

Г. Б. Панфілова

кандидат психологічних наук, доцент кафедри гуманітарної, психологічної підготовки та митної ідентифікації культурних цінностей Університет митної справи та фінансів

УПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНІНГОВИХ ФОРМ РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ГЕОПОЛІТИЧНИХ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ

У статті описується досвід реалізації тренінгових форм роботи з формування позитивної Я-концепції в студентському віці. Стаття має практичну спрямованість. Запропонована програма тренінгу з вивчення та корекції Я-концепції студентів.

Ключові слова: тренінг, Я-концепція, самовідношення, особистість, студентський вік, потенціал особистості.

Постановка проблеми. Одним із пріоритетних напрямів сучасної вищої освіти України є виховання творчої, усебічно розвиненої, гармонійної особистості. Не менш значущим у період навчання у вищому навчальному закладі є оволодіння фундаментальними теоретичними знаннями та практичними навичками, без яких неможливо стати професіоналом. У сучасному багатовекторному суспільстві молодий фахівець має навчитися розбиратися в різних соціальних впливах на особистість, не стати їх жертвою. Він має планувати своє майбутнє, адекватно оцінювати свої кар'єрні можливості та перспективи, закохуватися, створювати свою родину й нести за неї відповідальність, нарешті, бути щасливим і продовжувати розкривати свої здібності. Значення уявлень про себе важко переоцінити під час вивчення зазначених проблем.

Психолого-педагогічні аспекти використання активних методів навчання у вищій школі описані в роботах Л. Долинської, О. Дусавицького, В. Татенка, Н. Чепелєвої, Т. Яценко й ін. Питання тренінгової практики описані в роботах І. Вачкова, Г. Марасанова, О. Фальової. Проблема надання психологічної допомоги особистості в екстремальних, кризових ситуаціях відображена в роботах В. Антипова, І. Малкіної-Пих, О. Іванова, П. Сидорова, Д. Мерзлякової. Я-концепція особистості та її особливості в студентському віці висвітлені в роботах Б. Ананьєва, А. Дмитрієва, О. Дусавицького, З. Єсаревої, І. Кона, В. Лісовського, В. Тугаринова. Однак і дотепер проблеми формування позитивної Я-концепції студентів у сучасних умовах соціально-політичних трансформацій українського суспільства залишаються актуальними.

Мета статті – визначити й описати структуру тренінгу з формування позитивної Я-концепції студентів у сучасних умовах геополітичних викликів.

Виклад основного матеріалу. Студентський вік вважається завершальним етапом формування особистості та її Я-концепції. Я-концепція природно включена в психічне життя людини і є продуктом становлення її як особистості. Я-концепція можлива тільки в системі суспільних відносин. Цей феномен має складну, рівневу будову (рівень організму, індивіда й особистості), характеризується процесуальною розгорнутістю. Результатом і інтегратором механізмів особистісної самосвідомості є емоційно-ціннісне ставлення особистості до себе. Я-концепція пов'язана зі смислами, цінностями, подіями життєвого шляху суб'єкта [1, с. 24].

Студентський вік характеризується наявністю певних психологічних проблем, що пов'язані з професійним самовизначенням, навчанням і пізнавальною діяльністю, формуванням ідентифікації, вибором репертуару ролей у спілкуванні, наявністю лідерської позиції, переживанням самотності, адаптації до сучасного суспільства [2].

У студентському віці активно зростає інтерес до себе як особистості, до своїх можливостей і здібностей. У цей період відбувається усвідомлення власної індивідуальності, неповторності, несхожості на інших; закладається фундамент ціннісних орієнтацій, вимальовується проекція головних напрямків пошуків, самореалізації, професійних інтересів, стилю поведінки й характеру спілкування [3].

Однак молодим людям часто не вистачає чіткого уявлення про власну особистість. Залишаються без відповіді найголовніші питання: «Хто я?», «Як до себе ставитися?» Саме неправильне, спотворене уявлення про себе лежить в основі багатьох конфліктних ситуацій. У студентський період людина з особливою інтенсивністю шукає відповіді на такі запитання: «Що я собою являю?», «Які позитивні й негативні риси для

мене характерні? І що мені з ними робити? Чи потрібно щось змінювати?», «Які мої особливості призводять до конфліктів, непорозумінь?», «У якому напрямі мені краще розвиватися?», «Ким бути?», «Яким бути?», «Як будувати відносини з друзями, батьками?», «Як знайти свою половинку?», «Як взаємодіяти зі світом, оточуючими людьми, розкриваючи себе й пізнаючи інших, зберігаючи при цьому свою унікальність?», «Як ставитися до соціально-політичних конфліктів у моїй країні та світі?». Вирішення зазначених питань певною мірою пов'язане з проблемою цілісності Я-концепції та позитивним ставленням до себе.

Відомо, що сучасний світ перенасичений проблемами, бідами, складними ситуаціями, катастрофами. Природні та техногенні катастрофи, збройні конфлікти впливають на психіку, сприяють виникненню віддалених і затяжних реакцій не тільки в безпосередніх учасників подій, але й у сторонніх спостерігачів [4; 5; 6]. Завдяки можливостям засобів масової інформації та реалістичному відображенню подій люди вимушено стають очевидцями багатьох травмуючих подій, етнічних, регіональних політичних і військових конфліктів у сучасному світі. Це не може не впливати на становлення особистості, формування Я-концепції.

Отже, мета тренінгу – формування позитивної Я-концепції студентів в умовах соціально-політичних трансформацій суспільства.

Завдання тренінгу:

- формування позитивної Я-концепції, адекватної самооцінки;
- вивчення й усвідомлення своїх позитивних і негативних сторін;
- попередження й корекція небажаних рис характеру й поведінки;
- розвиток почуття довіри до себе, до інших, до світу;
- формування відчуття цінності власної особистості;
- активізація інтересу до самого себе, своєї індивідуальності, неповторності;
- стимулювання розкриття свого «Я» в середовищі однолітків;

– сприяння розвитку здатності ефективно взаємодіяти з оточуючими людьми;

– сприяння процесу особистісного розвитку, реалізації творчого потенціалу;

– зниження рівня тривожності, формування впевненості в собі, почуття перспективи й захищеності;

– підвищення психологічної культури в умовах соціально-політичної трансформації суспільства.

Тренінг розрахований на 10 занять тривалістю 2 години. Зустрічі відбуваються два рази на тиждень.

Заняття № 1 присвячене знайомству, установленню емоційного та психологічного контакту, створенню позитивної невимушеної атмосфери.

Заняття № 2 та № 3 спрямовані на створення умов для саморозкриття та самопізнання, визначення власних позитивних і негативних рис, осмислення власних звичок, якостей, розкриття власного поведінкового репертуару.

Заняття № 4 та № 5 розкриває вміння формулювати та ставити перед собою реальні цілі, адекватні можливостям, власним здібностям, планувати задачі за наявності перепон; обирати засоби дії.

Заняття № 6 навчає студентів визначати в проблемах можливості конструктивного вирішення, переходити від розмірковувань про те, що викликає ускладнення та створює перешкоди, до постановки цілей і пошуку шляхів подолання перепон. Студенти мають подумати про власні сфери життя, якими не зовсім задоволені, у яких є проблема.

Заняття № 7 розвиває вміння пізнавати та розкривати себе у взаємодії зі значущими іншими, власні можливості, сильні сторони, дозволяє знати обмеження, формувати конструктивне ставлення студентів до власних проблем ефективного спілкування, до вольової саморегуляції емоцій, думок і поведінки у стосунках з іншими.

Заняття № 8 спрямовує студентів визначати відповідність між емоціями та засобами їх вираження, удосконалювати вміння виражати відкрито задоволеність чи незадоволеність власних потреб, розширити репертуар корисних і шкідливих емоцій, сприяє розпізнаванню й усвідомленню власних емоцій, думок і поведінки, навчає розвивати можливості регуляції й керування власним емоційним станом.

Таблиця 1

Тематичний план тренінгу з формування позитивної Я-концепції студентів

№	Тема заняття	Кількість годин	Назва вправи
1	Знайомство	2	«Побажання друга», «Перше враження», «Цілі групи», «Сплутані ланцюжки», «Зустріч поглядами», «Я тобі довіряю», «Той, що загубився», «Вибір траєкторії», «Легка ромова», «Історія про...»

Закінчення таблиці 1

№	Тема заняття	Кількість годин	Назва вправи
2, 3	Пізнання себе	4	«Наслідки», «Без прикрас», «Привітання без слів», «Мій образ», «Хто Я?», «Двадцять речей, які я люблю робити», «Я пишавсь», «Мої судження», «Мое сонечко та хмаринка», «Мій настрій», «Я відчуваю зараз», «Я в минулому, теперішньому, майбутньому», «Я в позитиві», «Мій життєвий сценарій», «Перетворення», «Заново написана автобіографія»
4, 5	Досягнення цілей	4	«Пори року моєї душі», «Вільний», «Оголошення», «Чарівна крамниця», «Перетворення проблеми на ціль», «Сон про майбутнє», «Карта майбутнього», «Очікування», «Шлях до мети», «Смисл життя», «Ключі», «Рухливі четвірки», «Визначення цілей»
6	Моя проблема	2	«Колір моєї проблеми», «Активне слухання», «Сократівський діалог», «Упередження», «Пропозиція та запит», «Ритуал», «Межі», «Обмін ролями», «Дзеркало, що збільшує», «Мої страхи», «Метафора проблеми», «Мій успіх»
7	Я й інші	2	«Мій портрет очима групи», «Перша проба на роль», «Відповіді за іншого», «Дзеркало, що мовчить і говорить», «Рекламний ролик», «Стілець одкровенень», «Я очима...», «Як мене називають інші, коли схвалюють», «Мої ролі», «Мої обличчя»
8	Мої емоції та почуття	2	«Емоції бувають різними», «Мій настрій сьогодні», «Позитивні та негативні почуття. Відгадай», «Ти мене дуже порадував»
9	Позитивне мислення	2	«Сонце», «Образ мене», «Проблема в позитиві», «Я в позитиві», «Мудрець»
10	Упевненість у собі	2	«Платівка», «Я зробив би це, якби міг, але», «Ніяких вибачень», «Заперечення», «Я зможу із цим упоратись», «Позитивна дія»

Заняття № 9 учить студентів роботі зі своїми думками та вчинками, що сприяє перевтіленню негативного в позитивний досвід; регулярно проводить ревізію власних думок і змінювати несприятливі умови на нові можливості.

Заняття № 10 сприяє розвитку навичок упевненості в собі, адаптивності та стресостійкості, психічної гнучкості, уміння відмовлятися від нереальних очікувань і спокійно переносити тимчасові невдачі та труднощі.

У таблиці 1 наведено тематичний план і опис вправ, спрямованих на реалізацію завдань тренінгу.

Висновки. У роботі запропоновано тренінг, спрямований на формування позитивної Я-концепції студентів, більш глибоке розуміння ними свого «Я», стимулювання саморозкриття; на попередження й корекцію небажаних рис характеру й поведінки; на профілактику негативних емоційних станів, розвиток почуття довіри до себе, до інших, до світу. Також тренінг сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню впевненості в собі, почуття перспективи й захищеності. Участь у тренінговій роботі дозволить студентам підвищити психологічну культуру, навчить мислити та діяти позитивно, толерантно ставитися до ситуації невизначеності в умовах соціально-політичної трансформації суспільства.

Подальший напрям дослідження полягає у вивченні ефективності запропонованої тренінгової програми та її вдосконаленні.

Література:

1. Панфілова Г. Динаміка Я-концепції студентів в ускладнених життєвих ситуаціях: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Харків, 2012. 23 с.
2. Регуш Л. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста). СПб.: Речь, 2006. 320 с.
3. Панфилова Г. Изучение и коррекция Я-концепции студентов с использованием метафорических ассоциативных карт. Гуманитарный вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Додаток 1 до Вип. 37. Том IV (72): Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». К.: Гнозис, 2016. С. 195–202.
4. Малкина-Пых И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Изд-во Эксмо, 2008. 928 с.
5. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги переміщеним особам та населенню, яке перебуває/перебувало у зоні збройного конфлікту / заг. ред. О. Іванова. Київ, 2014. 52 с.
6. Технологии психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебно-методический комплекс. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. 249 с.

Панфилова Г. Б. Реализация тренинговых форм работы по формированию позитивной Я-концепции студентов в условиях геополитических вызовов современности

В статье описывается опыт реализации тренинговых форм работы по формированию позитивной Я-концепции в студенческом возрасте. Статья имеет практическую направленность. Предложена программа тренинга по изучению и коррекции Я-концепции студентов.

Ключевые слова: тренинг, Я-концепция, самоотношение, личность, студенческий возраст, потенциал личности.

Panfilova H. B. Implementation of training forms of work for the formation of a positive I-concept of students in conditions of modern geopolitical challenges

The article describes the experience of implementing training forms of work on the formation of a positive self-concept in the student age. The article has a practical orientation. The training program proposed for the study and correction of students' I-conception.

Key words: training, I-conception, self-assessment, personality, student age, potential.