія*** – це система принципів і способів побудови теоретичної практичної діяльності вченого, вчення про систему, філософська рефлексія логічно правильних доказових способів одержання значущих результатів. Специфіка методології дослідження в екологічній психології полягає у застосуванні як загальнопсихологічних методичних принципів, так і введення нових. Насамперед йдеться про принципи детермінізму, єдності свідомості та діяльності, розвитку та історизму, принцип системності.

***Місце поведінки*** – це об’єктивна прсоторово-часова ситуація, якій властива певна сукупність форм поведінки, одиниця опису екологічної системи.

***Звуко- та музикотерапія*** *–* вид надання екопсихологічної та психоестетичної допомоги, який опирається на моделювання середовища акустичних впливів (природні звуки, звуки голосу, співочого голос, музичні мелодії) з метою узгодження біологічних та психологічних ритмів людини, гаромнізації її психічних станів.

***Надзвичайна ситуація –*** це катастрофічна ситуація різного ступеня важкості, яка залежить від розміру втрат та збитків, які нанесено людям, рухомому й нерухомому майну.

***Ноосфера*** – виникає в умовах індустріалізації ХІХ-ХХ століть, це сфера взаємодії природи та суспільства, в межах якої розумна людська діяльність стає головним визначальним фактором розвитку біосфери, починає в ній домінувати.

***Природна катастрофа*** *–* гостра форма екологічної патології, результат екстремальної геофізичної ситуації, за якої внаслідок несприятливої природної обстановки виникають фактори, що здатні викликати стихійне лихо.

***Проксеміка –*** наука, яка вичає закономірності організації особистісного (персонального) простору.

***Просторова поведінка*** – це субстрат, на основі якого будуються інші види активності людини та тварини, а також ієрархія стосунків домінування в просторі. В поведінці людини просторова поведінка представлена складним явищем територіальної поведінки та територіальної ідентичності.

***Психологія глобальних змін –*** напрям екопсихологічних досліджень, який , на думку одних вчених (Стерлінгова) спрямований на вивчення особливостей мислення спеціалістів, які займаються оцінкою та прогнозом розвитку явищ та процесів планетарного масштабу, натомість є підстави вважати, що предмет цієї області – макроекологічна психологія. Він пов'язаний з виченням екосоціальних змін поведінки особистсоті та спільнот в умовах суспільства ризику, змін клімату, урбанізації, масових міграцій та пандемії, в контексті мегарівня перетворень екосоціальних систем.

***Психологія екозбереження*** *–* напрям екопсихологічних досліджень, методологінчою основою якого є нова екологічна парадигма (НЕП), а основне завдання полягає в просуванні проекологічної (екологічно відповідальної) поведінки як способу подолання глобальної екологічної кризи*.*

***Психологічна екологія*** *–* напрям студій на межі медичної екології та психології. Предметом дослідження в психологічній екології є вплив екологічних факторів (в основному з боку фізичного середовища) на психіку людини. В поле зору вчених потрапляють такі фактори як шум, освітлення, температура (спека, холод) тощо.

***Психологічний дебріфінг*** *–* метод роботи з груповою психологічною травмою (людей, які спільно пережили катастрофу). Метод психологічної допомоги, який здійснюється за кілька годин або днів після трагедії. Його мета має психокорекційний та психопрофілактичний характер – знизити важкість психологічних наслідків стресу.

***Психологія екологічної свідомості*** *–* напрям екопсихологічних досліджень, предметом якої є функціонування та розвиток екологічної свідомості.

***Радіоекологічна психологія*** *–* напрям екопсихологічних досліджень, який вивчає поведінку людини та її взаємодії в надзвичайних та екстремальних ситуаціях з природно-штучним середовищем за умови їхнього техногенного походження, насамперед радіоекологічного забруднення. Забруднення радіоактивне, або радіоаційне полягає виявляється у появі в середовищі радіоактивних речовин в кількостях, які перевищують рівень природного фону випромінення.

***Ритми біологічні*** – періодично повторювані зміни інтенсивності та характеру перебігу фізіологічних та психічних процесів протягом певного часу, що дозволяє гооврити також про психологічні ритми, які опираються на суб’єктивне сприйняття людиною часу, його інтерівалів та тривалості.

***Сільський зелений туризм –*** проживання в сільській місцевості з метою ознайомлення з умовами та укладом життя на тлі певного агроландшафту, способами господарювання та звичаями місцевих мешканців.

***Середовище*** – основна категорія екологічної психології, система внутрішніх та зовнішніх факторів, що безпосередньо впливають на спосіб життя індивіда, з яким індивід може взаємодіяти.

***Спосіб життя*** – сукупність стійких способів і форм організації соціокультурного життя особистості (Ю.Швалб).

***Суспільство ризику*** поняття запропоновано німецьким соціологом професором університету У. Беком, сутність якого розкритак у книзі “Суспільство ризику: на шляху до іншої сучасності” (“Riesiggeselschaft: auf dem Weg in eine andere Moderne” Frankfurt an Mein, 1986). Вчений вважає, що сучасне суспільство є потенційно ризикованим, це суспільство різноманітних небезпек, основний його вимір – загроза.

**ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Актуальні проблеми психології. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / За ред С.Д. Максименка. К., “Міленіум”, 2005.т.7., Вип 5., ч. 1. – 378 с.

2. Базима Б.А. Психологія кольору: теорія та практика. СПб., 2005. 200 с.

3. Бауман З. Глобалізація. Наслідки для людини і суспільства К.: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2008. 109 с.

4. Беррі В.Дж. Крос-культурна психологія; пер. с англ. Х.: Вид-во Гуманітарний центр, 2012. 345 с.

5. Взаємодія людини та домашніх тварин. Кишенькове керівництво WALTMAN; а ред. д-ра Джеймса Серпелла і д-ра Сандры Маккьюн. Beyondfesing Solutions. N.Y.: Beyondfesing Solutions.

6. Гігієна та екологія; за ред. проф. В.Г. Бардова. Підручник, Вінниця: Нова книга, 2006. 720 с.

7. Гібсон Дж. Екологічний підхід до зоровго сприймання. М.: Прогрес, 1988. 345 с.

8. Голд Д. Психологія та географія. Основи поведінкової географії. М.: Прогрес, 1990. 304 с.

9. Голубець М. Проблеми сталого розвитку в Карпатському регіоні. *Зелені Карпати.* 2007. №1-2.

10. Данилюк І. Етнічна психологія як галузь наукового знання: історико-теоретичний вимір: монографія. К.: «Самміт-Книга», 2010.

11. Двадцять років зеленої Європи 1984-2004 ; за ред. А. Кассоли; пер з англ. К.: Сфера, 2004. 148 с.

12. Димань Т.М., Барановський М.М., Білявський Г.О. Екотрофологія. Основи екологічно безпечного харчування. К.: Лібра, 2006. 304 с.

 13. Дмитрук О.Ю. Екологічний туризм. Навчальний посібник. К., “Альтерпрес”, 2004. 192 с.

14. Домашня аптечка українця / За ред. Г. Шевчук. Івано-Франківськ. Кам’янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2019. 56 с.

15. Екологічна психологія: хрестоматія; за ред. Ю.М. Швалба. К.: Сталкер, 2006. 490 с.

16. Еколого-психологічне забезпечення якості життя: науково-методичні рекомендації; за ред. Ю. М. Швалба, Кіровоград : «Імекс-ЛТД», 2013. 98 с.

17. Еколого-психологічні чинники якості життя в умовах розвитку сучасного суспільства: колективна монографія/ за ред. Ю.М. Швалба. Кіровоград: «Імекс-ЛТД» , 2013. 207 с.

18. Золотницький М.Ф. Квіти в легендах і переказах. К.; Фірма «Довіра», 1992. 207 с.

19. Католик Г.В., Корнієнко І.О. Техногенні катастрофи: психологічна підтримка очевидцям і постраждалим. *Практична психологія та соціальна робота.* 2003. №6. С. 50-53.

20. Киричук О.В., Татенко В.А., Яковенко С.И. Становление радиоэкологической психологии в Украине *Психологический журнал.* 1993. №3. С. 176-179.

21. Кисельов М. Екологічні виклики на межі тисячоліть. *Філософська думка* 2006. №2. С. 101-118.

 22. Коммонер Б. Коло, що замикається; пер. с англ. Л.: Гідрометеоіздат, 1974. 218 с.

23. Крисаченко В.С. Екологічна культура. Київ: Заповіт, 1996. 350 с.

24. Кряж І. Методологічні аспекти дослідження екологічних уявлень *Актуальні проблеми психології.* Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д. К. «Міленіум», 2005. Т. 7. Вип. 5, ч. 1. С. 249 – 259.

25. Кряж И.В. Психологія глобальних еколоігчних змін: монографія. Харьків, 2012. 345 с.

26. Кряж И.И. Екологічна парадигма способу життя в сучасному світі *Сучасні проблеми екологічної психології: екологічна парадигма сучасного образу життя і світу*: Матеріали ХV Міжнародної науково-практичної конференції (17-18 травня 2019 року, Харків); за ред. Ю.М. Швалба. Кииїв: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019.

27. Кряж И. В. Психологія смислової регуляції екологічно релевантної поведінки Автореф. дис. доктора психол. наук. (19.00.01 – загальна психологія, історія психології). Харьків, 2013. 28 с.

28. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. пос. Суми: ВТД «Університетська книга», 2006. 384 с.

29. Кузнецова Т.В. Психологія культури (психолого-філософський аналіз) : Курс лекцій. К.: МАУП, 2006. 152 с.

30. Литвин С. укл. / Психологічна діагностика умов формування обдарованості учнів. Методичні матеріали. Івано-Франківськ, 1991.

31. Литвин-Кіндратюк С., Кіндратюк Б. Народознавство та організація здорового способу життя школярів: монографія. Івано-Франківськ, 1988. 312 с.

32. Льовочкіна А. М. Основи екологічної психології: Навчальний посібник. К.:, 45 с.

33. Майер-Абіх Клаус М. Повстання на захист природи. Від довкілля до спільносвіту. Київ, Лібра, 2004.

34. Мамешина О.С. Методики екопсихологічного дослідження *Практична психологія та соціальна робота.* 2005. № 3. С. 62-72.

35. Маценко Ж. Психологічні таємниці любові до природи. *Психолог.* 2004. №19. С. 1-3.

36. Мергут О., Страшнюк Ж. У гармонії з кольором. *Психолог.* №37. 2006. 17-21.

37. Микитюк О.М., Злотін О.З., Бровдій В.М. Екологія людини. Підручник. Харків, “ОВС”, 2004. 254 с.

38. Москалець В.П. Психологічні аспекти екологічної безпеки. *Науковий вісник. Львівський державний університет внутрішніх справ.* 2008. №2. С. 82-95.

39. Москалець В.П. Зоопсихологія і порівняльна психологія: підручник. Видавництво «Центр учбової літератури», Київ, 2014. 200 с.

40. Панок В.Г., Скребець В.О., Яковенко С.І. Психологічна феноменологія екологічної катастрофи (на матеріалах Чорнобильської катастрофи): монографія. К.: 1998. 303 с.

41. Плохій З.П. Виховання екологічної культури дошкільників.Київ, 2002.172 с.

42. Рудоміно-Дусятська О. В. Екологічна психологія : навч. посібник; Інститут післядипломної освіти КНУ ім. Т.Г. Шевченко, 201. 71 с.

43. Свєженцева І. Параноїдальні думки та тривога: як сучасна війна впливає на психіку https://suspilne.media/251086-paranoidalni-dumki-ta-trivoznist-ak-sucasna-vijna-vplivae-na-psihicnij-stan-civilnih/

44. Скребець В.О. Екологічна психологія у віддалених наслідках екотехногенної катастрофи. Монографія. К.: Видавничий Дім “Слово”, 2004. 440 с.

45. Скребець В. А. Екологічна психологія : Навч. пос.. К.: МАУП, 1996. С. 3 – 27.

46. Скребец В.А. Шлімакова І. І. Екологічна психологія. К.: Вид.дім «Слово», 2014. 456 с.

47. Симоненко С.М. Стратегіально-семантичний підхід до вивчення природи та механізмів візуального мислення *Психологія і суспільство* 2007. С. 73-91.

48. Ситник К.М., Брайон О.В., Гордецький А.В., Брайон А.П. Словник-довідник з екології. К.: Наукова думка, 1994. 664 с.

49. Скоробагатська С. Основні тенденції розвитку екологічної психології *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2015. №9. С. 415-422.

50. Софіян Д.В. Розвиток у офіцерів кінологів психологічної готовності до проф. діяльності у процесі підвищення кваліфікації. Автореф. дис. на здобуття…канд психол наук (19.00.07 – вікова та педагогічна психологія) Івано-Франківськ, 2019.

51. Стюарт-Сміт С. Садотерапія. Як позбутися бурянів в голові. Пер. Яни Філоненко. К.:

52. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості: навч. посібник. К.: Каравелла, 2013. 237 с.

53. Титаренко Т. Ситуація пандемії в житті: спектр оцінок та інтерпретацій *Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції та національні особливості;* за наук. ред. І.В. Данилюка, І.В. Ващенко, Г.К. Юрчинської. К.: 2020. С. 111-113.

54. Трофимов Ю., Рибалка В., Гончарук П. Психологія. К.: Либідь, 2008. 560 с.

55. Українська душа. К., “Фенікс”, 1992. 128 с.

56. Чепига М.П., Чепига С.М. Стимуляція здоров’я та інтелекту. К.: Знання, 2006. 347 с.

57. Чікіткіна І.В. Карантин *Фармацевтична енциклопедія* [електронний ресурс] / гол. ред.: І.М. Дзюба,; НМАН України. Київ, 2019 (вебсайт). URL:<https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/3440/karantin>

58. Швалб Ю. Екологопсихологічна експертиза як елемент еколого-психологічного забезпечення якості життя. *Еколого-психологічне забезпечення якості життя: науково-методичні рекомендації;* за заг. ред. Ю. Швалба. Кіровоград, «Імекс-ЛТД», 2013. С. 86-94.

59. Швалб Ю. Екологічна психологія // Енциклопедія Сучасної України [електронний ресурс] / гол. редкол.: І.М. Дзюба, А.І. Жуковський, М.Г. Железняк та ін.; НАН України, Інститут енциклопедичних досліджень. Київ, 2019 (вебсайт). URL: <http://esu.com.ua/search_articles.php?id=69310> (дата звернення: ﻿01.07.2020).

60. Шевців М.В. Зоопсихологія з основами етології. Підручник. К.: центр уч. Літератури, 2013. 242 с.

61. Шлімакова І.І. Обумовленість життєздатності особистсоті впливами оточуючого середовища *Сучасні проблеми екологічної психології: екологічна парадигма сучасного образу життя і світу*: Матеріали ХV Міжнародної науково-практичної конференції (17-18 травня 2019 року, Харків); за ред. Ю.М. Швалба. Кииїв: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019.

62. Юрченко Л.І. Екологічна культура в контексті екологічної безпеки: монографія. К.: Вид. ПАРАПАН, 2008. 296 с.

63. Яковенко С.І. Становлення радіоекологічної психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. №1. С. 1-6.

64. Beck U. Risikogesellschaft. Fuf dem Weg in eine andere Moderne. Suhrkamp, 2003.392 s.

65. Gleitman H. Psychology W.W. 5-t edition. Norton Compani, New York, London, 1994 – 796 p.

66. Gross R. Rolls Geoff Essential as Psychology (for A QA). Hodder Arnold. 2003. 210 p.

67. Handbook on Animal-Assisted Therapy Theoretical Foundations and Guidelines for the Practice / Edited by A. Fine. Academic Press, 2000. 481 p.

68. Handbook of Environmental Psychology / Edited by D.Stokols, I. Altman. 2 Volume. N.Y.: John Wiley and Sons, 1987. 1654 p.

69. Handbook of Environmental Psychology / Edited by R. B. Bechtel, A. Churchman. N.Y.: John Wiley and Sons, 2003. 736 p.

70. Ittelson W.H., Proshansky H.M., Rivlin LG., Wincel G.M. An introduction to environmental Psychology Holt, Rinehart & Winson, inc. N.Y.; Toronto; London. 1974. 406 p.

71. Kelland K. UN warns of global mental health crisis due to COVID-19 pandemia *The Guardian* 14 May 2020 <https://www.theguardian.pe.ca/news/world/un-warns-of-global-mental-health-crisis-due-to-covid-19-pandemic-449482/>

72. Lynch Kevin The Image of the City. Harvard-Mit. Join Center for Urban Studies Series. Mit Press, 1964. 328 p.

73. Proshansky H., Ittelson W., Rivlin L. Environmental Psychology: Man and His Physical Settings. N.Y.. Holt, Rinehart & Winson, 1970.

74. Wenden, E. J.,*et al*. The relationship between dog ownership, dog play, family dog walking, and pre-schooler social–emotional development: findings from the PLAYCE observational study. *Pediatric Research. 2020* URL: [doi.org/10.1038/s41390-020-1007-2](https://doi.org/10.1038/s41390-020-1007-2).

Інформаційні ресурси

<http://eco.com.ua>

[https://uk.wikipedia.org/wiki/Екологічна\_психологія](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F)

<http://mypsiholog.com/ecology-psychology>

,

ДОДАТКИ

***Плани практичних занять***

*Практичне заняття №1.*

Тема: Предмет екологічної психології

План обговорення

1. Предмет екопсихології, її місце в системі наук (енвайронментальна соціологія, соціоекологія) та психологічних галузей (практична психологія).

2. Основні напрями екопсихологічних досліджень.

3. Основні завдання, функції та тенденції розвитку екологічної психології в сучасних умовах. Поняття “суспільства ризику” (У. Бек).

*Питання для обговорення:* Актуальні проблеми екологічної психології, її зв’язок з галузями психологічними науки

*Форма роботи: виступи, обговорення, робота з психологічним словником*

*Основна література*

1.Льовочкіна А. М. Основи екологічної психології: Навчальний посібник. К.:, 45 с. С. 4-20.

2.Екологічна психологія: хрестоматія; за ред. Ю.М. Швалба. К.: Сталкер, 2006. 490 с.

3.Кряж И.В. Психология глобальных экологических изменений: монография. Харьков, 2012. 345 с.

4.Москалець В.П. Психологічні аспекти екологічної безпеки Науковий вісник. Львівський державний університет внутрішніх справ 2008. №2. С. 82-95.

5.Скребец В.А. Екологічна психологія. *Психолог.* 2006. № 9. С. 5-7.

6. Скоробагатська С. Основні тенденції розвитку екологічної психології *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2015. №9. С. 415-422.

.

Допоміжна література

1. Двадцять років зеленої Європи 1984-2004 ; за ред. А. Кассоли; пер з англ. К.: Сфера, 2004. 148 с.

2. Кисельов М. Екологічні виклики на межі тисячоліть *Філософська думка* 2006. №2. С. 101-118.

3. Майер-Абіх Клаус М. Повстання на захист природи. Від довкілля до спільносвіту. Київ, Лібра, 2004.

4. Микитюк О.М., Злотін О.З., Бровдій В.М. Екологія людини. Підручник. – Харків, “ОВС”, 2004. 254 с.

 *Практичне заняття № 2.*

**Тема: Методологія та методи екологічної психології (4 години)**

Теоретична частина:

План обговорення

1. Специфіка методології та методів дослідження в екологічній психології. Екологічний підхід в психології та принцип екологічності (ЮШвалб).

2. Основні категорії екологічної психології Типи та рівні екопсихологічних досліджень.

3. Методологічні принципи екологічної психології.

4. Класифікація методів та методик екопсихологічного дослідження в межах різних наукових напрямів.

#### Практично-лабораторна частина

####  Завдання 1 (самостійна робота)

#### Мета: ознайомлення з прийомами складання індивідуальних когнітивних карт та їх інтерпретації

Інструкція: скласти індивідуальну когнітивну карту двох населених пунктів. Визначити найбільш типові місця власного перебування та звичні маршрути, а також найбільш привабливі й значущі зони. Оцінити когнітивні карти за рівнем складності та точності.

Завдання 2 (самостійна робота).

Мета: аналіз індивідуального образу міста на основі побудови семантичного простору (методика СД).

Інструкція: описати образ міста Івано-Франківська на основі методики СД у два етапи. Порівняти зазначені образи з врахуванням нових вражень й характеру ознайомлення з певними зонами міста.Загальний висновок:особливості застосування методів й методик екопсихологічного дослідження.

*Основна література*

1. Льовочкіна А. М. Основи екологічної психології: Навчальний посібник. К.:, 45 с.

2. Гігієна та екологія ; за ред. Проф. В.Г. Бардова. Підручник, Вінниця: Нова книга, 2006. 720 с.

3. Екологічна психологія: хрестоматія; за ред. Ю.М. Швалба. К.: Сталкер, 2006. 490 с.

4. Еколого-психологічне забезпечення якості життя: науково-методичні рекомендації; за ред. Ю. М. Швалба, Кіровоград : «Імекс-ЛТД», 2013. 98 с.

5. Мамешина О.С. Методики екопсихологічного дослідження *Практична психологія та соціальна робота.* 2005. № 3. С. 62-72.

6. Скребець В. А. Екологічна психологія : Навч. пос.. – К.: МАУП, 1996. – С. 3 – 27.

*Допоміжна література*

9. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред С.Д. Максименка. К., “Міленіум”, 2005.т.7., Вип 5., ч. 1. – 378 с.

*Практичне заняття № 3.*

**Тема: Психологія взаємодії з середовищем (4 години).**

*Теоретична частина:*

План обговорення

1. Поняття середовище: енвайронментальна психологія. Структура середовища: природне, штучне та соціальне середовище.

2. Динаміка змін середовища: біритмологія та психоритмологія. Біологічні, соціальні та психологінчні ритми.

3. Територіальна поведінка людини, поняття персонального простору (Р. Соммер), проксеміка (Е. Холл). Поняття краудингу.

4. Психологічна оцінка якості життєвого середовища.

#### Практично-лабораторна частина

##### Завдання 1. Оцінка якості життєвого середовища (описова еко-психологічна експертиза)

Мета: Оцінити на основі схеми якість життєвого середовища особистості в освітньому просторі (дошкільного, загальноосвітнього, вищого навчального закладу, гуртожитку, житла тощо).

*Завдання 2. Індивідуальні особливості сприймання окремих компонентів структури середовища.*

Мета: екопсихологічний аналіз опосередкованого сприймання природного середовища (пейзажу) в умовах художнього спілкування; безпосереднього сприймання природного середовища у взаємодії з іншими його компонентами.

*Завдання 3.* Визначення ритму денної працездатності за методикою С. Степанової- О. Остберга.

*Основна література*

1. Льовочкіна А. М. Основи екологічної психології: Навчальний посібник. К.:, 45 с.

2. Гігієна та екологія ; за ред. Проф. В.Г. Бардова. Підручник, Вінниця: Нова книга, 2006. 720 с.

4. Екологічна психологія: хрестоматія; за ред. Ю.М. Швалба. К.: Сталкер, 2006. 490 с.

5. Еколого-психологічне забезпечення якості життя: науково-методичні рекомендації; за ред. Ю. М. Швалба, Кіровоград : «Імекс-ЛТД», 2013. 98 с.

6. Литвин-Кіндратюк С., Кіндратюк Б. Народознавство та організація здорового способу життя школярів. : Монографія. Івано-Франківськ, 1988. 312 с. С. 126-131.

*Допоміжна література*

1. Еколого-психологічні чинники якості життя в умовах розвитку сучасного суспільства: колективна монографія/ за ред. Ю.М. Швалба. Кіровоград: «Імекс-ЛТД» , 2013. 207 с.

*Практичне заняття № 4.*

**Тема: Середовище як джерело інформації**

Теоретична частина

План обговорення

1. Класифікація факторів середовища як джерела інформації для людини.

2. Візуальне, колірне середовище. Поняття кольоротерапії та кольодіагностики.

3. Акустичне середовище. Природні та штучні звуки, шуми, голоси та мелодії. Поняття музикотерапії.

4. Аромасередовище, види та класифікації запахів. Прийоми ароматерапії.

#### Практично-лабораторна частина (завдання за вибіром)

1. Дослідження мотиваційно-потребової сфери та функціональних станів особистості за допомогою теста М. Люшера.
2. Аналіз індивідуальних особливостей сприймання кольору на основі вільного та ланцюгового асоціативного експерименту
3. Вивчення індивідуальних особливості побудови ароматичного образу.
4. Індивідуальні особливості сприймання акустичних подразників (мелодія).
5. Оцінка якості голосу людини за допомогою методики семантичного диференціалу.

*Основна література*

1. Льовочкіна А. М. Основи екологічної психології: Навчальний посібник. К.:, 45 с. С. 47-71.

2. Базима Б.А. Психологія кольору: теорія та практика. СПб., 2005. с. С. 51-63.

3. Гігієна та екологія ; за ред. Проф. В.Г. Бардова. Підручник, Вінниця: Нова книга, 2006. 720 с.

4.Екологічна психологія: хрестоматія; за ред. Ю.М. Швалба. К.: Сталкер, 2006. 490 с.

5. Литвин-Кіндратюк С.Д., Кіндратюк Б.Д. Народознавство та організація здорового способу життя школярів. Івано-Франківськ, 1997. С. 214 – 240.

6. Скребець В. А. Екологічна психологія : Навч. пос.. К.: МАУП, 1996. С. 3 – 27.

7. Чепига М.П. , Чепига С.М. Стимуляція здоров’я та інтелекту. К.: знання, 2006. 347 с.

.

*Додаткова література*

1. Мергут О., Страшнюк Ж. У гармонії з кольором. *Психолог.* №37. 2006. 17-21.

2. . Симоненко С.М. Стратегіально-семантичний підхід до вивчення природи та механізмів візуального мислення *Психологія і суспільство* 2007. С. 73-91.

Використання технічних засобів, програмного забезпечення, методичних посібників.: колекція ароматів, набір мелодій та кольорові таблиці, методика Люшера.

*Практичне заняття № 5.*

**Тема 3. Психологія екологічної свідомості та екологічної соціалізації**

**(2 години)**

Теоретична частина

План обговорення

1. Поняття екологічної свідомості та екологічної поведінки. Види екологічно безпечної поведінки: екологічна компетентність.

2. Когнітивна складова екологічної свідомості. Особливості розуміння природи в етнокультурному та історичному контексті.

3. Ставлення особистості до природи, види та типи ставлення, структура ставлення.

4. Етапи екологічна соціалізація особистості. Вікові та індивідуальні особливості розвитку екологічної свідомості та екологічної культури.

Завдання. 1. Скласти анкету екопсихологічної спрямованості (тема за вибором).

Мета: Ознайомлення з прийомами використання методу анкетування у процесі дослідження екологічної культури та екологічної свідомості особистості з врахуванням вікових та індивідуальних особливостей.

Завдання 2. Проблеми екопсихокорекції та психопрофілактики

Мета: Ознайомлення з методикою розробки психокорекцій них та психопрофілактичних програм екопсихологічної спрямованості.

*Основна література*

1. Льовочкіна А. М. Основи екологічної психології: Навчальний посібник. К.:, 45 с. С. 33-46.

2. Екологічна психологія: хрестоматія;за ред. Ю.М. Швалба. К.: Сталкер, 2006. 490 с.

3. Плохій З.П. Виховання екологічної культури дошкільників. Київ, 2002.172 с.

6. Скребець В. А. Екологічна психологія : Навч. пос.. – К.: 2014. С. 3 – 27.

*Додаткова література*

*1.*Кисельов М. Екологічні виклики на межі тисячоліть *Філософська думка* 2006. №2. С. 101-118.

2. Крисаченко В.С. Екологічна культура. Київ: Заповіт, 1996. 350 с. (Глава 9).

3. Маценко Ж. Психологічні таємниці любові до природи. *Психолог.* 2004. №19. С. 1-3.

4. Микитюк О.М., Злотін О.З., Бровдій В.М. Екологія людини. Підручник. – Харків, “ОВС”, 2004. 254 с.

5. Юрченко Л.І. Екологічна культура в контексті екологічної безпеки: монографія. К.: Вид. ПАРАПАН, 2008. 296 с.

*Практичне заняття № 6.*

**Тема: Психологія катастроф.(2 години)**

Теоретична частина

Питання для обговорення

*1.*Психологія катастроф. Радіоекологічна психологія, її предмет.

2. Глобальні ризики – загальна тенденція зміни клімату на планеті. Види при

одних та техногенних катастроф.

3.Стани, ситуації та поведінка ризику. Нестабільні психічні стани в екстремальних ситуаціях.

4. Посттравматичний стрес, його діагностика та корекція, профілактика.

5. Динаміка психогенних розладів, їх основні фази в екстремальних ситуаціях.

*Практичнна частина:*

Завдання 1. Знайомство з методиками діагностики посттравматичного стресу та прийомами їх застосування

*Основна література*

1. Льовочкіна А. М. Основи екологічної психології: Навчальний посібник. К.:, 45 с.

2. Екологічна психологія: хрестоматія; за ред. Ю.М. Швалба. К.: Сталкер, 2006. 490 с.

3. Католик Г.В., Корнієнко І.О. Техногенні катастрофи: психологічна підтримка очевидцям і постраждалим. *Практична психологія та соціальна робота.* 2003. №6. С. 50-53.

4.Киричук О.В., Татенко В.А., Яковенко С.И. Становление радиоэкологич. психологии в Украине *Психологический журнал.* 1993. №3. С. 176-179.

5. Москалець В.П. Психологічні аспекти екологічної безпеки Науковий вісник. Львівський держ. Унів. внутрішніх справ 2008. №2. С. 82-95.

6. Скребець В.О. Екологіна психологія у віддалених наслідках екотехногенної катастрофи. Монографія. К.: Видавничий Дім “Слово”, 2004. 440 с.

7.Яковенко С.І. Становлення радіоекологічної психології *Практична психологія та соціальна робота* 2005. №1. С. 1-6.

*Додаткова література*

1. Панок В.Г., Скребець В.О., Яковенко С.І. Психологічна феноменологія екологічної катастрофи (на матеріалах Чорнобильської катастрофи): монографія. К.: 1998. 303 с.

2. Софіян Д.В. Розвиток у офіцерів кінологів психологічної готовності до проф. діяльності у процесі підвищення кваліфікації. Автореф. дис. на здобуття…канд психол наук (19.00.07 – вікова та пед. психологія) Івано-Франківськ, 2019.

3. Юрченко Л.І. Екологічна культура в контексті екологічної безпеки: монографія. К.: Вид. ПАРАПАН, 2008. 296 с.