

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ДЕЦЕНТРАЦІЇ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

УДК 159.922

Сухина Наталія Олександрівна,
студенка спеціальності 053 Психологія
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Анотація. У статті представлено варіант тренінгової програми, спрямованої на розвиток децентрації у юнацькому віці. Запропоновано основні блоки роботи, вправи тривалість та терміни реалізації програми.

Ключові слова: розвиток, децентрація, тренінгова програма.

Актуальність. У сучасному суспільстві при взаємодії з іншими важливо мати свою власну думку, що стосуються різних проблем чи питань, але також важливим при цьому чути думки оточуючих, вміти їх чути та брати до уваги. Це допомагає при вирішенні конфліктних ситуацій. Особливо це стосується юнаків, які намагаються реалізувати себе як студента, фахівця чи сім'янина. Для них розвиток децентрації є важливою складовою для досягнення успіху в різних сферах життєдіяльності.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Децентрація є важливою складовою спілкування. Тому варто звернути увагу в тренінговій програмі на розвиток емпатії, рефлексії та ідентифікації. Децентрація сприяє успішній соціалізації особистості, формуванню зрілості який забезпечує здатність особистості та успішній взаємодії з оточуючими.

У ході нашого дослідження було виявлено, що не у всіх осіб юнацького віку розвинена децентрація. Тобто, вони деякі юнаки спрямовані на те, щоб з конфліктних ситуацій вони виходили переможцями, мали вигоду лише для себе, не готові чути думки інших. Тому ми вважаємо за потрібне створити тренінгову програму для осіб юнацького віку, що сприятиме розвитку децентрації.

Значущість психологічного тренінгу полягає у тому, що він як спільна діяльність учасників тренінгу та тренера, створений для розкриття і засвоєння незадіяного досі життєвого, творчого і духовного потенціалу людини. На думку Б.Карвасарського, найбільш повне тлумачення терміна «тренінг» подано в психотерапевтичній енциклопедії:

«Тренінг - це сукупність психотерапевтичних, психокорекційних і навчальних методів, спрямованих на розвиток навичок самопізнання і саморегуляції, навчання і міжперсональної взаємодії, комунікативних і професійних умінь» (Балл, К., 2012).

І. В. Вачков і С. Д. Дерябо виокремлюють чотири базові парадигми тренінгу: дресура, репетиторство, наставництво і розвиток суб'єктності:

1. Тренінг як своєрідна форма дресури, при якій жорсткими маніпулятивними прийомами за допомогою позитивного підкріплення формуються потрібні патерни поведінки, а за допомогою негативного підкріплення «стираються» шкідливі, непотрібні, на думку ведучого.

2. Тренінг як тренування, який спрямований на формування і відпрацювання умінь і навичок ефективної поведінки.

3. Тренінг як форма активного навчання, метою якого є передусім передача психологічних знань, а також розвиток деяких умінь і навичок.

4. Тренінг як метод створення умов для саморозкриття учасників і самостійного пошуку ними способів розв'язання власних психологічних проблем (Бех, К., 2003).

Для ефективної реалізації тренінгової програми потрібно дотримуватись певних принципів таких як поетапності розвитку групи (так як в тренінговій групі перебуватимуть особи, які раніше не були знайомі) та послідовності занять, тобто кожне наступне заняття повинно бути підкріплення до попереднього та мати структуру.

Також для успішного проведення тренінгової програми важливим є створення атмосфери довіри між учасниками та між тренером та учасниками; забезпечити в тренінговій групі об'єднання та єдність.

Для забезпечення ефективності даної тренінгової програми були визначені такі основні принципи: 1. Добровільна участь. 2. Рівноправність. 3. Активність. 4. Конфіденційність.

Мета наукової публікації: актуалізувати значення тренінгової програми з розвитку децентрації у юнацькому віці.

Завдання статті: розробити та проаналізувати варіант тренінгової програми, спрямованої на розвиток децентрації у юнацькому віці; запропонувати основні блоки роботи, вправи тривалість та терміни реалізації програми.

Методи та методики дослідження: тренінг, спостереження, рефлексія, комунікативна психотерапія.

Виклад основного матеріалу дослідження. Тренінгова програма спрямована на розвиток основних складових децентрації: поведінковий, когнітивний та емоційний.

Ускладнення у розвитку децентрації при егоцентричній спрямованості проявляються на поведінковому рівні у конфліктності, поганих стосунках із ровесниками, агресії. Неспроможність децентруватися на емоційному рівні обумовлює замкнутість і надмірну сором'язливість. Вчасно розвинена децентрація та емпатія на когнітивному рівні сприяє встановленню дружніх, доброзичливих стосунків, а це у свою чергу сприяє адекватному суб'єктивному відображенню різних ситуацій взаємодій у навчанні, спілкуванні та поведінці.

Запропонована нами тренінгова програма передбачає, що кожен учасник навчиться розуміти оточуючих, тобто розуміти, що окрім їхньої думки існують інші, які можуть кардинально відрізнятися, а тому їх потрібно чути та розуміти це, розвивати здатність розуміти іншого, також усвідомлювати власні емоції, які при цьому виникають. Також в процесі реалізації тренінгової програми оволодіти новими формами взаємодії з іншими та способами вирішення конфліктних ситуацій.

Для ефективного проведення тренінгової програми ми створимо комфортну, сприятливу для прояву та змін атмосферу. Адже з яким психологічним станом та настроєм прийшов кожен учасник в групу впливатиме на його поведінку та прояв під час тренінгу.

М. Аргайл (Аргайл, М., 2007) вважає, що особистість, перебуваючи у хорошому настрої, мислить інакше, ніж перебуваючи в поганому. Хороший настрій сприяє вирішенню проблемних ситуацій із наданням переваги компромісним стратегіям. У свою чергу, автор вважає, що надання допомоги іншим покращує настрій, що сприяє більш позитивній оцінці свого оточення, яке, на нашу думку, має вплив на становлення децентрації.

Тренінгова програма містить у собі такі основні частини:

1) Вступна (включає в себе вправи на знайомство, правила, розминка, очікування учасників, вправи на рефлексію, руханки (вправи на зняття м'язового напруження), та вправи для налаштування на тему тренінгу);

2. Основна (включає в себе інтерактивні техніки, вправи на оцінку групових процесів, стан розвитку групи);

3. Заключна (вправи на рефлексію та відновлення сил учасників, прощання, отримання зворотнього зв'язку щодо результатів тренінгу й можливості застосування отриманих навичок в реальному житті).

Ефективність тренінгової програми також залежить від форм і методів, які будуть задіяні. Ми обрали основні форми та методи роботи з тренінговою групою: групові дискусії, ігрові методи «мозковий штурм», Я-висловлювання, використання інформаційних листків, зворотній зв'язок.

Наша тренінгова програма дає особам юнацького віку діагностувати свій рівень розвитку децентрації з метою пізнати себе, корекцію, яка відбуватиметься під час реалізації тренінгової програми з метою самовдосконалення та саморозвитку, а також закріплення набутих під час тренінгу знань та навичок.

Під час підготовки до тренінгової програми ми врахували вікові особливості учасників, рівень розвитку складових децентрації, рівень мотивації. Врахування таких моментів вплинуло на складання тренінгової програми та написання відповідно до них, а саме вибору методів та форм роботи, структури та кількості занять.

Висновки. Таким чином, за допомогою нашої тренінгової програми ми намагаємося досягти того, щоб учасники змогли виявити свої почуття та емоції, щоб кожен учасник відчув свою приналежність до групи, спонукати до саморозкриття та саморозвитку, знайомити з новими моделями поведінки та щоб кожен з учасників проаналізував власну модель поведінки та поведінку, риси інших учасників. Тобто, ефективність нашого тренінгу полягає в тому, що завдяки ньому у юнаків з'явиться можливість сформувати нові навички, які в подальшому особи можуть використовувати у житті. Для ефективної роботи у групі ми створили групу з 20 осіб. Така кількість осіб для групи є великою, проте кожен учасник має можливість проявити себе, подивитись на моделі поведінки інших під час взаємодії у тренінговій програмі та зробити певні висновки для себе. Завдання тренінгової програми:

- 1) сприяти розвитку у особисті адекватного сприймання себе та оточуючих;
- 2) розвиток децентрації;
- 3) розширення своїх уявлень про себе як особистість;
- 4) розвиток вміння успішно розв'язувати конфліктні ситуації;
- 5) розвиток емпатії та рефлексії. Кожне заняття нашого тренінгу має свою спрямованість. Тренінгова програма складається з 8 занять, кожне з них триває 2,5 години. Тривалість тренінгової програми: 8 занять по 2.5 години, всього 20 годин.

Перспективи подальших досліджень. Реалізація тренінгової програми з розвитку децентрації осіб юнацького віку. Аналіз та інтерпретація даних ефективності тренінгової програми.

Список використаної літератури:

1. Бех, І. Д. (2003). Технологія інтимно-особистісного спілкування *Педагогіка і психологія*. 1. 17 – 29 [українською мовою].
2. Інтегративно-особистісний підхід у психологічній науці та практиці: (монограф.) за наук. ред. Г.Балла. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 206 74 [українською мовою].
3. Van Prooijen, J. W. (2007). Egocentrism in the psychology of procedural justice. *Gedrag en Organisatie*. 20(4). 368 [англійською мовою].

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ З ПОРУШЕННЯМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

УДК 159.9.07

*Тарабанчук Людмила Вікторівна,
студентка спеціальності 053 «Психологія»
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

Анотація. У статті розглядаються теоретичні засади проблеми Інтернет-залежності підлітків, психологічні та фізичні ознаки Інтернет-залежності. Висвітлено питання, які розкривають психологічні особливості підлітків з ДЦП.

Ключові слова: інтернет-залежність, підлітковий вік, опорно-руховий апарат, дитячий церебральний параліч, спілкування.

Актуальність дослідження. Інтернет-залежність – це явище, яке за останні роки набуло справді вражаючого масштабу. Особливо небезпечною вона є для дітей і підлітків, адже їм набагато складніше самостійно впоратися з потягом до онлайн-життя і вчасно зупинитися. Безперечно, для дитини з порушенням опорно – рухового апарату надзвичайно важливим є розширення знань про навколишній світ, проте постійне перебування перед монітором дає надмірні навантаження на