



МГППУ



**ПЛОВДИВСКИ УНИВЕРСИТЕТ
• ПАИСИЙ ХИЛЕНДАРСКИ •**

**Научно-практический семинар
«Психологическое благополучие субъектов
образовательных отношений»**

Развитие надежды в школьном возрасте

Студент: Кристиана Енева

enneva@uni-plovdiv.bg

Руководитель от ПУ: доц. д-р Юрий Янакиев

Надежда в рамках позитивной психологии

На данный момент наиболее часто применяемой и всеобъемлющей теорией надежды является теория Чарльза Снайдера (C.R. Snyder 1944-2006). Теория надежды постулирует три основные вещи:

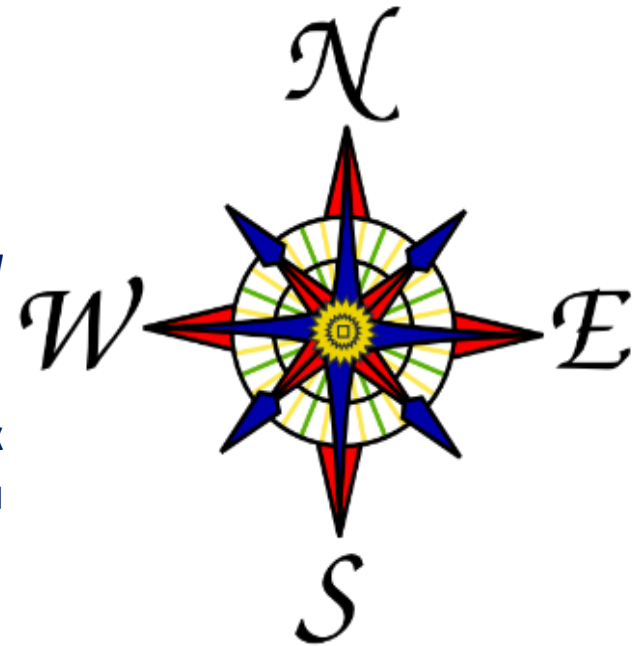
Цели – Подходить к жизни целенаправленно.

Пути – Поиск различных способов достижения ваших целей.

Агентство– Вера в то, что вы можете спровоцировать перемены и достичь этих целей.

Надежда определяется как воспринимаемая способность выводить пути к желаемым целям и мотивировать себя через **агентское мышление**, чтобы использовать эти пути.

Снайдер утверждает, что надежду следует рассматривать как когнитивный навык, демонстрирующий способность человека поддерживать драйв в стремлении к конкретной цели. Эта модель объясняет, что способность человека вселять надежду зависит от двух типов мышления: **агентское мышление** (достичь своих целей, несмотря на возможные препятствия) и **мышление пафоса** (способ, которым, можно достичь этих личных целей).



Он определяет надежду как: „*позитивное мотивационное состояние, основанное на ощущении, сформированное посредством взаимодействия между успешной активностью (т. е. мотивационная энергия, ориентированная на цель) и пути (планирование того, как достичь цели)*“ (Snyder, Irving, & Anderson, 1991: 287).

Агентское мышление является мотивационным компонентом теории надежды. Это относится к психической энергии, необходимой для начала и поддержания движения по заданному пути к поставленной цели и готовности индивида использовать сгенерированные им пути.


Личности, которые обладают высоким уровнем надежды, обычно способны генерировать множество альтернативных путей, по которым они могут достичь желаемого результата. Они отличаются гибкостью мышления и готовностью менять свои движения к цели, не теряя своего первоначального направления и не чувствуя себя обескураженным.



Что можно сделать, чтобы обеспечить условия для развития хороших способностей, чтобы испытать надежду в школьном возрасте?

- Одним из наиболее эффективных пространств для развития надежды является класс. Подобно тому, как маленькие дети развивают свои навыки надежды на основе личного опыта и наблюдения за своими родителями, семьей и опекунами, дети школьного возраста получают аналогичную информацию от своих учителей. Учителя играют ключевую роль в формировании отношения учащихся к своим навыкам решения проблем.
- Создание защищенной среды с четко определенными правилами и границами будет способствовать атмосфере спокойствия и доверия. Это имеет ключевое значение, поскольку каждый процесс обучения связан с риском и взглядом на неизвестное, а учащиеся нуждаются в чувстве безопасности. Они набрались бы смелости, чтобы активно учиться, зная, что даже если они допустят ошибку, они не будут чувствовать себя униженными или обиженными.



- 
- Учителя, обладающие более высоким уровнем надежды, дают более четкие задачи и пути для их выполнения, что, в свою очередь, помогает школьнику не только овладеть материалом, но и приобрести навыки обнаружения шагов, по которым они могут это сделать. Рекомендуется, чтобы цели в классе были представлены не только в письменной форме, но и вербально и были ясными, конкретными и разбитыми на подцели. В этих условиях как ученики, так и учителя заметят, что процесс проходит гладко, и есть прогресс и рост.
 - При мысли о направлении улучшения способности переживать надежду следует учитывать индивидуальные особенности каждого ученика в какой области надежды он сталкивается с наибольшими трудностями. Существуют различные комбинации между высокими и низкими возможностями постановки целей, генерации путей и мотивационной активностью, которые, в свою очередь, дали бы указание на то, что нужно ученику в основном. Таким образом, молодые люди могут успешно справиться с открытием нескольких путей для достижения цели, но не иметь мотивационной энергии, чтобы действовать в соответствии с ними. Другой может обладать сильной мотивационной энергией для действий, но не может найти точный путь, на который он мог бы направить его.
 - Каждый период развития детей предоставляет возможность совершенствовать ориентированное на надежду мышление, основанное на подтверждении и обновлении более раннего опыта. Когда дети впервые прошли через школьный порог, они уже прошли бурный процесс развития и приобрели различные способности и навыки – речевые, когнитивные, эмоциональные.

- Развитие навыков чтения (7-12лет) позволяет ученикам встретиться с персонажами, которые преследуют свои трудные цели, даже столкнувшись с различными препятствиями и трудностями. Это учит их настойчивости и помогает им не чувствовать себя обескураженными, когда они сами сталкиваются с проблемами.
- Ученики постепенно начинают все больше уважать потребности других людей, что улучшает их социальную компетентность и способность к эмпатии. Отношения важны для надежды. Они являются источником поддержки и приводят к преследованию не только личных целей, но и "мы" – целей вместе с другими.
- По мере взросления – от 13 до 18 лет ученики постепенно начинают интересоваться романтическими отношениями, что приводит к установлению значимых целей и в этой области. Во второй половине этого периода начинают присутствовать и цели, связанные с развитием различных навыков и компетенций, направленных на развитие карьеры.
- Развитие навыков надежды включает в себя активную работу по трем ключевым аспектам, которые имеют отношение к самой конструкции: цели, пути и агентство.



Цели и постановка целей

- Основа надежды заключается в способности учащихся ставить цели. Этот компонент должен учитывать важность целей для каждой возрастной группы. Приветствуется постановка нескольких целей в разных сферах жизни, расположенных в порядке важности. Этот процесс позволяет переключить внимание с одной цели на другую, если в одной из них возникает блокировка.
- Четкое понимание конечного результата каждой цели также улучшает навыки отслеживания прогресса. Абстрактные цели труднее достичь и следовать, поскольку они не предоставляют точной информации о конечном результате и маркерах успешного продвижения к цели.
- Учащиеся с высоким уровнем надежды обычно чаще ставят цели развития и достижения, в то время как ученики с более низким уровнем надежды чаще ставят цели, чтобы избежать возможных ситуаций, поэтому важно преобразовать цели избегания в цели развития.



Пути

- Одна из самых успешных стратегий развития надежды — разделить главную цель на более мелкие цели, которые ближе по времени. Ученикам часто бывает трудно завершить этот процесс и найти подцели, которые приведут их к желаемому результату. У многих из них есть ощущение, что их стремления должны быть достигнуты быстро и сразу. Эта трудность возникает именно из-за неспособности части учащихся генерировать множество различных способов достижения одной и той же цели.
- Чувство блокировки на пути к желаемому результату часто возникает именно из-за отсутствия перспективы других способов, с помощью которых можно подходить к данной ситуации. Развитие умения генерировать различные пути для достижения желаемой цели не только улучшает процессы надежды и достижения личных устремлений, но и защищается воспринимаемая компетентность ученика.



Агентское мышление (активность)

- Если цель является результатом давления со стороны учителя, родителя или друга из круга учащегося, его или ее мотивация для достижения этой цели может быть недостаточно сильной, поскольку она не направлена на удовлетворение его или ее личных потребностей.
- Еще одним важным навыком является способность расширять цели. Это помогает ученику опираться на имеющиеся успехи и навыки и продолжать развиваться в той же области. Если у него есть ощущение, что он выбрал свою цель, это приносит ему чувство вызова, которое часто дает сильную мотивацию к действию.



Агентское мышление (активность)

- В этом возрасте характерна не только критика других сверстников по отношению к личности, но и самокритика – два элемента, которые могут сильно демотивировать. Ведение дневника мыслей о себе и своих навыках и развитие способности опровергать негативные мысли о себе значительно улучшит мотивационную составляющую надежды.
- Многие дети с низким уровнем надежды чувствуют себя обескураженными своим предыдущим неудачным опытом. Это приводит к снижению их мотивационной энергии. Вовлечение этих студентов в групповые проекты или обмен с ними историями об успешных целях, несмотря на препятствия, помогло бы мотивационному компоненту.



Спасибо за ваше внимание!

