

УДК 159.942.5: 159.923.2 - 053.6

Б 23

Галина БАНДУРА

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ФОРМА РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ В ПЕРІОД КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ

У статті описується одна із ефективних форм подолання кризи ідентичності у період дорослішання – тренінг, який спрямований на формування розуміння учасниками власного «Я», прийняття себе, подолання значних розбіжностей між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», розвиток навичок самовизначення підлітків, оволодіння навичками саморегуляції, емоційної стійкості в умовах кризи ідентичності. Розкрито доцільність психолого-педагогічного впливу на формування персональної ідентичності.

Ключові слова: ідентичність, персональна ідентичність, криза ідентичності, самопізнання, самовизначення.

Постановка проблеми. У зв'язку з гострою необхідністю подолання кризи ідентичності, адекватної адаптації до навколишніх соціальних умов, людина повинна постійно звертатися до свого «Я», до свого особистісного ресурсу, удосконалювати знання про себе.

Для успішної організації психологічного подолання необхідно з'ясувати свої можливості, сильні та слабкі сторони, тобто необхідним є самопізнання, котре включає в себе такі основні прийоми: самопостереження, самоусвідомлення, самоаналіз, самооцінку. Успішно здолати кризу ідентичності у період дорослішання може допомогти підростаючій особистості тренінг, який є одним із засобів сприяння успішному формуванню персональної ідентичності. Психологічний тренінг як метод активного соціально-психологічного навчання є широко вживаним видом психологічної роботи, що динамічно розвивається, а отже, його дослідже-

ння у контексті подолання проблемностей особистості на етапі дорослішання та особистісного становлення є важливим прикладним завданням психологічної науки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До проблеми ідентичності неодноразово зверталися як вітчизняні, так і зарубіжні вчені. Зокрема, особистісну ідентичність досліджували Н. Антонова, В. Агєєв, А. Ватерман, О. Винославська, Е. Еріксон, І. Кон, К. Коростеліна, С. Максименко, В. Москаленко, Л. Орбан-Лембрик, В. Павленко, В. Столін, Н. Скотна, І. Середницька, В. Ядов та ін.

Визнаний класик дослідження проблеми ідентичності – Е. Еріксон, трактував її як усвідомлений і особистісно прийнятий образ себе, почуття адекватності і стабільного володіння власним «Я», незалежно від змін периферійного «Я» та ситуації, здатність особистості до самореалізації й адекватного рішення, які виникають перед нею на кожному етапі розвитку [3]. Персональна ідентичність сприяє внутрішній узгодженості змісту «Я» його зовнішнім проявам (вчинкам), здійснює адаптацію «Я» до оточення з метою заспокоєння базової потреби бути прийнятим і визнаним у ньому.

Період дорослішання, на думку Е. Еріксона, відбувається навколо кризи ідентичності, яка складається з серії індивідуальних та соціально-особистісних виборів, ідентифікації та самовизначень [3].

Успішне подолання кризи ідентичності залежить від попереднього досвіду підлітка в соціальному середовищі, його самооцінки на цьому етапі, рівня розвитку рефлексії схильної до конструктивної тенденції та психологічної готовності до здійснення усвідомленого вибору власного «Я-образу», особистісного і життєвого самовизначення.

Незважаючи на значний інтерес науковців до проблеми ідентичності особистості, мало уваги приділяється питанням використання оптимальних підходів до подолання кризових явищ, які супроводжують її становлення. На наш погляд, саме тренінг забезпечить конструктивний підхід до побудови особистістю адекватного власного «Я».

Мета статті – розкрити мету, структуру та принципи реалізації тренінгової програми, спрямованої на успішне подолання кризи ідентичності особистості у період дорослішання.

Тренінг (від англ. to tren), означає – навчатися, тренувати. Цей спосіб спілкування є однією із форм оволодіння новими знаннями, процес пізнання себе та інших, форма розширення досвіду. Навчання у тренінгових групах дарує учасникам радість, розвиває навички співпраці, сприяє конструктивному спілкуванню, розширює коло друзів, відкриває нові перспективи. Тренінгові форми навчання передбачають отримання знань не у готовому вигляді, а в результаті активної взаємодії учасників, і, на відміну від традиційних, охоплюють весь потенціал людини.

Ця форма роботи сприяє кращому розумінню учасниками тренінгу власного внутрішнього світу, усвідомленню можливостей зміни себе на краще, допомагає зрозуміти власні почуття, переглянути сформовані стереотипи, навчає ефективним моделям поведінки тощо. У процесі виконання тренінгових вправ, учасники мають можливість обіграти проблемні життєві ситуації, знайти ефективні варіанти їх вирішення.

Запропонована нами програма тренінгу розрахована на особистість у період дорослішання (16 – 17 років), коли спостерігаються ознаки переживання кризи ідентичності. Оскільки віковий період, який нас цікавить, стовно самосвідомості можна охарактеризувати як період розвитку і поглиблення рефлексивних та інтеграційних процесів, тому в розробці нашого тренінгу ми виходили з того, що характерними для цього вікового періоду є такі особливості:

- процес самопізнання та самоствавлення;
- пошук власного «Я», самовизначення;
- система ціннісних орієнтацій активізує механізми прогнозування «Я» у контексті майбутнього і є основою створення стратегії саморозвитку і самореалізації.

Основні принципи проведення соціально-психологічного тренінгу в групі відповідають теоретичним і методичним положенням, які лежать в основі гуманістичного напрямку психотерапії та розкривають психологічні механізми, що сприяють роз-

витку і корекції особистості, виступаючи основними правилами проведення тренінгу. Можна виділити в них такі основні принципи:

1. Принцип гуманістичного ставлення до особистості, який виражається у ставленні один до одного з повагою, в прийнятті людей такими, якими вони є, без намагань їх «перевиховати». Група і тренер допомагають учасникам тренінгу усвідомити рівень свого психічного розвитку. Участь у тренінгу і виконання окремих тренінгових вправ є для учасників тренінгу добровільними. Загальний принцип гуманності передбачає психологічну захищеність особистості, її впевненість у тому, що особистісно-конфіденційна інформація не стане предметом обговорення поза групою.

2. Принцип «тут і тепер». Учасники групи аналізують не те, що було раніше, а ті події, які є особистісно значущими для людини у цей момент.

3. Принцип саморозкриття і самоусвідомлення. Розкриття свого «Я» (внутрішнього світу) перед іншими членами групи є ознакою сильної та здорової особистості. Як підкреслює К. Рудестам, «можливість відкрити свою душу іншому сприяє психотерапевтичному ефекту». В умовах тренінгу між учасниками групи встановлюються близькі довірливі відносини [6].

4. Принцип «зворотного зв'язку». Ефективність цього принципу полягає в можливості учасників тренінгу інформувати один одного про вплив їхньої поведінки на діяльність групи, допомагає більш адекватно сприймати і розуміти отриману інформацію, більш успішно контролювати неадекватну поведінку.

Мета тренінгу – сприяти подоланню кризи ідентичності у підлітків, мінімізація конфлікту «Я-реальне» – «Я-ідеальне».

Основні завдання тренінгу:

- розуміння учасниками власного «Я», прийняття себе;
- розвиток вміння щиро ділитися своїми почуттями та розуміння почуттів іншого;
- розвиток відчуття власної істинності, повноцінності (персональної ідентичності);
- розвиток взаємної підтримки, довіри, емпатії;
- усвідомлення й корекція власної системи цінностей, власної «Я-концепції», «Я-образу» (ідентичності);

- подолання значних розбіжностей між «Я-реальним» та «Я-ідеальним»;
- підкріплення позитивного образу «Я»;
- розвиток навичок самовизначення підлітків, акцентування ролі саморозвитку, самоактуалізації;
- оволодіння навичками саморегуляції, емоційної стійкості в умовах кризи ідентичності.

Основна гуманістична ідея тренінгу полягає у тому, щоб не тиснути, не примушувати, не ламати підлітка, а допомогти йому знайти себе, стати самим собою, прийнявши та полюбивши себе, перебороти стереотипи, які заважають жити радісно і щасливо.

Програма тренінгу складається з чотирьох блоків, до якого входять 15 занять, які проводяться один – два рази на тиждень протягом 80 хвилин.

1 блок – «Пізнай себе». Мета цього блоку: розкрити суть поняття особистість; сприяти розкриттю учасниками своїх уявлень про себе, свої особливості та особливості інших людей; розвивати почуття відкритості та довіри; навчитися визначати власні життєві цінності; сприяти розвитку самоусвідомлення та самосприйняття особистості. Перший блок складається з чотирьох занять.

2 блок – «Криза моєї ідентичності». Його метою є занурення у свій внутрішній світ і орієнтація у ньому; подолання внутрішніх бар'єрів; розвиток відчуття власної істинності, повноцінності (персональної ідентичності); усвідомлення власної системи цінностей, власної «Я-концепції», «Я-образу» (ідентичності); розвиток навичок самовизначення підлітків; подолання значних розбіжностей між «Я-реальним» та «Я-ідеальним». Другий блок розрахований також на чотири заняття.

3 блок – «Світ емоцій». Мета: сформувати у підлітків розуміння важливості емоцій у житті людини; розвивати навички конструктивного вираження емоцій, емпатійного сприйняття іншого; закріпити позитивний образ «Я»; оволодіти навичками саморегуляції власного емоційного стану. Третій блок складається із трьох занять.

4 блок – «Особистісне зростання». Мета цього блоку спрямована на формування емоційно-ціннісного самостварення і впе-

неності у собі; ознайомлення з прийомами самопрограмування розвитку «Я» і практичне оволодіння ними; визначення цінності людського життя через призму неповторності кожної людини; формування активного усвідомлення підлітками широкого кола своїх можливостей, своєї активної позиції в їх реалізації, усвідомлення власних можливостей і ресурсів у конструктивному опануванні майбутнього життя. Четвертий блок містить чотири заняття.

Вправи та ігри, які були використані, розроблені нами особисто, а також запозичені в інших авторів (Р. Ассаджолі, Н. Бітянова, Л. Брюдаль, І. Вачков, Н. Гаджієва, Н. Нікітіна, Н. Кислинська, І. Дубровіна, В. Захарова, Т. Колошина, С. Макшанов, В. Мельников, В. Натаров, Р. Норвуд, Ю. Пахомова, Г. Перрі, В. Петрусинський, В. Ромек, Н. Самоукіна, О. Саннікова, Л. Терлецька, М. Цзен, Ю. Пахомов, Н. Хряшова, М. Чистякова, Т. Яценко та ін.) і адаптовані відповідно до цілей та завдань цієї програми.

Модель тренінгового навчання має чотири етапи: 1) підготовка; 2) усвідомлення; 3) переоцінка; 4) дія. На першому та другому (підготовка та усвідомлення) провідними є когнітивні процеси, на третьому – емоційні, а на четвертому – поведінкові.

У тренінгу використовуються психологічні вправи та ігри, дискусії, міні-лекції, візуалізації, обговорення запропонованої інформації, розгляд реальних проблемних ситуацій учасників тренінгу.

Заняття проводилися у спеціально підготовленому приміщенні, яке передбачало можливість вільного переміщення учасників, наявність необхідного обладнання (столи, стільці, фліп-чарт, фломастери, олівці, маркери, стікери) і проводилось за такою структурою:

1. Вступна частина (налаштування учасників на спільну роботу, зняття напруги, створення приємного мікроклімату в групі).

1. Базова частина: тренер задає вправу (гру) відповідно до проблеми, що розглядається.

2. Рефлексивне обговорення подій, що відбулися. Для формування зворотного зв'язку слугував обмін думками та почуттями з приводу вправи.

Наприкінці кожного заняття підбиваються підсумки: відзначаються найуспішніші рішення, їхні автори. Після цього про-

водиться обмін думками з приводу досягнень чи недоліків заняття з обов'язковим резюме тренера.

На останній зустрічі обов'язково обговорюється вся робота у групі, оскільки зворотний зв'язок, отриманий учасниками від своїх однолітків і від тренера в процесі виконання різних завдань, дискусій і традиційного кола «рефлексії», відіграє важливу роль у тренінгу. Кожен учасник має можливість висловити свою думку про себе (свої зміни), про інших, про заняття загалом.

При проведенні тренінгу варто надавати перевагу груповим формам роботи, хоча деякі його елементи можуть бути використані і в індивідуальній роботі.

Апробація програми проводилася на контрольній та експериментальній вибірці. Основні показники переживання кризи ідентичності фіксувалися до та після використання тренінгу. Показники експериментальної і контрольної груп були зіставлені, проаналізовані статистично значущі відмінності між ними. Повторна діагностика представників експериментальної групи, які проходили активне тренінгове навчання, та контрольної групи дала підставу стверджувати про ефективність розробленої програми роботи з кризою ідентичності на етапі дорослішання, зокрема констатовано істотні зрушення щодо особливостей формування персональної ідентичності. Результати дослідження підтвердили позитивні зміни в ціннісно-смісловій сфері учасників тренінгу, які можна розглядати як вагомий чинник зниження деструктивного впливу кризи ідентичності на їх особистісне становлення.

Висновки. На основі теоретично-емпіричних досліджень чинників, механізмів та особливостей прояву кризи ідентичності на етапі дорослішання ми дійшли висновку про необхідність пошуку адекватного підходу до подолання кризових проявів і попередження їх негативного впливу на особистісне становлення підлітків. Серед засобів психологічної підтримки зростаючої особистості особлива увага приділяється тренінгу. Його сутнісні особливості та змістово-структурні характеристики, на наш погляд, є оптимальними для роботи у ситуації кризи ідентичності.

Нами була створена авторська тренінгова програма, метою якої було подолання кризи ідентичності у підлітків в період дорослішання, мінімізація конфлікту «Я-реального» – «Я-ідеального». Проведена робота дала підстави стверджувати про доціль-

ність проведення тренінгу з підлітками, які переживають кризу ідентичності. Тренінг дає змогу значно мінімізувати конфлікт між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», сприяє подоланню кризи ідентичності у підлітків періоду дорослішання.

Перспективною наукового пошуку стане апробація розробленої тренінгової програми з різними категоріями осіб, що переживають кризу ідентичності (наприклад, вихованці колонії) та вивчення гендерних відмінностей її впливу на становлення адекватного «Я» особистості.

Література

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – СПб. : Питер, 2007. – 271 с.
2. Битянова Н.Р. Проблема саморазвития личности в психологии: аналитический обзор / Н.Р. Битянова. – М. : Московский психолого-социальный институт : Флинта, 1998. – 48 с.
3. Эриксон Э. Идентичность : юность и кризис / Э. Эриксон ; [пер. с англ. А.В. Толстых (общ. ред. и предисл.). – 2-е изд.]. – М. : Флинта, 2006. – 341 с.
4. Зайцева Т.Б. Тория психологического тренинга / Т.Б. Зайцева. – СПб. : Речь, 2002. – 80 с.
5. Осипова А.А. Общая психокоррекция : [учебное пособие] / А.А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.
6. Фопель К. Психологические группы : рабочие материалы для ведущего : [практическое пособие] / К. Фопель. – М. : Генезис, 2004. – 256 с.

Бандура Галина. Социально-психологический тренинг как форма работы с подростками в период кризиса идентичности. В статье описывается одна из эффективных форм преодоления кризиса идентичности в период взросления – тренинг, направленный на формирование понимания участниками собственного «Я», принятия себя, преодоления значительных отличий между «Я-реальным» и «Я-идеальным», развитие навыков самоопределения подростков, овладение навыками саморегуляции, эмоциональной стойкости в условиях кризиса идентичности. Раскрыта целесообразность психолого-педагогического влияния на формирование персональной идентичности.

Ключевые слова: идентичность, персональная идентичность, кризис идентичности, самопознание, самоопределение.

Bandura Halyna. Socio-psychological training as a form of work with adolescents who are experiencing an identity crisis.

The article describes one of the most effective forms of overcoming the identity crisis in a growing up period – the training that is aimed at a building of participants' understanding of their own «I», an adoption of myself, overcoming of major differences between «I am real» and «I am perfect», the development of teenagers' self-determination skills, mastering the skills of self-control, emotional stability in a crisis of identity. It is revealed the feasibility of psychological-pedagogical influence on the formation of personal identity.

Keywords: an identity, a personal identity, a crisis of identity, self-knowledge, self-determination.