

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

*Ірина Моїсеева*  
Київ

*У статті представлена авторська розробка програми соціально-психологічного тренінгу «Мій вибір – моральна стійкість» і методика його використання як засобу активізації моральної саморегуляції підлітків для ефективної протидії деструктивним соціальним факторам.*

*Ключові слова: соціально-психологічний тренінг, моральна стійкість, моральна саморегуляція, деструктивні соціальні фактори, критичне мислення.*

Сьогодні перед освітянами поставлена задача формувати компетентну, соціально зрілу, творчу особистість, яка поважає права і свободи людини, здатну пізнавати та вдосконалювати себе, брати активну участь у суспільному житті своєї країни. Але, на думку фахівців, неможливо говорити про саморозвиток, коли особистість перебуває в полоні нав'язаних цінностей, цілей, стратегій їх досягнення й шаблонів «успішної поведінки» [1].

Реалізація цих завдань потребує психологізації навчально-виховного процесу та його гуманізації, використання активних форм і методів навчання. Під процесом гуманізації слід розуміти нову педагогічну етику, що будується на розумінні, взаємоповазі та творчій співпраці. Саме тому для формування моральної стійкості у підлітків нами обрано форму соціально-психологічного тренінгу.

Теоретичними і методичними питаннями розробки та використання соціально-психологічного тренінгу займалися чимало науковців і практичних психологів. Найпершим довів на практиці психологічну ефективність групової форми роботи К. Левін, зазначивши, що група як динамічне ціле дозволяє сформулювати та модифікувати погляди і судження особистостей, які переживають будь-які життєві кризи [2]. Американський психолог К. Роджерс розробив основні теоретичні та практичні положення соціально-психологічного тренінгу, що базувалися на ідеях гуманістичної психології та на принципах самоактуалізації: самовдосконалення особистості відбувається завдяки довірливому спілкуванню між учасниками тренінгу.

У сучасних дослідженнях з практики формування моральної свідомості й самосвідомості поширене застосування тренінгової форми роботи, її використовували Ю. Алексеева, О. Богач, І. Булах, О. Мерзлякова, Л. Сокол та ін.

Метою статті є висвітлення організаційно-методичних особливостей реалізації авторської програми соціально-психологічного тренінгу спрямованого на формування моральної стійкості у підлітків.

Розуміння психологічного тренінгу як активного методу соціального навчання пов'язано з тим, що він має комплексний соціально-дидактичний вплив, метою якого є передання знань, а також розвиток деяких умінь і навичок [3].

У наукових, методичних і навчальних публікаціях зустрічається неоднозначне тлумачення цього терміну. Ю. Ємельянов розуміє під тренінгом групу методів, спрямованих на розвиток здібностей до навчання та оволодіння будь-яким складним видом діяльності. Л. Петровська вважає його засобом впливу, що спрямований на розвиток знань, соціальних установок, вмінь і досвіду у сфері міжособистісного спілкування, а також засобом розвитку компетентності у спілкуванні, засобом психологічного впливу [4].

Терміном «тренінг» науковці позначають широке коло методик, інструментів, засобів, які ґрунтуються на різних теоретичних підходах і принципах. У нашому дослідженні використовувався тренінг як одна з творчих форм занять для розширення соціального досвіду, формування морально-вольової саморегуляції поведінки, самопізнання, практичного формування вмінь і навичок у підлітків.

Нами було обґрунтовано, що морально стійка особистість – це, насамперед, самодостатня, впевнена у собі людина, якій притаманна асертивна поведінка, яка може проявити рішучість у своїх моральних намірах та, керуючись критичним мисленням і моральними принципами й переконаннями, самостійно зробити моральний вибір. З

огляду на це, вважаємо необхідним під час тренінгу формувати у підлітків вищезазначені особистісні утворення.

Соціально-психологічний тренінг має на практиці допомогти сформувати моральні знання підлітків і перетворити їх на моральні переконання, що ґрунтуються на осмисленні ними поведінки, ролі власної особистості в оточуючому соціумі. Необхідним є створення умов для емоційного переживання підлітками та закріплення в їх поведінці навичок самостійного і відповідального прийняття моральних рішень.

Поділяючи думку В. Рибалки про те, що будь-який соціально-психологічний тренінг підносить цінність особистості, ми вважали за доцільне серед розмаїття видів тренінгових вправ обрати ті, які мають яскраво виражене аксіологічне спрямування, що забезпечило найбільш ефективне піднесення честі та гідності підлітків, які, на нашу думку, є одними зі складових моральної стійкості [5].

Зазначені вище теоретичні положення були враховані у процесі змістовного та методичного наповнення авторської тренінгової програми «Мій вибір – моральна стійкість», метою якої було активізація моральної саморегуляції підлітків як ефективного засобу протидії деструктивним соціальним факторам.

Зміст тренінгової програми було побудовано на особистісному спілкуванні, що включало підтримку, довіру, співпереживання; використання діалогу як основної форми комунікації, моделювання життєвих ситуацій. Програма також передбачала формування в учасників почуття власної гідності, підвищення самооцінки, спонукання до самопізнання та самоаналізу.

Цільову аудиторію складали учасники підліткового віку (11-12; 13-14 років) – учні 6-8 класів.

Мета тренінгу була конкретизована в наступних завданнях:

- формувати моральну свідомість та самосвідомість підлітків;
- інформувати підлітків про негативні наслідки деструктивного впливу соціуму;
- розвивати в учасників соціальну компетентність і критичне мислення;
- сприяти вдосконаленню особистої моральної саморегуляції та усвідомленню значущості морально-вольових якостей у школярів;
- формувати навички асертивної і відповідальної поведінки у підлітків;

Критеріями ефективності впровадження програми тренінгу вважалися моральні знання та уміння, які учасники отримали в процесі групової участі. Вони мали *знати* та усвідомлювати наступні фактори:

- ризикований вплив негативних соціальних чинників та адикцій;
- правила безпечної поведінки у випадках негативного впливу (ЗМІ, групового тиску, деструктивних організацій);
- існуючі моральні норми у суспільстві.

*Після проходження програми підлітки повинні вміти:*

- проводити первинний морально-психологічний аналіз конкретної ситуації соціальної взаємодії;
- застосовуючи прийоми критичного сприйняття інформації, відстежувати наслідки психологічно небезпечних ситуацій, маніпуляцій тощо;
- виступати ініціатором створення міжособистісної взаємодії на засадах моральних цінностей;
- усвідомлено обирати моральний стиль поведінки і протистояти складним ситуаціям взаємодії з найближчим середовищем і зі світом узагалі.

Розкриваючи особливості структури та змісту тренінгової програми, варто відзначити, що вона була розрахована на 22 години та складалася з 17 тем, умовно розділених на три частини (блоки).

Перший блок (5 тем, загальною тривалістю 5 годин) орієнтований на розвиток моральної самосвідомості, самопізнання та формування у підлітків життєвих цінностей і смислів, що обумовлюють особистісну моральну сферу.

Другий блок (7 занять, загальна тривалість 9 годин). Мав на меті навчати учасників ідентифікувати ризиковану соціальну поведінку (формування критичного мислення); здійснюючи профілактику деструктивних впливів, інформувати про сучасні загрози ризикованої соціальної поведінки (соціальна компетентність школярів), що необхідно для формування протидії психологічному маніпулюванню.

Третій блок (5 тем, 7 годин) було спрямовано на вироблення механізмів моральної саморегуляції, становленню асертивної та відповідальної поведінки в ситуаціях прийняття рішення, подальшого розвитку критичного мислення, необхідного для аналізу механізмів маніпулювання в соціальному середовищі.

Кожен з блоків тренінгової програми можна використовувати як у запропонованому порядку, так і окремо для проведення короткочасних тренінгів, семінарів, майстер-класів, виховних годин тощо.

Тренінгові заняття проводилися один раз на тиждень. У просторому приміщенні для занять стільці для учасників були розставлені по колу.

Учасників на першій зустрічі було ознайомлено зі специфікою, завданнями, змістом та структурою тренінгової програми. Для кращого сприйняття її учасниками, ми дали назви самій програмі, трьом тренінговим блокам і усім сімнадцятьом заняттям, що образно відображали їх змістовне наповнення. Для загального ознайомлення з програмою презентуємо у табл. 1 тематичний план тренінгових занять.

Таблиця 1.

**Тематичний план тренінгових занять**

№ п/п	Назва теми заняття	Кількість годин
<b>1.</b>	<b>Блок I. ПІЗНАЙ СЕБЕ</b>	<b>5</b>
1.1	Знайомство	1
1.2	Мої моральні ідеали, цінності та смисли	1
1.3	Моя родина – найвища цінність	1
1.4	Мої орієнтири внутрішнього зростання	1
1.5	Про життя і життєві навички, або як досягти життєвого успіху	1
<b>2.</b>	<b>Блок II. ФАКТОРИ РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ</b>	<b>9</b>
2.1	Індивідуальна вразливість і запобігання маніпуляціям та груповому тиску	1,5
2.2	Шкідливі звички. Кому і навіщо вони потрібні	1,5
2.3	Сучасні негативні соціальні фактори: принципи тиску деструктивного середовища	1
2.4	Сучасні негативні соціальні фактори: куріння	1
2.5	Сучасні негативні соціальні фактори: алкоголь	1
2.6	Сучасні негативні соціальні фактори: наркотики	1
2.7	Моральна стійкість у протидії комп'ютерній залежності, рекламі та ЗМІ	2
<b>3.</b>	<b>Блок III. НА ШЛЯХУ ДО ВЧИНКУ</b>	<b>9</b>
3.1	Розвиваємо критичне мислення	1,5
3.2	Асертивність як протилежність стереотипній поведінці	1,5
3.3	Роль моральної саморегуляції в моєму житті	1,5
3.4	Свобода приймати рішення	1,5
3.5	Вчинок і відповідальність	2

Кількість годин, відведених на кожен блок, залежала від результатів попередньої діагностики підлітків на етапі констатувального експерименту трьох компонентів моральної стійкості. Наприклад, середній рівень сформованості когнітивного компоненту моральної стійкості у підлітків за результатами нашого дослідження становить 89,4 %, що становить найвищий показник, тому ми не виділяли окремо когнітивного, теоретичного блоку в тренінговій програмі, а включили інформацію про моральну стійкість до негативних соціальних впливів у всі три блоки, що мають формувати моральні цінності та смисли, здійснювати профілактику деструктивних чинників і розвивати критичне мислення у підлітків.

Досліджуючи ціннісно-смісловий компонент моральної стійкості, ми виявили, що діти в цілому адекватно сприймають суспільно-прийнятні етичні норми, але їх внутрішній світ переважно складають споживацькі цінності та ідеали, тому ми присвятили перший тренінговий блок формуванню моральної свідомості, що утворюється на основі моральних життєвих цінностей і смислів.

Результати діагностики моральної саморегуляції у підлітків, показали, що лише незначна кількість опитуваних має високий рівень її сформованості, що відповідає найнижчому показнику в дослідженні – 22,8%. Зокрема, у них виявлено низький розвиток критичного мислення. Тому ми вважали за доцільне присвятити другий та третій блоки тренінгу формуванню критичного мислення та виробленню відповідальної та асертивної поведінки у підлітків.

На заняттях з нашої програми використовувались різноманітні вправи і методи, що спрямовані на розвиток соціальних умінь; рефлексивний аналіз соціальних ситуацій; прийняття рішень в ситуаціях морального вибору; для формування критичного мислення та дослідницького ставлення до соціальних проблем організовувалось проведення групових дискусій, а міні-лекції носили соціально-просвітницьке спрямування.

Учасники із задоволенням брали участь у рольових іграх (наприклад, «Біля дверей дівчини»), метою яких було формування пріоритетності морального вибору, навчання відмові від небезпечних пропозицій тощо. При обговоренні гри, ведучий запитував у глядачів: хто вам сподобався більше, хто був більш переконливішим? Наскільки реальна ситуація, яку зараз розігрували, чи буває так у житті? В акторів дізнавались: «Що з вами відбувалося під час гри? Що було найнесподіванішим, найважчим?».

При формуванні критичного мислення як способу протистояння маніпуляціям, ми ознайомлювали підлітків з таким методом логічного аналізу, як «карта понять», аналізували наявність шкідливих звичок за зображуваними силуетами тощо.

Також для формування критичного мислення ми застосовували у тренінгу елементи відеолекторію, переглядаючи відеоролики соціальної реклами про шкоду алкоголю, куріння, наркотиків, фрагменти передачі про малолітнього комп'ютерного наркомана, короткометражну стрічку «Міст» і обговорювали ці сюжети в групі за такою технологією: I етап – шерінг (від англ. to share – ділитися), а II – рефлексія [6]. У шерінгу предметом аналізу були поведінкові моделі героїв відеосюжетів. Учасники виступали у ролі експертів, спостерігачів і давали зворотній зв'язок начебто героям: відмічали їх особистісні характеристики, що допомагали /або заважали в досягненні певної мети. При рефлексії ведучий «перекидав місток» із проаналізованого сюжету в реальне життя учасників. На цьому завершальному етапі обговорення формувалися т. з. «сухі залишки», що робили внесок у заплановані ведучим особистісні зміни.

Наприкінці кожного заняття соціально-психологічного тренінгу підліткам рекомендувалось виконати вдома *самостійні письмові завдання у «Зошиті самовиховання моральної стійкості»*, або інші види творчої роботи, метою яких було підтримання інтересу до самотворення, розвиток прагнення до самовдосконалення, створення умов для активізації внутрішнього діалогу, саморефлексії, самоаналізу, інтроспекції тощо.

Домашні завдання для самовиховання були розроблені згідно з темою заняття, на якому вони пропонувалися, щоб таким чином закріпити пройдений матеріал та надати можливість підліткам краще пізнати себе (спрямованість, цінності, інтелектуально-вольову сферу, мотивацію тощо). Результати виконаної вдома роботи підлітки презентували на початку наступної зустрічі до оголошення наступної теми заняття. Наприклад, під час розглядання теми «Мої орієнтири внутрішнього зростання» учасникам було розказано східну притчу «Найважливіші речі», метою якої було усвідомлення учасникам ієрархії життєвих цінностей, проводилась бесіда «Складові родинного щастя», а вдома їм пропонувалося зробити колаж з малюнків та журнальних вирізок «Мої цінності». Для цього підлітки мали пригадати все найцінніше, що у них є, за що вони вдячні своїй долі, потім знайти зображення своїх цінностей та підготувати розповідь про свій колаж на наступну зустріч.

Для формування морально-вольової саморегуляції, самоконтролю учасники аналізували та наводили приклади форм самоконтролю, що пропонував ведучий: самотабування, самосхвалення, самопокарання, самонаказ, самопереконавання, самодозвіл, самовиправдання. Також їх просили навести свої варіанти команд моральної саморегуляції. Учасників було ознайомлено з основами аутотренінгу, технікою прийняття виважених рішень.

Формуванню відповідальності як морально-вольової якості було відведено чимало часу (120 хв.). Ефективною виявилася вправа «Усвідомлення мотиву вчинку». Учасники записували на аркушах власні випадки в наступних ситуаціях: 1) коли робили щось для

іншої людини тому, що боялися її чи ще чийогось гніву, обвинувачення, покарання; 2) випадок, продиктований прагненням наслідувати соціальну норму, «бути як всі», «не виділятися»; 3) коли їм було дуже важко, але вони пішли проти волі інших і соціальної норми, тому що відчували і вважали, що так буде правильно. Потім підлітки розповідали про ці випадки. При обговоренні теми «Вчинок і відповідальність» демонструвалась короткометражна стрічка «Міст» (реж. Боббі Гарабедіан, 2003 р.), заснована на реальному трагічному випадку. Вона викликала в підлітків неоднозначні емоційні ефекти: від шокowego потрясіння до схвалення чи незгоди із вчинком головного героя стрічки.

Підсумовуючи викладений у статті матеріал доцільно зробити наступні узагальнення:

1. Соціально-психологічний тренінг є однією з ефективних форм занять для розширення соціального досвіду, формування морально-вольової саморегуляції поведінки, критичного мислення, самопізнання, практичного формування моральних вмінь і навичок у підлітків.

2. Зміст тренінгової програми виправдано будувати на особистісному спілкуванні, що включає підтримку, довіру, співпереживання; використання діалогу як основної форми комунікації, моделювання життєвих ситуацій.

3. Структура тренінгу передбачає послідовне проходження учасниками трьох змістовних блоків, що спрямовані на пізнання себе, уточнення факторів ризикованої поведінки та уміння робити моральний та відповідальний вибір.

Перспективи подальших наукових розробок вбачаємо в опублікуванні авторської тренінгової програми з формування моральної стійкості у підлітків «Мій вибір – моральна стійкість» та складанні методичних рекомендацій для тренерів та практичних психологів щодо її застосування у процесі роботи з підлітковою аудиторією.

#### *Література:*

1. Мерзлякова О. Л. Як не потрапити на гачок маніпулятора : програма занять для молоді / Олена Мерзлякова. – К. : Шк. Світ, 2010. – 128 с. – (Бібліотека шкільного світу).

2. Левин К. Теория поля в социальных науках: пер. с англ. / К. Левин. – СПб. : Ювента, 2000. – 406 с.

3. Туріщева Л. В. Тиждень психології в школі / Л. В. Туріщева. – Х. : Вид. група «Основа», 2011. – 208 с. – (Серія «Психологічна служба школи»).

4. Петровская Л. А. Теоретические и методические вопросы социально-психологического тренинга / Л. А. Петровская. – М., 1982. – 208 с.

5. Рибалка В. В. Честь і гідність особистості як предмет діяльності практичного психолога / Валентин Рибалка. – К. : Шк. Світ, 2010. – 128 с.

6. Трусъ А. А. Кинотренинг : технология и методика видеообсуждения / А. А. Трусъ. – СПб. : Речь, 2001. – 191 с.

*В статъе представлена авторская разработка программы социально-психологического тренинга «Мой выбор – моральная стойкость» и методика его использования как способа активизации моральной саморегуляции подростков для эффективного противостояния деструктивным социальным факторам.*

*Ключевые слова: социально-психологический тренинг, моральная стойкость, моральная саморегуляция, деструктивные социальные факторы, критическое мышление.*

*The article presents author's working out of program of program of social and psychological training «My choice – moral firmness» and methodics of its use as mean of activation of moral self-regulation of teenagers for effective confrontation with destructive social factors.*

*Key words: social and psychological training, moral firmness, moral self-regulation, destructive social factors, critical thinking.*