

УДК 155.923.5

ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОТРЕНІНГУ З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ НАДІЇ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Шастко І.М.

Івано-Франківський національний технічний університет нафти та газу

Представлено коротке теоретичне обґрунтування надії, психокорекційних вправ, визначено їх мету, завдання, принципи, етапи, засоби та форми проведення. Викладено авторську систему роботи із підвищення рівня прояву надії у юнацькому віці з аналізом вправ, що використовувались на заняттях.

Ключові слова: надія, психотренінг, юнацький вік, особистісне зростання.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми підвищення рівня надії є незаперечною, тому що від її вирішення залежить цілісність особистості, психічне здоров'я та особистісне зростання. Оскільки юнацький вік найбільш сприяє зростанню таких особистісних якостей як планування майбутнього, оформлення життєвої позиції, розвиток емоційної стійкості, впевненості в собі та успішності власної діяльності, то звичайно, що почуття надії є одним з фундаментальних, тому проблема надії є актуальною і перспективною проблемою психологічних досліджень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. С. Снайдер [8] першим, серед зарубіжних вчених почав дослідження надії. Це психічне явище розглядається ним як очікування бажаних подій, різновид локус-контролю особистості, та один з моментів саморегуляції поведінки. Цей вчений розробив психодіагностичну методику вимірювання надії. В її основу взято такі складові як сила волі та здатність знаходити шляхи вирішення проблем.

Серед сучасних російських психологів першим до вивчення надії звернувся К. Муздибаєв [5]. На його думку, надія це соціальна установка, що виникає при очікуванні якогось важливого й важкодоступного блага, а також готовність до послідовної поведінки заради його досягнення. У дослідженні даного феномену, цей автор, взяв за основу методику надії С.Снайдера, і адаптував її до вітчизняних культурних умов. Аналізуючи результати дослідження вчений наголошує, що «у кого високий бал по шкалі надії, це частіше щасливі, задоволені своїм життям люди які

не відчують себе не потрібними суспільству» [6, с. 33]. І навпаки, ті у кого надія виражена дуже слабо, почують себе забутими, нещасними та пригніченими.

У інших психологічних дослідженнях (Г.В. Дьяконов [3], І.С. Мансурова [4] та ін.) надія трактується не тільки як стан особистості, але і як стійка соціальна установка, як цілісна характеристика свідомості, яка визначає відношення суб'єкта до навколишнього світу.

Виділення невирішених частин загальної проблеми. Отже, у психологічних дослідженнях надія трактується як стійка соціальна установка, що визначає ставлення суб'єкта до отримання в майбутньому бажаних позитивних результатів. У юнацькому віці при побудові життєвих планів, надія підсилює позитивне відношення до майбутнього, та сприяє узгодженню різноспрямованих амбівалентних проявів. Перспективним напрямком роботи і подальшого дослідження є розробка ефективних психокорекційних програм для підвищення рівня надії у юнацькому віці.

Завдання дослідження полягає у підвищенні рівня надії у юнацькому віці через цілеспрямований вплив на особистість засобами психокорекції.

Основний матеріал. Теоретичне обґрунтування мети, визначення завдань, засобів психокорекції дозволило нам розробити та апробувати психологічний тренінг підвищення рівня надії у юнацькому віці. Мета керівника тренінгу полягає у створенні та підтримці сприятливих умов для роботи, спрямованої на підвищення рівня надії, оптимізації міжособистісної взаємодії у групі. Це дає можливість подолати недовіру до себе, безнадійність у певних життєвих ситуаціях, підсилити турботу

про себе, що базувалося на особливостях подолання кризи переходу до ранньої дорослості.

Деякі вправи були взяті з досвіду психологів: О.Г. Антонової-Турченко, Р. Ассаджолі, Л.В. Долинської, Н.О. Єрмакової, Т.М. Зелінської, Т.Н. Лук'яненко, І.В. Михайлової, В.Г. Ромека, І.В. Стішонка. Ряд психокорекційних вправ були розроблені самостійно.

Вправа «**Нереалізовані сподівання**»

Мета: Усвідомити негативні чинники, що призвели до беспорядності, безнадії, визначити, що завадило здійсненню сподівань. Активізувати механізми позитивної дезінтеграції через усвідомлення негативних впливів та нереальних сподівань на краще у майбутньому.

Інструкція: Пропонується пригадати свої надії та плани, які учасники з певних причин вони не змогли втілити в життя. Потрібно навпроти кожного сподівання намалювати причину, яка завадила його втіленню і постаратись обґрунтувати чому так склалося.

Необхідний час: 35 хвилин.

Обговорення: Вправа спрямована на позитивну дезінтеграцію, яка полягає в усвідомленні негативних чинників, що привели до відчуття безнадії в певних ситуаціях. Важливо акцентувати увагу на те, що ніколи не пізно повернути надію на реалізацію своїх конструктивних мрій в життя. Обговорюється не конструктивність думок, емоцій, дій в реальних ситуаціях.

Вправа «**Ранок завтрашнього дня**» [8, с. 140]

Мета: Розвивати готовність до досягнення певної цілі оцінювати її у теперішньому часі, що дає можливість підсилити надію у юнацькому віці.

Інструкція: Уявіть собі, що наступив ранок завтрашнього дня. Ви прокинулись, відкрили очі, подивилися у вікно, побачили сонечко і посмінулись. А зараз протягом 15 хвилин напишіть список своїх сподівань на сьогоднішній день, що ви прагнете зробити, що принесе вам радість, за що ви будете вдячні людям. Не старайтесь підбирати правильні або не правильні, важливі або не важливі слова. Пишіть їх так, як вони вам приходять в голову.

Необхідний час: 25 хвилин.

Обговорення: Підкреслюється вміння узгоджено, через інтеграцію протилежностей сподіватись досягти бажаного, не втрачаючи віри у свої сили. Усвідомлюється бажання сподіватися в майбутньому на краще, водночас цінувати теперішній час, який і веде до реалізації мрій.

Вправа «**Поводир**» [8, с. 49]

Мета: Виявити позитивні і негативні прояви надії. Підсилити сподівання на підтримку, переживання взаєморозуміння.

Інструкція: Розбийтесь на пари. В кожній парі один з вас буде виконувати роль поводиря інший роль сліпця (очі будуть зав'язані). Через п'ять хвилин ви поміняєтесь ролями. Під час вправи ви повинні мовчати. Після закінчення поділіться враженнями про те, як бути поводитирем і відповідати за благополуччя того кого ведеш, і навпаки, які надії ви покладаєте на поводиря. В яких життєвих ситуаціях, з Вашої точки зору, ми так взаємопов'язані?

Необхідний час: 30 хвилин.

Обговорення: Аналізується готовність брати відповідальність на себе за іншого, визначається

ступінь довіри учасників іншим людям. Відпрацьовується оптимістичний сценарій взаємозв'язку між партнерами завдяки надії, водночас, усвідомлюються і недоліки цього процесу.

Вправа «**Я надіюсь...**»

Мета: Виявити прагнення до інтеграції позитивних сподівань та оптимістичного сценарію майбутнього особистісного зростання. Усвідомити звільнення від страху, безнадійності у складних обставинах.

Інструкція: Розбийтесь на підгрупи по 5 осіб. Кожна підгрупа повинна переконливо обґрунтувати одне з вибраних наступних сподівань.

«Я сподіваюсь, що буду виявляти толерантність у спілкуванні з іншими, тому що...»

«Надіюсь завжди досягати поставлених життєвих цілей, тому що...»

«Я сподіваюсь, що зрозумію причину життєвих невдач, зумію зробити правильні висновки і рухатися далі тому що...»

Необхідний час: 30 хвилин.

Обговорення: Під час обговорення актуалізується значення позитивних сподівань (надія, довіра до себе, турбота про себе) та значення позитивного ставлення до майбутнього.

Вправа «**Лист вдячності та побажань**»

Мета: Усвідомити цілісність суперечливих проявів надії, як більш збалансованого психічного явища.

Інструкція: Напишіть листа вдячності собі колишньому та висловіть свої надії на майбутнє. Яким ви бачите своє майбутнє, як ви почуваетесь у ньому?

Необхідний час: 30 хвилин.

Обговорення: Узагальнюються враження, спогади та спрямовуються на майбутні перспективи особистісного розвитку. Учасники виявляють суперечності з позицій позитивного ставлення до себе в теперішньому, минулому та майбутньому. Вправа допомагає приймати різночасові аспекти свого Я, усвідомлювати важливість теперішнього часу, що підсилює позитивне ставлення до свого минулого та майбутнього.

Вправа «**Десять кімнат**» [8, с. 105]

Мета: Усвідомити власну модель поведінки при прояві різних емоцій з прагненням до самоконтролю.

Інструкція: Уявіть собі, що ви живете в будинку, в якому 10 кімнат: надія, турбота про себе, страх, безнадійність, сум, довіра до себе, злість, агресія, самотність, самоефективність, любов. Намалуйте в кожній кімнаті її символи. І дайте відповідь на запитання: Як часто ви там буваєте, що робите? В якій кімнаті черпаєте сили, а в якій навпаки втрачаєте? Учасники ділять аркуш на 10 частин, в кожній записують вищезазвані якості і малюють символ.

Необхідний час: 35 хвилин.

Обговорення: Учасники обґрунтовують те, в яких кімнатах їм подобається знаходитись, а яких – ні, які почуття вони там переживають. Саме вміння керувати емоціями узгоджено дає надію у майбутньому вести здоровий спосіб життя та вміння оптимістично бачити себе як в теперішньому, так і майбутньому.

Вправа «**Девіз щасливої людини**»

Мета: Узагальнити набутий досвід в привабливу установку стати в майбутньому всебічно розвинутою особою.

Інструкція: На основі знань, умінь та навичок, якими ви збагатились впродовж групової роботи, сформулюйте свій особистий девіз щодо майбутнього.

Необхідний час: 10 хвилин.

Обговорення: Учасники визначають, який вислів вийшов найбільш влучним, аналізують, як девіз характеризує особистісне зростання його учасника.

Висновки. Провідними умовами підвищення рівня надії є: актуалізація усвідомлення значущості впевненості у своїх можливостях; поглиблення саморозуміння; зростання довіри до

себе та самоприйняття; підсилення позитивного ставлення до власного майбутнього з активізацією осмислення цілісності часової перспективи, побудовою життєвого плану та професійним самовизначенням; сприяння зростанню впевненості в своїх здібностях з очікуванням успіху в поведінці, що впливає на розвиток самоефективності.

Результати тренінгу дозволяють зафіксувати статистично вірогідні позитивні зміни у рівнях прояву надії, а також зростання позитивного ставлення до майбутнього, самоефективності та прагнення особистісного розвитку.

Список літератури:

1. Ассаджолі Р. Психосинтез: Теорія і практика. – М.: Рефл-бук, 1994. – 314 с.
2. Долинська Л.В. Підготовка молоді до сімейного життя: Соціально-психологічний тренінг / Долинська Л.В., Демидова Т.А. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова. – 74 с.
3. Дьяконов Г. Діалогічне дослідження надії // Соціальна психологія. – 2005. – № 4(12). – С. 163–171.
4. Мансурова И.С. Особенности выраженности надежды в связи с удовлетворенностью жизнью и оценкой значимых событий: автореф. дисс. ... на соискание научной степени канд. психол. наук: спец. 19.00.05 / И.С. Мансурова. – Ростов-на-Дону, 2008. – 19 с.
5. Муздыбаев К. Феноменология надежды // Психологический журнал, 1999, № 3.
6. Муздыбаев К. Имерение надежды (статья вторая) // Психологический журнал, 1999, № 4. С. 26–35.
7. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / Ромек В.Г. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
8. Стищенко И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / Стищенко И.В. – СПб.: Речь, 2006. – 240 с.
9. Snyder C.R. Hope and Optimism // Encyclopedia of Human Behavior / Ed. Ramachandran V.S. San Diego, CA: Academic Press, 1994.

Шастко И.М.

Ивано-Франковский национальный технический университет нефти и газа

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОТРЕНИНГА С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ НАДЕЖДЫ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация

Представлены короткое теоретическое обоснование надежды, психокоррекционных упражнений, определены их цели, задачи, принципы, этапы, средства и формы проведения. Изложены авторскую систему работы по повышению уровня проявления надежды в юношеском возрасте с анализом упражнений, которые использовались на занятиях.

Ключевые слова: надежда, психотренинг, юношеский возраст, личностный рост.

Shastko I.M.

Ivano-Frankivsk National Technical University of Oil and Gas

USING PSYCHOTRAINING TO RAISE THE LEVEL OF HOPE IN ADOLESCENCE

Summary

A brief theoretical substantiation of hope, psycho-correction exercises is presented, their goals, tasks, principles, stages, means and forms of carrying out are defined. The author's system of work on raising the level of manifestation of hope in adolescence is outlined, with the analysis of the exercises used in the classes.

Keywords: hope, psychotraining, youthful age, personal growth.