

УДК 378.147

І.Г. БАТРАЧЕНКО,

*доктор психологічних наук, професор кафедри педагогіки та психології
Університету імені Альфреда Нобеля (м. Дніпро)*

ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОР У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ СТУДЕНТАМ-ПСИХОЛОГАМ

У статті проаналізовано проблему використання методу метафор при викладанні курсу «Екологічна психологія» як засобу компенсації у студентів-психологів збідненого досвіду контактування з природою, дистанціювання та відчуження від неї. Описано результати пілотної апробації методів екологічної метафоризації у контексті екопсихологічного тренінгу.

Ключові слова: екологічна психологія, екосенсорна екологічна депривація особистості, метафора, екопсихологічний тренінг.

Постановка проблеми. На сьогодні курс «Екологічна психологія» зайняв обов'язкове або майже обов'язкове місце у структурі підготовки професійних психологів. Однак аналіз підручників та навчальних посібників з такого роду назвою, а також спілкування з колегами свідчать про те, що його засвоєння має деякі складнощі порівняно з іншими курсами. Хоча зазначені труднощі не завжди достатньо чітко усвідомлюються і викладачами, і самими студентами. Окрім того, недостатньо широко розглядаються функції цього предмета. Зокрема це стосується використання засобів природного довкілля з психопрофілактичною та психотерапевтичною метою.

Справа в тому, що сучасний студент-психолог, як і студенти інших спеціальностей, дуже мало часу проводить у реальному природному середовищі. У місті більшість часу молодь проводить у закритих приміщеннях, а не на вулицях, у міських парках та скверах. Потрапивши ж до парку або скверу, вони найчастіше свою увагу фокусують не на спогляданні фрагментів природи, а на планшетах, смартфонах та інших гаджетах, які переводять їх за межі урбаністичного середовища у віртуальний світ, кіберреальність, яка для багатьох стає основним простором екзистенціювання. І природне і міське довкілля нині все більше втрачають свою конкурентоспроможність у змаганні за увагу сучасної молоді. Дистанціювання від природи зростає.

Для багатьох студентів природа перетворюється у щось вельми абстрактне, а то й чуже настільки, що навіть у ті відносно рідкісні часи, коли вони вживу дивляться на природний пейзаж, то мало що «бачать», якщо під баченням природи розуміти не поверхове сприймання, а перцептивний процес достатньо високої когнітивної складності та емоційної насиченості. Тому викладання екологічної психології опирається на вкрай збіднений досвід контактування з природою, ніж, наприклад, викладання педагогічної психології, де особистий досвід залучення до освітнього процесу в ролі учня є незрівнянно багатший. Унаслідок цього сформувати в студентів-психологів, як мінімум, глибокі уявлення про характер впливу різних типів природного та штучного довкілля на функціонування і розвиток психічного, а також впливу самого психічного на трансформацію довкілля є проблематичним.

Але кінцеве завдання викладання екологічної психології для психологів полягає у тому, щоб показати істотну роль екологічних чинників у виникненні психопатологій та розкрити можливості використання рослин, тварин та природних ландшафтів з психотерапевтичною метою. Потрібно сформувати елементарні екопсихотерапевтичні та екопсихопеда-

гогічні вміння й навички у майбутніх психологів. А для цього потрібно перебороти когнітивний примітивізм екологічної перцепції та аперцептивного потенціалу.

Опора на лише на прямий науковий понятійний апарат, що зараз домінує при викладанні цього предмета, напевно, буде недостатньо ефективною. Але якщо його доповнювати арсеналом екологічних метафор, то можна сподіватися на підвищення ефективності екологічної психології. Адже з метафор зазвичай починається знайомство людини із складними для її осягнення феноменами. Зокрема дитяче пізнання світу не випадково розпочинається з казки, і лише згодом до навчально-виховного процесу залучаються наукові поняття.

Аналіз останніх досліджень. Використання методів метафор у педагогіці, психології та психотерапії вже має певну традицію [3; 8–10]. Однак якщо проаналізувати посібники саме з екологічної психології та статті, присвячені викладанню цього предмета, то впадає в очі, що тут використання метафор лишається майже поза увагою [2; 4; 7; 11; 12]. Аналогічна картина спостерігається й у вже досить численних психологічних дослідженнях екологічної свідомості [5; 11].

Формулювання мети. Проаналізувати можливості використання метафор з метою підвищення ефективності викладання екологічної психології для студентів психологів.

Виклад основного матеріалу. Аналізуючи можливості використання метафор з метою підвищення ефективності викладання екологічної психології для студентів-психологів, слід насамперед зазначити, що поліфонія метафоризації та багатовимірність її семіотичного контексту сьогодні стосується не лише змісту того, що вивчає сучасна екологічна психологія, але й самої її назви як наукової галузі. Внаслідок цього істотно різниться окреслення змістовного поля екологічної психології.

Так, концепти «екологічність», «екологічний» нерідко вживається у значеннях «чистий» або ж «нешкідливий». Принцип екологічності розглядається як базовий у працях деяких психологів, які займаються психотерапією, і тлумачиться як вимога не завдавати шкоди клієнту, аналогічно до стародавньої медичної заповіді лікарям: «Насамперед не нашкодь». Саме у такому явно метафоричному значенні використовує термін «екологічність» відомий український психолог та психотерапевт Павло Лушин, називаючи власну психотерапевтичну концепцію «екопсихологічною фасилітацією», яка власне до екологічної психології прямого стосунку не має [6].

У прямому ж значенні приєднання терміна «екологічний» до поняття «психологія» означає, що екологічна психологія опікується проблемами взаємозв'язку особливостей психіки людини або тварини зі специфікою довкілля. Однак сучасне довкілля може виступати широкому діапазоні досить різних варіантів: дика природа, природа перетворена, окультурена людиною, штучне середовище техногенного походження, віртуальна реальність тощо. Тому в широкому семіотичному контексті екологічна психологія досліджує взаємозв'язок людини або тварини з будь-яким довкіллям, а в більш вузькому розумінні наукові розвідки фокусуються на ставленні людини до природи, відмежовуючись більш чи менш чітко від вивчення взаємодії людини з техногенними об'єктами та штучним, техногенним середовищем, тим більше з цифровою реальністю.

Тобто «екологічне» в останньому випадку розглядаються як альтернатива, смислова опозиція техногенному та віртуальному. Відповідно до останнього підходу екологічна свідомість людини розглядається як частина свідомості людини, у якій відображається саме природа й формується ставлення до неї, яке виявляється у певних діях щодо природи та її елементів, або ж утриманні від дій чи бездіяльності, що концептуалізується у понятті «екологічна поведінка».

Якщо визначати термінологічно альтернативу екологічній свідомості, яка в екологічній психології поки що існує чомусь у неявному, імпліцитному вигляді, то, на наш погляд, для цього могло підійти поняття «технологічна свідомість», тобто та частина людської свідомості, де відображається світ, створений технологіями, як у вигляді реальної техніки, так і віртуальності.

Чітко розмежувати екологічну й технологічну людську свідомість неможливо, але й нечітке розмежування виразно показує тенденцію, що в сучасну епоху для більшості людей є характерним швидке звуження екологічної свідомості на користь розширення й усталення свідомості технологічної. Це має широкий діапазон проявів, один з яких – різке змен-

шення фіто-, та зоометафор у повсякденній мові, піснях фольклору тощо. Натомість тексти народних пісень багато насичені метафорами, так би мовити, рослинного і тваринного походження. Деякі метафори набувають особливого символічного статусу («без калини нема України»). У сучасних піснях та повсякденному мовленні вони також зустрічаються, але набагато рідше, а діапазон фіто- й зоометафор стає більш одноманітним, збідненим.

Незважаючи на те, що зазначену тенденцію добре видно «неозброєним оком», на неї не звертається увага як на буденному, так і науковому рівні, бо не вбачається в цьому тренді чогось значущого. Проте ми вважаємо, що значущість цієї проблеми недооцінюється. Збіднення метафоричного потенціалу екологічної свідомості на суспільному й індивідуальному рівнях має далекосяжні і, на жаль, негативні наслідки. Проілюструємо це на прикладі фітоконцептосфери, тобто системи концептів для категоризації рослин як у прямому, так і переносному, метафоричному значенні.

Збідненість фітоконцептосфери, по-перше, знижує мотивацію до **споглядання** рослин, особливо диких, знаходження біля них і **вдихання** не лише кисню, але й фітонцидів та інших летучих фракцій, якими рослини збагачують повітря навколо себе, а також різко звужує коло рослин, призначених для **вживання** людиною з **харчовою та оздоровчо-лікувальною метою**. Натомість розширюється час перебування в урбаністичному довкіллі і техногенному середовищі, яке є підвищено токсичним, нерідко, підпадаючи під поняття «зона екологічного лиха». Різко зростає також вживання хімічно обробленої, а то й зовсім синтетичної їжі. Усе це значною мірою призводить до лавиноподібного поширення «хвороб цивілізації» як соматичного, так і психічного характеру.

По-друге, якщо все ж таки ситуація контакту людини з рослинним світом відбувається відбувається, то бідність фітоконцептосфери тягне за собою й когнітивну примітивність сприймання природи. Це суттєво знижує коефіцієнт корисної дії від споглядання, вдихання та поїдання рослин, якщо до цього доходить справа. Це породжує особливий різновид сенсорної, дихальної та харчової депривації, який вкрай рідко повноцінно усвідомлюється не лише міськими жителями, але й селянами сучасного індустріалізованого села.

Ми виходимо з того, що значною мірою причини порушень психічного та соматичного здоров'я детермінуються саме такого роду екологічними деприваціями, згаданими вище. Однак вбачати корінь проблем, пов'язаних із соматичним та психічним здоров'ям, у браку багатомірної взаємодії з рослинним світом більшість людей не готові, й потрібна спеціальна робота з активізації процесів екопсихологічної рефлексії. Останнє може робитися як в індивідуальній формі, так і в груповій.

Таку роботу можна назвати екопсихологічним консультуванням, екопсихотерапією, екопсихологічним коучингом, екопсихологічним тренінгом тощо. Але якби така робота з особистістю не назвалася, її обов'язковою умовою є використання екопсихологом наукових концептів та концепцій про рослини, розширення, так би мовити, фітокомпетності клієнта й зміни на основі науково-доказової інформації ціннісно-смыслових координат сприймання рослинного світу, корекція та розвиток фітокомунікативної активності особистості й досягнення таким шляхом психотерапевтичного ефекту у формі психокорекції синдрому хронічної втоми, депресії та фасилітації особистісного зростання.

Однак опора лише на наукову раціональність у цьому випадку є недостатньою. Наш досвід свідчить, що наукові концепти та концепції у прямому значенні дуже корисно доповнювати метафорами у понятійній формі та у формі прислів'їв, притч, казок, легенд пісень тощо. Про це також свідчить і досвід, накопичений у практичній психології, де метафора, метафоричні карти, казки тощо використовуються все ширше.

Метафоризація як мислення за аналогією, коли характеристика вже більш чи менш відомого об'єкта переноситься на інші об'єкти, поки що значно менш відомі, створює можливість почерпнути нову інформацію. Тому і людство, і дитина, і доросла людина значно легше освоюють непізнані чи маловідомі ще сфери реальності, опираючись саме на метафору (метафоричні поняття, міфи, казки, притчі тощо). Та й наука повністю не відмовляється від метафор, а багато наукових понять, які вже традиційно використовуються у прямому значенні, генетично є не чим іншим як стертими метафорами.

Виходячи з таких міркувань, можна говорити про необхідність розробки метафоричного екопсихологічного тренінгу як засобу психологічної корекції та розвитку екологічної сві-

домості та екологічної поведінки особистості. Метою такого тренінгу є сприяння особистісному зростанню учасників, зміцненню їх психічного і соматичного здоров'я шляхом розширення та поглиблення їх спілкування з природою, ліквідації або, принаймні, пом'якшення екологічних деривацій особистості.

Метафоричний екопсихологічний тренінг може проходити в традиційних кабінетних умовах, де ведеться робота з поетичними текстами, піснями, картинами, фотозображеннями та аудіо-, відеозйомками рослин і природних ландшафтів, які служать стимулами для актуалізації процесів прямої та метафоричної категоризації рослин і експлікації, корекції та розвитку фітоконцептосфери особистості. Однак у сучасній практичній психології кабінетний варіант роботи психолога вже не є єдиним, як раніше. Зокрема з'являються й форми роботи психолога з клієнтами в умовах різного роду ландшафтів, у тому числі природних. Один з найвідоміших на сьогодні різновид психотерапії такого роду – ландшафтна аналітика С. Березіна та Д. Ісаєва [1]. У них та їхніх прибічників психотерапевтична група працює в умовах природного ландшафту, проходячи упродовж дводенного тренінгу біля 15 км. Природний ландшафт використовується тут як засіб актуалізації переживань, які обговорюються та аналізуються для переосмислення особистісних проблем.

Але і в кабінетному, і в пленерному, екскурсійно-туристичному варіанті психолог керує процесами категоризації, концептуалізації та наративізації рослин та природних ландшафтів. При цьому пряма категоризація рослин і наукові концепції їх відносин одне з одним, з тваринами та людиною можуть використовуватися як метафори для більш глибокого розуміння психіки людини і життя соціуму. Так, відомим психологом О.В. Сидоренко була створена модель мотиваційного тренінгу для менеджерів організацій, повністю побудована на використанні біологічних метафор. У ході такого тренінгу учасникам пропонувалося для більш глибокого розуміння соціально-психологічних феноменів в організаціях звернутися до аналогій з процесами, що відбуваються в життєдіяльності рослин і тварин та при функціонуванні природних біоценозів (територизм, паразитизм, симбіоз тощо) [10].

З іншого боку, сприймання рослини й рослинного світу може відбуватися не лише в прямій формі, яку потім можна використовувати для метафор стосовно людського життя, але й розпочинатися з метафоризації, коли для пізнання рослини використовується антропоморфний ракурс бачення рослини, що дає нові ресурси для відкриття в ній чогось нового. Як зауважує В. Вачков, метафоричний образ має властивість «переломлення», завдяки чому у звичайних речах відкривається новий, нерідко несподіваний, зміст, і в суб'єкта створюється можливість черпати з метафори нові смисли, які розширюють його світогляд і розуміння власних проблем [3]. Яскравим прикладом цього може бути метафоризація сприймання дуба А. Болконським у романі «Війна і мир» Л. Толстого, де герой спочатку проектує на старий дуб свою життєву фрустрацію, а потім, побачивши його невпізнанно прикрашеним, у листі черпає життєве натхнення й отримує від нього потужний психотерапевтичний ефект.

Але як би метафоризація не використовувалася в процесі сприймання рослин та фітоценозів, важливим є не лише поглиблення пізнання рослин та людини через фітометафори, але й утримування та поглиблення концентрації уваги на спогляданні рослини чи рослинного пейзажу. Достатнє сенсорно-перцептивне насичення таким спогляданням, на нашу думку, є однією з важливих передумов психічного здоров'я, а екосенсорна деривація – одним з істотних чинників його послаблення. Тому споглядання рослин та рослинних пейзажів має й високу самоцінність. Особливо це стосується ситуації безпосереднього контакту з природою. Жодна найбільш висока технологія не може замінити повністю живе споглядання квітів, трав, лісу тощо. Крім того, перебування у безпосередній близькості до рослин має ще й, як уже йшлося вище, аеротерапевтичний ефект. Цей ефект посилюється, якщо споглядання здійснюється в процесі руху природним ландшафтом, який інтенсифікує вентиляцію легенів і задовольняє потребу у м'язовій активності. Ще більшим буде ефект, коли відбувається зміна харчових фітостереотипів і особистість до свого раціону починає включати вживання тих рослин, які використовувалися нашими предками і порівняно недавно були забуті внаслідок індустріалізації, хімізації та урбанізації.

Наш досвід пілотних досліджень переконливо свідчить на користь того, що метафоричний екопсихологічний тренінг є перспективним напрямом подальшого розвитку прак-

тичної психології. Особливо перспективними при цьому видаються варіанти в контексті екопсихологічного туризму, який передбачає проведення часу на лоні природи, за містом (або принаймні в міських парках), а не в умовах кабінету чи тренінгового залу, як би добре він не був облаштований технічно. Луг, балка, байрак або ліс для такого тренінгу – значно кращі місця.

Висновки. Використання методу метафор у контексті викладання екологічної психології на додачу до традиційного наукового раціоналізму з використанням наукових понять у прямому значенні дає можливість компенсувати збідненість екоперцепції студентів, тобто накопичений на певний момент небагатий запас реальних вражень та знань про рослини, тварини, природні ландшафти, екосистеми, підняти рівень когнітивної складності та емоційної насиченості сприймання живої природи. Застосувати ж метафори можна під час екоарттерапії, екобібліотерапії, ековідеотерапії, але особливо дієвим є використання плернерних форм консультативної, коучингової та тренінгової роботи.

Перспективами подальших досліджень може бути пошук нових типів екометафоризації та апробація програм екопсихологічних тренінгів на базі такої кількості учасників, які б давали змогу вираховувати статистичні показники ефективності використання екопсихотерапевтичної метафоризації.

Список використаних джерел

1. Березин С.В. Ландшафтная аналитика: опыт трансдисциплинарной психотерапии / С.В. Березин, Д.С. Исаев. – Самара, 2009. – 109 с.
2. Бубела О.В. Экологическое образование студентов как социокультурный феномен / О.В. Бубела // Наука і освіта. – 2012. – № 1. – С. 99–102.
3. Вачков В.И. Метафорический тренинг / В.И. Вачков. – М.: Ось-89, 2006. – 144 с.
4. Кряж І.В. Психологія смислової регуляції екологічно релевантної поведінки: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / І.В. Кряж; Харк. нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна. – Х., 2013. – 36 с.
5. Кулик Т.М. Системно-динамічні особливості розвитку екологічної свідомості студентів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Т.М. Кулик; Нац. ун-т «Остроз. акад.». – Острог, 2013. – 16 с.
6. Лушин П.В. Экологическая помощь в переходной период: экофасилитация: монография / П.В. Лушин. – Киев, 2013. – 296 с.
7. Львовичкіна А.М. Основи екологічної психології: навч. посіб. / А.М. Львовичкіна; Міжрегіон. акад. упр. персоналом. – К.: МАУП, 2004. – 135 с.
8. Петренко В.Ф. Базовые метафоры психологических теорий / В.Ф. Петренко // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2013. – № 1 – С. 4–23.
9. Попова Г.В. Метафорические ассоциативные карты в работе практического психолога: методика и практика / Г.В. Попова, Н.Э. Милорадова. – Изд. 2-е. – Харьков: Бровин А.В., 2016. – 223 с.
10. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь. – 234 с.
11. Совгіра С.В. Динаміка психолого-педагогічних умов формування екологічного світогляду молоді: наук.-метод. посіб. / С.В. Совгіра. – Вінниця: Теза, 2008. – 192 с.
12. Харченко Л.П. Екологічна освіта і виховання студентів у педагогічному університеті / Л.П. Харченко, Ю.Д. Бойчук, О.В. Бугай, С.К. Зіоменко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2002. – № 25. – С. 37–43.

References

1. Berezin, S.V. & Isaev, D.S. (2009). *Landshaftnaia analitika: opyt transdistsiplinarnoi psikhoterapii* [Landscape analytics: the experience of transdisciplinary psychotherapy]. Samara, 109 p. (In Russian).
2. Bubela, O.V. (2012). *Ekolohicheskoe obrazovanie studentov kak sotsiokulturnyi fenomen* [Ecological education of students as a socio-cultural phenomenon]. *Nauka i osvita* [Science and education], no. 1, pp. 99-102 (In Russian).
3. Vachkov, V.I. (2006). *Metaforicheskii treninh* [Metaphorical training]. Moscow, Os-89 Publ., 144 p. (In Russian).

4. Kriazh, I.V. (2013). *Psykholohiia smyslovoi rehuliatzii ekolohichno relevantnoi povedinky. Avtoref. dys. kand. dok. nauk* [Psychology of semantic regulation of environmentally relevant behavior. Abstract of doc. ped. sci. diss.]. Kharkiv, 36 p. (In Ukrainian).
5. Kulyk, T.M. (2013) *Systemno-dynamichni osoblyvosti rozvytku ekolohichnoi svidomosti studentiv. Avtoref. dys. kand. ped. nauk* [System-dynamic features of the development of the ecological consciousness of students. Abstract of ped. sci. diss.]. Ostroh, 16 p. (In Ukrainian).
6. Lushin, P.V. (2013). *Ekolohicheskaia pomoshch v perekhodnoi period: ekofasilitatsiia* [Environmental assistance in the transition period: eco-facilitation]. Kiev, 296 p. (In Russian).
7. Lovochkina, A.M. (2004). *Osnovy ekolohichnoi psykholohii* [Basics of ecological psychology]. Kyiv, MAUP Publ., 135 p. (In Ukrainian).
8. Petrenko, V.F. (2013). *Bazovye metafory psikhologicheskikh teorii* [Basic metaphors of psychological theories]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Psikhologhiia* [Bulletin of Moscow University. Psychology], no. 1, pp. 4-23 (In Russian).
9. Popova, H.V. & Miloradova, N.E. (2016). *Metaforicheskie assotsiativnye karty v rabote prakticheskogo psikhologa: metodika i praktika* [Metaphorical associative maps in the work of a practical psychologist: methods and practice]. Kharkov, A.V. Brovin Publ., 223 p. (In Russian).
10. Sidorenko, E.V. *Motivatsionnyi treninh* [Motivational training]. Sankt-Peterburh, Rech Publ., 234 p. (In Russian).
11. Sovhira, S.V. (2008). *Dynamika psykholoho-pedahohichnykh umov formuvannia ekolohichnoho svitohliadu molodi* [Dynamics of psychological and pedagogical conditions of formation of the ecological outlook of youth]. Vinnutsia, Teza Publ., 192 p. (In Ukrainian).
12. Kharchenko, L.P., Boichuk, Yu.D., Buhai, O.V. & Ziomenko, S.K. (2002). *Ekolohichna osvita i vykhovannia studentiv u pedahohichnomu universyteti* [Ecological education and education of students at the pedagogical university]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problem fizychnoho vykhovannia i sportu* [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports], no. 25, pp. 37-43 (In Ukrainian).

В статье проанализирована проблема использования метода метафор при преподавании курса «Экологическая психология» как средства компенсации у студентов-психологов обедненного опыта контакта с природой, дистанцирования и отчуждения от нее. Описаны результаты пилотной апробации методов экологической метафоризации в контексте экопсихологического тренинга.

Ключевые слова: экологическая психология, экосенсорная экологическая депривация личности, метафора, экопсихологический тренинг.

In the article the issue of using the method of metaphors when teaching the course «ecological psychology» is analysed as a means of compensation for the poor experience of contacts with nature, distancing and alienation from it. The results of pilot approbation of methods of ecological metaphorization in the context of ecopsychological training are described.

Key words: ecological psychology, ecosensory ecological deprivation of personality, metaphor, ecopsychological training.

Одержано 23.10.2017.