

УДК 159.316.474

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ «ВЧИМОСЯ БУТИ ПРИВАБЛИВИМИ»

Сердюк Н.І.

Бердянський державний педагогічний університет

Досліджено особливості впровадження соціально-психологічного тренінгу «Вчимося бути привабливими» у підлітковому віці. Розкрито головну суть тренінгу та три його етапи: етап саморозкриття, етап розвитку структурних компонентів атракції та етап закріплення отриманих умінь та навичок. В статті детально викладено специфіку проведення з підлітками психологічних вправ.

Ключові слова: соціально-психологічний тренінг, симпатія, дружба, атракція, підлітковий вік.

Постановка проблеми. Підґрунтям труднощів та занепокоєнь, що виникають у підлітковому віці при пізнанні та побудові позитивних міжособистісних стосунків з однолітками, перш за все, виступає необізнаність у власних особистісних рисах і потенційних можливостях. Це в свою чергу, не дає їм змоги адекватно оцінити себе і зважено підходити до вибору друга чи подальшого життєвого шляху. Як результат, з'являється психологічна напруга, хвилювання, роздратованість у більшості підлітків, що і обумовлює необхідність проведення ґрунтовного вивчення характеру їх міжособистісних стосунків з однолітками з метою своєчасного забезпечення та надання їм необхідної психологічної підтримки, яка б позитивно впливала на розвиток атракції між підлітками.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки запропонована достатня кількість наукових праць, в яких висвітлені фундаментальні положення психології підліткового віку й форми надання психологічної допомоги підліткам з проблемами у міжособистісних стосунках з однолітками. Найбільшу увагу цій проблемі приділяють так і вчені, як: Л. Ф. Анн, А. Г. Грецов, А. І. Дедушка, І. С. Кон, О. В. Ємельянова та ін.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Водночас підлітковим проблемам присвячена велика кількість спеціальної літератури, однак необхідність підвищення ефективності психологічної допомоги підліткам, що переживають кризу дорослішання, продо-

вжує залишатися актуальною. Саме це і обумовило необхідність розробки та проведення соціально-психологічного тренінгу з формування атракції до однолітків у підлітковому віці під назвою «Вчимося бути привабливими».

Мета статті. Головною метою цієї роботи є розкрити особливості впровадження соціально-психологічного тренінгу «Вчимося бути привабливими» у підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу. За результатами проведеного констатувального експерименту, в якому взяли участь 360 учнів 13-15 років загальноосвітніх шкіл I–III ступенів м. Бердянськ та шкіл Токмацького району Запорізької області. Було отримано узагальнені результати особливостей прояву атракції до однолітків у підлітковому віці, які вказують на те, що високий рівень прояву атракції мають 22,78% підлітків, середній рівень – 49,72% респондентів, а низький рівень – 27,50% досліджуваних. Характерні особливості прояву атракції серед підлітків полягають у тому, що вони мають часткові уявлення про позитивні міжособистісні стосунки з однолітками, що розкриваються шляхом виділення деяких їхніх ознак, таких як спільність інтересів, спілкування, щирість. Вони виявляють адекватне ціннісне ставлення до себе, а в однолітках прагнуть бачити впевнену особистість, що є носієм позитивних, соціально бажаних характеристик. Підлітки здебільше опираються на думку референтного оточення при аналізі емоцій і почуттів та усвідомленні мотивів, якими вони керуються у побудові власних міжособистісних стосунків з однолітками. Разом з тим, їм притаманна поведінкова стриманість та обережність у побудові позитивних міжособистісних стосунків.

Отже, отримані результати вказують на необхідність впровадження заходів щодо психологічної підтримки, спрямованої на формування атракції в цьому віці. Метою зазначеної роботи є мотивація атракції до однолітків у підлітковому віці. Досягнення поставленої мети передбачало реалізацію таких завдань: активізацію психологічних умов та своєчасне ефективне вирішення проблем у міжособистісних стосунках підлітків з ровесниками; навчання підлітків розпізнавати та проявляти емоції та почуття до однокласників; допомога щодо усвідомлення ними ціннісного ставлення до себе та однолітків; розвиток позитивної мотивації у стосунках з об'єктами симпатії; формування навичок прояву позитивної поведінки у взаєминах з ровесниками.

Основним із основних засобів розвивальної роботи став соціально-психологічний тренінг «Вчимося бути привабливими». Мета запропонованого тренінгу полягала в збагаченні уявлення підлітків про позитивні міжособистісні стосунки, формуванні позитивного емоційно-ціннісного ставлення до однолітків, допомозі підліткам оволодівати своїми емоціями та щиро проявляти їх та ефективно будувати позитивні стосунки з однолітками. Програма тренінгу умовно була розділена на три етапи: етап саморозкриття, етап розвитку структурних компонентів атракції та етап закріплення отриманих умінь та навичок. Для з'ясування особливостей реалізації цього тренінгу зупинимось більш детально на аналізі з кожного етапі формування атракції до однолітків серед підлітків, розглянувши специфіку прове-

дення окремих найбільш дієвих вправ та технік. Підсумовуючи їх висловленими думками підлітків, що приймали участь у цьому тренінгу.

Головою метою першого етапу саморозкриття, було створити оптимальні умови для особистого саморозкриття підлітків. Такими умовами були: встановити довірчі взаємини з колективом підлітків, зняти емоційну напругу, навчити їх прийомів, які б допомагали їм усвідомлювати власні проблеми, розкривати свої позитивні сторони та відчувати задоволення від участі у занятті. На цьому етапі використовувалися наступні вправи:

На початковому етапі роботи з підлітками нами було проведено вправу «Скільки та важиш?». Учасникам пропонувалося походити по кімнаті та уявити себе в різних життєвих ситуаціях, щораз намагаючись поринути у відповідний стан: одержав погану оцінку, вчитель похвалив за гарну роботу, отримав від батьків подарунок, посварився із другом, батьки не пускають гуляти, друг розповів свою таємницю тощо. Після цього було проведено обговорення внутрішніх відчуттів власної ваги при різних переживаннях: невдача, погане самопочуття, зіпсований настрій. Такі емоційні переживання наповнюють людину уявною вагою – тяжко рухати ногами, руки не піднімаються, голова не тримається, віки закриваються, все тіло налите свинцем. Радість, закоханість, щастя, безтурботність дають відчуття польоту, легкості, невагомості. Далі кожен підліток по черзі говорив ту вагу, яку він відчуває у цей момент часу, максимальна вага відповідала фізичній вазі. Показники кожного з підлітків записувалися на великому ватмані паперу. Наприкінці заняття після виконання всіх запланованих вправ, кожен повторно проговорював свою вагу на даний момент часу. Повторні показники також були записані на ватмані паперу поряд з попередніми показниками, для порівняння. Так наприклад: Микола М.: «Моя вага була 30 кг, а зараз я відчуваю себе на 10 кг, цікаво, що така різниця відчувається всього лиш після однієї години спільної співпраці з однолітками».

Тобто отримані дані давали чітку картину змін, що відбувалися з підлітками, а також можливість з'ясувати, як проведене заняття вплинуло на емоційний стан підлітків. Ця вправа стала невід'ємною частиною і на всіх наступних заняттях. Кожне з них розпочиналося з цієї вправи та закінчувалося нею. Реакція підлітків показувала, що їм вона прийшла до вподоби, адже вони самі мали можливість спостерігати за змінами у власній уявній вазі та своїх однолітків.

Не менш важливою на цьому етапі була вправа «Автопортрет» [3] головною метою, якої було формування навичок саморозкриття. Підліткам необхідно було на окремому аркуші паперу скласти свій психологічний автопортрет. Він повинен був складатися не менш, як з 10 психологічних ознак, що описують його особливості характеру, захоплення, взаємини з іншими людьми, особливості поглядів на світ тощо. Після складання підлітками автопортретів, їх по черзі, у випадковому порядку було зачитано колективу для розпізнання чий це був автопортрет. Учасникам запропоноване завдання прийшло до вподоби, адже їм не потрібно було самим розповідати про свої характеристики, що вони написали. Більшість підлітків впоралися з завданням, по їхньому автопортрету однолітки впізнали їх

та вказали на ті характеристики, які вони помічають один в одному. Але були випадки, коли підлітки зовсім примітивно описували свій автопортрет, за яким зовсім не можливо було дізнатися хто це, наприклад: Сергій Т.: «Я такий, який я є», або Світлана Л.: «Я не знаю, яка я». Але колектив підлітків здогадувався хто це, і давали свої характеристики цим одноліткам і у більшості випадків, вони були позитивними щирими та конструктивними. Той факт, що деяким підліткам було досить складно описати власний автопортрет, вказує на їх занижену самооцінку, невпевненість у власних силах та можливостях.

Також для підвищення самооцінки та формування навичок саморозкриття було використано вправу «Яка все-таки у мене є чарівна штучка» [1]. Підлітками необхідно було обрати будь-яку особисту річ та розповісти, чому вони обрали саме її, що в ній подобається та, які емоції ця річ у них викликає. Під час виконання цього завдання більшість підлітків впоралися з поставленою метою. Наприклад: Микита Л.: «Мені захотілася взяти свій мобільний телефон, тому що він зручний у користуванні, чорного кольору, який мені подобається, а також, і найголовніше, в ньому номери телефонів всіх моїх друзів, з яким мені цікаво спілкуватися та проводити вільний час. Мені дуже подобається, коли мені телефонують». Проведення цієї вправи показало, що більшість учасників тренінгу готові розкриватися, їм це цікаво робити. Був певний відсоток таких, що мали бажання, але соромилися чи почували себе невпевненими під час виконання вправ. Проте, було декілька підлітків, які зовсім були закритими для оточуючих, вони не бажали приймати активну участь, але з цікавістю спостерігали за тим, що роблять їх однолітки.

Наступною фазою нашої роботи був етап розвитку структурних компонентів атракції. Він включав вправи, які були спрямовані на розвиток когнітивного, емоційно-мотиваційного та поведінкового компонентів атракції. До таких вправ ми віднесли: «Планета почуттів», «Веселка почуттів», «Робимо загальні компліменти», «Шукаю друга», «Викликати симпатію в групі» тощо.

При проведенні вправи «Планета почуттів» [3] підлітки отримали інформацію про структуру емоційних переживань. А саме було розкрито різницю між поняттями відчуття, драйви та переживаннями емоцій та почуттів. Далі з підлітками було проведено бесіду під час якої обговорювалися наступні питання: «Чим відрізняється гнів від агресії?», «Чим відрізняється радість від задоволення?», «Чим відрізняється смуток, сум від туги або горя?», «Чим відрізняється провина від сорому?». Питання ставилися по колу, після двох, трьох відповідей (правильних чи помилкових) повідомлялася правильна відповідь. Наприклад, відповідаючи на питання «Чим відрізняється гнів від агресії» підлітки відповідали, що гнів – це невдоволення чимось та злість, а агресія – це прояв неадекватної поведінки, яка може нашкодити оточуючим. Далі їм повідомлялася правильна відповідь: «Гнів – це емоція, а агресія – це дії, що надають шкоди кому-небудь або чому-небудь». Підлітки затруднялися дати відповіді на питання: «Чим відрізняється провина від сорому?», для них ці поняття були тотожними по значенню. І тільки після пояснення того, чим відрізняється одне від іншого, вони усвідомили різни-

цю і змогли навести приклади, а саме: Наталія П.: «Я тепер зрозуміла, що провина – це коли я порушую особисті правила та життєві принципи. Наприклад, коли я вимушена казати неправду, хоча моїм правилом в житті є завжди говорити правду. А сором – це коли для тебе важливо, що про це подумують оточуючі тебе люди» тощо. Взагалі, ця вправа проводилася в швидкому темпі, динамічно для того, щоб підлітками не було нудно.

Під час виконання вправи «Веселка почуттів» [3] було використано метод ізотерапії. Метою цієї вправи стало навчити підлітків усвідомлювати власний емоційний настрій. Учасникам було запропоновано написати список емоцій та почуттів, і кожне почуття або емоцію позначити яким-небудь кольором, головною умовою було те, щоб кольори повинні були різними. Після чого їм необхідно було намалювати дві веселки, в яких можливо було використати не більше, і не менше семи кольорів. Одну веселку необхідно було скласти з тих почуттів й емоцій, які вони переживали останні кілька днів. Другу веселку необхідно було намалювати з тих почуттів й емоцій, які вони переживають найчастіше в житті. У підлітків зазначена вправа викликала дуже багато позитивних емоцій, їм було цікаво відтворювати власні емоції за допомогою веселки та аналізувати роботи своїх однолітків. Наприклад: Світлана П.: «У мене обидві веселки мають однакові яскраві кольори, через те що я завжди відчуваю саме позитивні емоції в своєму житті, навіть якщо трапляється, щось неприємне я все ж таки знаходжу в цьому позитивне».

Найбільш вдалимими вправами, що розкрили суть розвитку умінь контролювати своє емоційне ставлення до інших однолітків та з'ясувати, яких ровесників підлітки хочуть бачити в якості свого друга, були вправи «Робимо загальні компліменти» та «Шукаю друга» [2]. За допомогою першої вправи розвивалися уміння проявляти інтерес до інших однокласників. Учасникам було запропоновано обрати будь-кого з групи та надати йому позитивну оцінку, як особистості. Всі хлопців та дівчата впералися з завданням, у них не виникало труднощів при виконанні цієї вправи. При обговоренні майже всі підлітки відмітили, що їм було приємно чути позитивну оцінку власної особистості, також їм приємно було вказувати на позитивні якості своїх однолітків. На що вказують наступні висловлювання: Наталія Р.: «Спочатку мені було страшно слухати, що про мене будуть говорити однолітки, а потім зрозуміла, що багато приємного дізналася від своїх однокласників стосовно себе. І мені також було приємно виявляти позитивні риси своїх ровесників, тих з ким я тісно не спілкуюся».

Наступна вправа дозволила з'ясувати, яку особистість підлітки прагнуть бачити в якості свого друга. Їм було запропоновано дати оголошення до газети «Шукаю друга», в якому вказати якими якостями та характеристиками повинен володіти кандидат у їхні друзі. Після чого кожен підліток перечитував запропоновані оголошення та відмічав те, яке найбільше сподобалося.

Вправа «Викликати симпатію в групі» [1] дозволила сформувати уміння викликати симпатію. Підліткам необхідно було продемонструвати відомі їм прийоми, які на їхню думку можуть викликати симпатію у інших людей. Майже всі впералися з поставленим завданням, наприклад:

Ольга Д.: «Більшості людей приємно коли, до них звертаються по імені, їм посміхаються та роблять компліменти. Тому саме цей прийом допоміг мені виконати завдання».

І останнім, третім етапом нашого соціально-психологічного тренінгу був етап закріплення отриманих умінь та навичок, який був присвячений закріпленню умінь викликати та зміцнювати симпатію. Зробити відповідні висновки допомогла вправа «Збір ситуацій по темі «симпатія»» кожен підліток повинен був розповісти ситуацію, яка б була пов'язана з виникненням симпатії, наприклад: Світлана П.: «Якось я спостерігала, таку ситуацію. Один молодий чоловік намагався купити собі води не стоячи при цьому в черзі. Він просто підходив по черзі до кожної людини і розпочинав свою розмову з компліменту в її сторону та щирої усмішки. Йому вдалося купити води не стоячи в черзі. І все лиш за допомогою його комунікабельності та вміння роботи компліменти людям».

Уміння відновлювати позитивні стосунки з оточуючими, необхідно спеціально тренувати, на що і була спрямована наступна вправа – рольова гра «Відновлення стосунків» [2]. Для цієї вправи, з числа ситуацій, розглянутих в попередній вправі, було відібрано ті, де партнером є близька людина, стосунки з якою порушилися або стали більш формальними. Кожну ситуацію було розі-

гнано підлітками так, щоб між героями їхньої гри знову виникла симпатія, використовуючи при цьому знання про те, що любить ця людина та прийоми симпатії. Деяким учасникам було важко програвати ту чи іншу роль, проте більшість із них впоралася із завданням та на практиці відпрацювали можливі прийоми симпатії.

Наприкінці всього тренінгу були підведені підсумки всієї роботи. Було проведено підсумковий шерінг під час якого підлітки мали відповісти на такі запитання: «Що відчуваєте?», «Чим вам був корисним цей тренінг і, як ви будите використовувати отриманий досвід в житті?». Відповідаючи на них кожен підліток поділився власними відчуттями, переживаннями, враженнями від участі у соціально-психологічному тренінгу. Саме проведення шерінгу дозволило підліткам виокремити щось важливе для них особисто та структурувати отриману інформацію та досвід.

Висновки і пропозиції. Розкриті нами особливості впровадження запропонованого соціально-психологічного тренінгу «Вчимося бути привабливими» дають можливість розглянути специфіку використання психологічних вправ при роботі з підростаючими особистостями та проаналізувати ефективність запропонованих видів роботи в процесі формування атракції до однолітків серед підлітків.

Список літератури:

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2007. – 271 с.
2. Дедушка А. И. Как научить детей дружбе? Психологическая работа с подростками / А. И. Дедушка. – СПб.: Речь, 2007 – 235 с.
3. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге / Елена Владимировна Емельянова. – СПб.: Речь, 2008. – 336 с.

Сердюк Н.И.

Бердянский государственный педагогический университет

ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА «УЧИМСЯ БЫТЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМИ»

Аннотация

Исследованы особенности внедрения социально-психологического тренинга «Учимся быть привлекательными» в подростковом возрасте. Раскрыто основную суть тренинга и три его этапа: этап самораскрытия, этап развития структурных компонентов аттракции, этап закрепления полученных умений и навыков. В статье подробно изложена специфика проведения с подростками психологических упражнений ориентированных на формирования аттракции.

Ключевые слова: социально-психологический тренинг, симпатия, дружба, аттракция, подростковый возраст.

Serdyuk N.I.

Berdyansk State Pedagogical University

FEATURES OF INTRODUCTION OF SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING «LEARNING TO BE AN ATTRACTIVE»

Summary

The features of the implementation of socio-psychological training «Learning to be attractive» in adolescence. Uncover the basic essence of the training and its three stages: the stage of self-disclosure, stage of development and structural components attractions, stage solidify your abilities and skills. The article detail stated the specifics conducting of adolescents psychological exercises.

Keywords: social and psychological training, sympathy, friendship, attraction, adolescence.