

Чижиченко Наталія Миколаївна

аспірант інституту соціології, психології та управління

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОГРАМИ З ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ОПТИМІЗМУ В РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Статтю присвячено вивченню психологічної програми з підвищення рівня оптимізму в ранньому юнацькому віці. Розглянуто вправи та психотехніки підсилення аутосимпатії, надії та самоефективності. Особливу увагу приділено аналізу основного етапу психокорекційного впливу.

Ключові слова: психологічна програма, психокорекційний вплив, психотехніки, оптимізм, аутосимпатія, надія, самоефективність.

В сучасних умовах розвитку України пріоритетним завданням є формування у підростаючого покоління оптимізму, який сприятиме розвитку молоді та суспільному прогресу. Одним з напрямків розв'язання цієї проблеми є дослідження цієї соціальної установки, що проявляється у здатності людини переживати симпатію до себе, мати надію на успіх та бути самоефективною. Розвиток оптимізму є обумовленим процесом, головна роль у якому належить особистості і має певні вікові особливості.

Ранній юнацький вік — період переходу до дорослості, який вимагає від особистості формування чітко визначених життєвих орієнтирів, ставить її перед необхідністю зробити певні відповідальні вибори — є сенситивним для розвитку складових оптимізму в конструктивну установку позитивної спрямованості з гармонійним прагненням до відповідальності, психічного здоров'я, особистісного зростання. Зміст юнацького періоду полягає в соціально-психологічній підготовці юнака до соціально-повноцінного, самостійного, продуктивного дорослого життя. Психічний розвиток цього періоду розглядається вченими як визрівання (Ж. Піаже, Г. С. Костюк) та як активне присвоєння культурно-історичного досвіду в різних формах власної активності виникнення, на основі цього, психічних новоутворень.

Психокорекційна програма з підвищення рівня оптимізму базується на активізації аутосимпатії, надії, самоефективності. Позитивні якісні зміни у рівнях прояву показників оптимізму характеризуються збільшенням кількості учнів з високим та середнім рівнем даної соціальної установки у афективній, когнітивній та поведінковій сферах.

Теоретичне обґрунтування мети, визначення завдань, принципів, форм і засобів психокорекції дозволило нам розробити та апробувати психологічну програму з підвищення рівня оптимізму в ранньому юнацькому віці. Програма складається з орієнтувального, основного та заключного етапів. Підготовчий етап складався з двох групових занять, на яких розглянуто зміст поняття «оптимізм» та його структурні компоненти. Основний етап розробленої нами програми складали групові заняття, в яких ми застосу-

вали комплексний вплив визначених нами умов з підвищення оптимізму. Деякі вправи були взяті нами з досвіду практичних психологів: Т. Баб'як [1], Н. Городнової [2], В. Калошина [3], О. Козлова [4], І. Корнієнко [1], О. Мерзлякової [5], О. Мізерної [6], М. Норбекова [7], Р. Попелюшко [8], В. Ромек [9], Є. Ромек [10], К. Фопеля [11], Н. Хрящової [12].

У психокорекційній роботі були також модифіковані деякі методики та прийоми відповідно до мети та завдань психотехнік. Ряд психокорекційних вправ були розроблені самостійно.

Наведемо деякі вправи основного етапу психокорекційної програми.

І блок. Вправи, спрямовані на підвищення аутосимпатії в ранньому юнацькому віці:

Вправа «Або... або...» (модифікована) [11, с. 27].

Мета: вправа допомагає юнакам звернути увагу на різні сторони власної особистості та обговорити їх з учасниками тренінгу. Вправа рекомендована також для активізації групової діяльності та зняття бар'єрів у спілкуванні.

Хід вправи

Картки з надписами кріплять до відповідних місць. Необхідно створити великий простір для пересування учасників. Тренер оголошує список альтернатив, між якими юнакам необхідно визначитись. Подумайте, що вам більше підходить?

- Ви вчитель чи скоріше учень?
- Ви успіх чи поразка?
- Ви радість чи печаль?
- Ви «так» чи «ні»?
- Ви ліс чи море?
- Ви минуле чи майбутнє?
- Ви гора чи долина?
- Ви оптимізм чи песимізм?
- Ви небо чи земля?
- Ви надія чи зневіра?
- Ви дієслово чи іменник?
- Ви голова чи рука?
- Ви троянда чи ромашка?
- Ви впевненість чи невпевненість?
- Ви сонце чи луна?

Після кожної пари альтернатив тренер робить паузу для того, щоб відбулось переміщення учасників відповідно до їх вибору. У місці вибору юнаки знаходять пару і обговорюють своє рішення. Далі оголошується наступна пара. Після виконання завдання діти сідають на місця і по колу відповідають на наступні питання:

- Яке моє рішення мене здивувало?
- Чи можу я для себе щось з'ясувати після виконання вправи?
- Що хотів би додати?

Вправа «Вдячність собі» (модифікована) [7, с. 123].

Мета: розвиток аутосимпатії, самоприйняття, самоцінності.

Інструкція: Згадайте свої позитивні результати, яких ви досягли за останній місяць. Напиши на листку подяку собі і вислови вголос, створюючи фічне відчуття вдячності і прихильності до себе.

Вправа «Самовідношення» (модифікована) [7, с. 138].

Мета: самоприйняття аутосимпатії, оптимізму.

Інструкція: найбільша небезпека криється у невдоволенні собою. Ненависть до себе — це пастка, котра знищує будь-яке зростання і розвиток. Це саморуйнування.

Пропонується тест. Вам необхідно відповісти на запитання: «Чи задоволені ви своїм життям, роботою (навчанням), здоров'ям, зовнішністю?» Поставте відповідний бал:

0-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Проаналізуємо результати на прикладі банки з медом (або улюбленим варенням), пузирчик з цианістим калієм і чистою розеткою. Схема дуже проста.

Якщо Ви поставили собі одиницю, положіть в розетку одну ложку варення (меду) і дев'ять ложок цианістого калію. Це і є ваш характер. Якщо Ви поставили два бали — відповідно покладіть дві ложки варення і вісім ложок цианістого калію.

Ви молодець, якщо поставили собі дев'ять балів.

Тепер зробіть наступне: замість меду і цианістого калію візьміть власний оптимізм і песимізм. Проаналізуйте співвідношення першого і другого. Дайте відповідь на запитання «Хто до чого приречений?».

Обговорення.

II блок психокорекційної програми включає вправи, спрямовані на зростання надії в ранньому юнацькому віці.

Вправа «Коефіцієнт щастя» (модифікована) [11, с. 89].

Мета: допомогти юнакам зрозуміти, що щастя не здобувається за певною програмою, оскільки це велика праця над внутрішніми станами.

Хід вправи

Тренер не говорить мету вправи і починає відразу демонстрацію зі стаканом.

— У мене є стакан з водою. Мені цікаво, що ви про нього можете сказати... Дехто з вас будуть стверджувати, що стакан наполовину повний. Інші — наполовину пустий. Ви бачите той самий стакан, але даєте різну характеристику, таким чином, демонструєте різну установку.

В нашому житті також можуть бути різні установки. Я хочу коротко запитати вас, щоб визначити, скільки у вас на цей момент щастя. Якщо ви щасливі в усьому, то ваш коефіцієнт дорівнює 100 балам. Якщо ви абсолютно нещасні, коефіцієнт щастя — 0. Між даними точками знаходиться інша градація щастя. Подумайте, що на цей момент показує ваш «вимірвач щастя».

Я хочу привітати тих, хто визначив своє щастя в 100 балів. Іншим, хочу задати питання:

— Чи думаєте ви про майбутнє?

— Чи жалкуєте про минуле?

— Чи порівнюєте себе з кимось іншим, хто, на ваш погляд, щасливіший?

— Думаєте ви про те, що інші несправедливі до вас?

Тренер пропонує «рецепт щастя»:

1. Напишіть список всього того, за що б ви могли подякувати життю на даний момент.

2. Зверніть увагу на те, що ви вважаєте природнім (є дах над головою, одяг...).

3. Напишіть список людей, яким би могли сказати: «Дякую!»

Отже, все, що ви написали — потужна основа для щастя... Якщо ми будемо вдячні тому, що вже маємо, то нам набагато легше бути щасливими!

Далі робота проводиться в малих групах. Обговорюються такі питання:

— Якщо я відчуваю вдячність — кому вона?

— Скільки разів я думав про те, що мені пощастило в житті?

— Чи вміють бути щасливими мої батьки?

— Хто самий щасливий з тих, кого я знаю?

Вправа «Приємні спогади» [6, с. 54–57].

Мета: навчити дітей вибудовувати позитивну перспективу життя.

Хід вправи

Учасники сидять колом.

— Закрийте, будь ласка, очі. Я запрошую вас помандрувати у світ фантазій, які подарують вам приємні почуття. Зробіть три глибоких вдихи та видихи...

— ...Із кожним видихом відчуйте, що ви стаєте чимраз легші й легші... Намагайтеся відчувати себе так, немов летите у повітрі. Зробіть новий вдих і відчуйте, як ви наповнюєтеся відчуттям легкості. Затримайте на мить це відчуття... А тепер видихніть із силою все повітря разом із втомою, напруженням, неприємними емоціями, що накопичилися.

Відчуйте, як це добре, коли відчуваєшся в повній безпеці.

Пригадайте період, коли ви почували себе щасливими, куди хотіли б повертатися знову і знову. Уявіть собі ці події так, ніби вони відбуваються в даний час. Хто зараз поряд із вами? Що ви відчуваєте? Що ви робите?

III блок. Психокорекційний вплив (забезпечення необхідних умов) на поведінкову сферу оптимізму здійснювався через зростання у старшокласників самоефективності.

Вправа «Тік-Так» [2].

Мета: подолання страху та невпевненості у своєму творчому потенціалі.

Хід вправи

Подумайте, визначте й запишіть у комірку «Тік» усі негативні думки про свою творчість. Проаналізуйте свої записи. Потім треба замінити кожен негативну думку на позитивну й записати її у комірку «Так».

Обговорення:

— Що заважало у виконанні вправи?

— Як негативні думки змінювалися на позитивні, яке було відчуття?

— А якщо кілька разів зробити цю вправу?

Вправа «Дерево моїх успіхів» (модифікована) [11, с. 128].

Мета: допомогти усвідомити молодій людині свої сильні сторони та їх взаємозв'язок з успішністю в житті.

Хід вправи

Складіть список усіх рис характеру і властивостей, які допомагають вам досягти бажаного результату. Згадайте про успіхи, які ви досягли за допомогою цих рис. Складіть список власних успіхів.

На листку паперу намалюйте дерево з коренями, стовбуром і кроною. Корені будуть символізувати ваші сильні сторони і здібності. Якщо будь-яка здібність дуже розвинена, намалюйте велике коріння. Якщо здібність тільки розвивається, намалюйте маленьке коріння. На кожному корінці напишіть назву здібності. Усі ваші здібності зливаються в могутньому стовбурі, на верхівці якого знаходиться крона. Крона символізує успіхи в житті. Кожному успіху належить одна гілка. Великий успіх — товста гілка, дрібний успіх — маленька гілочка. На кожній гілочці напишіть, про який успіх йдеться.

Після закінчення малюнків положіть їх на підлогу перед собою. Подивіться на малюнки інших по колу. Зверніть увагу, які вони різні. Бажаючі кладуть всередину свій малюнок дерева, інші висловлюють свої думки і почуття стосовно коренів, стовбура, гілок (загальний вигляд, колір, розміри, співвідношення коренів і гілок). Потім автор малюнку дає коментар до своєї роботи.

Після виконання завдання — обговорення:

- Про які сильні сторони я забув?
- З ким я обговорюю свої сильні риси і кому говорю про успіхи?
- Чи є бажання обговорити малюнок дерева в сімейному колі?

Вправа «Як поводити себе в критичних ситуаціях» [3, с. 227].

Мета: навчити учасників контролювати власну поведінку і змінювати її з метою конструктивного вирішення ситуації.

Хід вправи

Якщо ви помітили, що намагаєтесь не потрапляти у ситуації, які вас нервують, то потрібно змінити свою поведінку. Уникаючи таких ситуацій, ви, звичайно, не відчуєте надмірних емоцій, однак при цьому ви не в змозі будете управляти своїми думками, які викликають ваші неприємності. Ви просто не навчитеся управляти собою, якщо будете ховатися від них.

Щоб перевірити, чи дратує вас та чи інша людина або обставини, необхідно відчути їхній вплив на себе, замість того, щоб уникати їх.

Тільки попрацювавши у реальному житті, ви зможете навчитись не реагувати на них, не злитися, не засмучуватися тощо.

Щоб досягти цього, згадайте всі ситуації, людей і обставини у навчальному закладі, домі, в компанії, які занадто нервують вас, і намагайтесь не уникати їх по можливості. Це не зашкодить вам, а навпаки, допоможе попрацювати над своєю реакцією на події (тільки не намагайтесь зробити це зразу в усіх ситуаціях). Складіть список людей і ситуацій, яким ви збираєтесь протистояти.

Примірний список до вправи

- Систематично працювати при підготовці до уроків, замість того, щоб постійно відкладати її.
- Спокійно і обережно поговорити з колегою на тему, яка звичайно призводить до конфлікту.
- Не пасувати перед тими, хто намагається мене залякати.
- Спокійно обміркувати із завучем заходи, що дозволять мені успішно проводити уроки.
- Навчитися без хвилювання й боязні звертатися до незнайомих людей.
- Без надмірного нервування навчитися сприймати зауваження керівників, колег.
- Перестати надмірно хвилюватися при перевірці якості уроку, який ви проводите.

Завдання заключного етапу формуючого експерименту, що включав одне заняття, полягало в підведенні підсумків групової психокорекційної роботи, індивідуальних консультацій, узагальненні учнями отриманого досвіду та специфіки подолання вікових труднощів в процесі групової роботи. Для досягнення поставлених завдань нами була проведена бесіда на тему: «Чи була для мене корисною робота у психологічному гуртку?», яка включала наступні питання: Чи відповідають результати проведеної роботи вашим очікуванням? Чим збагатився ваш досвід завдяки груповим заняттям? Які заняття вам найбільше запам'яталися? Чому? Що вам не сподобалось? Що було незрозумілим? Які практичні навички ви отримали у ході групової роботи? Що нового дізналися про себе та інших учасників групи під час занять? Чи хотіли б ви й надалі брати участь у психологічному гуртку? Над чим, з вашої точки зору, вам слід і далі продовжити роботу?

На підставі отриманих даних були сформульовані рекомендації для практичних психологів, викладачів, студентів вищих навчальних закладів. В них підкреслюється, що викладачам та практичним психологам необхідно вдосконалювати свої знання про розвиток оптимізму в ранньому юнацькому віці, доцільно проводити заходи з батьками для формування позитивної соціальної установки, при побудові взаємовідносин з дітьми, таким чином, підсилюючи симпатію до себе, надію та самоефективність.

Список використаних джерел

1. Баб'як Т. Тренінг спілкування «Дозволь собі бути щасливим» / Т. Баб'як, І. Корнієнко // Психолог. — № 38 (86). — 2003. — жовтень, Психолог — С. вкладка.
2. Городнова Н. Тренінг креативності / Н. Городнова // Психолог. — 2005. — № 42 (186). — С. вкладка.
3. Калошин В. Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх / В. Ф. Калошин. — Х.: Вид. група «Основа», 2008. — 256 с. — (Б-ка журн. «Управління школою»; Вип 4 (64)).
4. Козлов О. Как повысить самооценку: способы воспитания здорового эгоизма / О. Козлов. — СПб.: Речь, 2009. — 176 с.
5. Мерзлякова О. Л. Як не потрапити на гачок маніпулятора: програма занять для молоді / Олена Мерзлякова. — К.: Шк. світ, 2010. — 128 с.

6. Мізерна О. О. Корекційно-тренінгова програма «Самовдосконалення» для подолання агресивних проявів серед підлітків» / О. О. Мізерна // Практична психологія та соціальна робота. — 2003. — № 5. — С. 54–57.
7. Норбеков М. С. Опыт дурака, или Ключ к прозрению. Как избавиться от очков / М. С. Норбеков. — СПб.: ИД «ВЕСЬ», 2002. — 316 с.
8. Попелюшко Р. П. Програма корекції відхилень у розвитку самооцінки студентської моделі / Р. П. Попелюшко // Практична психологія та соціальна робота. — 2006. — № 8. — С. 56–64.
9. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В. Г. Ромек. — СПб.: Речь, 2008. — 175 с.
10. Ромек Е. Тренинг наслаждения / Е. Ромек. — СПб.: Речь, 2003. — 160 с.
11. Фопель К. На пороге взрослой жизни: психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Личность. Способность и сильные стороны. Отношение к телу / К. Фопель; пер. с нем. — М.: Генезис, 2008. — 216 с.
12. Хряцова Н. Ю. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хряцовой. — СПб.: Речь, Институт Тренинга, 2006. — 256 с.

Н. Чижиченко

аспирант Института социологии, психологии и управления
Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ОПТИМИЗМА В РАННЕМ ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Резюме

Статья посвящена изучению психологической программы повышения уровня оптимизма в раннем юношеском возрасте. Рассмотрены упражнения и психотехники усиления аутосимпатии, надежды и самоэффективности.

Ключевые слова: психологическая программа, психокоррекционное влияние, психотехники, оптимизм, аутосимпатия, надежда, самоэффективность.

N. Chizhichenko

post-graduate student, Institute of Sociology, Psychology and Management
National Pedagogical M. P. Dragomanov University

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PROGRAM TO IMPROVE LEVEL OF OPTIMISM IN THE EARLY YOUTHFUL AGE

Summary

The article is devoted to the psychological problem of optimism level growth in the early youth age. Exercises and psychotechnics of aut sympathy, hope, self-efficiency empowerment are considered. Special attention is paid to the analysis of the main psychocorrection influence stage.

Key words: psychological programme, psycho-correction influence, psychotechnics, optimism, aut sympathy, hope, self-efficiency.

Наукове видання

Odesa National University Herald

•

Вестник Одесского национального университета

•

ВІСНИК
ОДЕСЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ

Том 16 • Випуск 11 • 2011

У двох частинах

Частина 1

Серія: Психологія

*Матеріали Третьої Міжнародної науково-практичної конференції
«Культурно-історичний та соціально-психологічний потенціал
особистості в умовах трансформаційних змін у суспільстві»
16–17 вересня 2011 року у м. Одесі*

Українською, російською та англійською мовами

Зав. редакцією *Т. М. Забанова*
Технічний редактор *М. М. Бушин*
Дизайнер обкладинки *В. І. Костецький*
Коректор *О. Г. Дайбова*

Підписано до друку 02.11.2011. Формат 70x108/16. Папір офсетний.
Гарнітура “Шкільна”. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 31,33.
Тираж 300 прим. Вид. № 157. Зам. № 587.

Видавництво і друкарня “Астропринт”
65091, м. Одеса, вул. Разумовська, 21
Тел.: (0482) 37-07-95, 37-24-26, 33-07-17, 37-14-25
www.astroprint.odessa.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 1373 від 28.05.2003 р.