УДК 159.922(075.8)

Перепелюк Т. Д., *доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (м. Умань)*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКА

В період підліткового віку відбувається прискорений темп фізіологічного і психологічного зростання, що породжує ряд проблем. Одним із способів вирішення ряду проблем є проведення психологічних тренінгів. В ході проведення тренінгу полегшуються процеси самоаналізу, самосприйняття, самодослідження.

Ключові слова: підліток, особистість, тривожність, тренінг, Я-концепція, засоби впливу.

В подростковом возрасте происходит ускоренный темп физиологического и психологического роста, что создает ряд проблем. Одним из способов решения этих проблем есть проведение психологических тренингов. В ходе их проведения облегчаются процессы самовосприятия, самодиагностики, самоисследования.

Ключевые слова: подросток, личность, тревожность, тренинг, Я-концепция, средства влияния.

A speeded up tempo of physiological and psychological growth which leads to the couple of problems takes place during teenager's stage. One of the ways of solving some problems are psychological trainings during which self-analyse, self-cognition and self-investigation processes are facilitated.

Key-words: teenager, personality, anxiety, trainings, I-conception, ways of influence.

Велике значення для розвитку підлітка має психічне здоров'я, тобто стан повного душевного, фізичного і соціального благополуччя. Основою складності підліткового віку є швидкий темп змін, які в ньому проходять. Підліток постійно попадає в ситуацію дискомфорту, фруструється емоційна сфера, тобто він реагує на цю ситуацію негативними переживаннями, які і визивають тривожність. Тривожність – це здатність індивіду до переживання тривоги, яка являє собою емоційний стан. Стан характеризується суб'єктивними відчуттями опору, хвилювання, поганих уявлень, а з точки зору фізіології – активацією вегетативної нервової системи. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресовий стан і може бути різним за інтенсивністю і динамічним в часі.

Відповідний рівень тривожності – природна і обов'язкова характеристика активної діяльності особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності – це так названа корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю і самовиховання.

Особистість, яка відноситься до категорії дуже тривожних, здатна бачити в широкому діапазоні ситуації загрозу для її самооцінки і життєдіяльності. На такі ситуації вона реагує вираженим схвильованим станом. На фізіологічному рівні реакції тривоги поділяють на:

- підсилення серцебиття;
- часте дихання;
- збільшення хвилинного об'єму циркуляції крові;
- збільшення загального збудження;
- зниження порогу чуттєвості.

На психологічному рівні тривога відчувається так:

- напруга;
- схвильованість;
- нервозність;
- почуття невизначеності;
- почуття загрози, невдачі;
- неможливість прийняти рішення і ін.

Ф.Б. Березін відмітив, що стан тривоги (тривожності) – це емоційний стан, який закономірно змінюється іншим по мірі зростання, і виділив 6 рівнів стану тривоги.

1. Перший рівень – найменша інтенсивність тривоги. Вона виражається в переживаннях, дискомфорті. Це відчуття не несе ознак загрози, а служить сигналом швидкого наступу більш виражених проявів тривоги. Даний рівень тривоги має найбільше адаптивне значення.

2. На другому рівні відчуття внутрішньої напруги змінює гіперестезичні реакції або ж вони приєднуються до нього. Раніше нейтральні стимули набувають значимість, а при підсиленні – негативне емоційне забарвлення.

3. Третій рівень – тривога. Вона проявляється в переживанні невизначеної загрози, відчуття неясної шкоди.

4. Четвертий рівень – страх. Він виникає при наростанні тривоги і виявляється в опредмечуванні, конкретизації невизначеної загрози. При цьому об'єкт, з яким зв'язується страх, не обов'язково відображає реальну причину тривоги, а дійсно загрозу.

5. П'ятий рівень – відчуття катастрофи, яке виникає в результаті постійного наростання тривоги і виражається в почутті страху. При цьому дане переживання пов'язане не з змістом почуттів, а лише з

наростанням тривоги. Подібне переживання може визвати невідповідна, але дуже сильна тривога.

6. Найбільш високий рівень – тривожно-боязливе збудження, яке виражається в потребі рухомої розрядки, панічному пошуку допомоги. Дезорганізація поведінки і діяльності визивається тривогою, яка досягає при цьому свого максимуму.

Тривожність негативно впливає на особистісний розвиток; наявність тривожності вказує на її неблагополуччя. Такий же вплив має і не чуттєвість до реального неблагополуччя, яка обумовлена дією захисних механізмів, таких як витіснення, і являє собою відчутність тривоги навіть в потенційно загрозливих ситуаціях. Тривожність входить в якості одного із основних компонентів в посттравматичний синдром, тобто комплекс переживань, які обумовлені психічною або фізичною травмою. З тривожністю пов'язані також психічні розлади, такі як фобії, істерія, іпохондрія, нав'язливі стани і ін. Тривога звичайно обумовлена чеканням невдач в соціальній взаємодії і неможливістю ідентифікувати джерело загрози. Вона може так проявлятися:

- невпевненість в собі;
- вразливість;
- відчуття безсилля перед зовнішніми факторами в результаті збільшення їх могутності і загрозливого характеру.

Робота повинна бути направлена на формування спілкування, на корекцію самооцінки, переборення внутрішніх конфліктів. Але паралельно з цією роботою, яка направлена на ліквідацію причин, які визивають тривожність, необхідно розвивати у підлітка вміння справлятися з підвищеною тривогою. Тривога може бути послаблена, але за допомогою активної діяльності з досягнення мети. Багато труднощів підліткового віку пояснюються не слабкістю волі, як прийнято вважати, а слабкістю мети; тобто невмінням сформулювати мету, а в першу чергу, невмінням її бачити і визначити для себе. Всі підлітки відчувають такі труднощі, але тривожним важче в два рази. Для формування поведінки немале значення має розвиток здатності до цілеспрямування, що, в свою чергу, вимагає розвитку рефлексії. Навчити дітей не тільки чути, але і слухати, не тільки дивитися, але і бачити, - ось напрям роботи психолога з тривожними дітьми. Тривога послаблюється за допомогою непізнаних захисних механізмів: витіснення, заміщення, раціоналізації, проекції і забування. Відомо, що тривожність, яка закріпилася, стає достатньо стійким утворенням. Підлітки з підвищеною тривожністю стають в ситуації «завороженого психологічного кола», коли тривожність погіршує можливість учня, результативність його діяльності. А це, в свою чергу, ще більше посилює емоційне неблагополуччя. Тому роботи, яка направлена тільки на ліквідацію причин, недостатньо. Прийоми редукції тривожності достатньо загальні і використовуються без залежності від її реальних причин.

Психодіагностичне дослідження дітей підліткового віку показало, що підвищена тривожність у дітей загальноосвітніх класів визиває перевтому, тобто пониження працездатності під впливом тривалої дії навантаження. Енергія витрачається не на навчальну діяльність, а на подавлення тривожності, в результаті чого внутрішні ресурси індивіду зменшуються, і якщо проблема не вирішується, то це може привести до розвитку невротичного стану.

Задача, яку повинен вирішити тривожний підліток, полягає в пошуку для себе «острівку безпеки» і його укріпленні. Щоб підліток міг чітко визначити межі свого негативного почуття, необхідно створити умови, при яких він міг би виговоритися, перетворити свої почуття на образ.

Таким чином, потрібна ціленаправлена корекційна робота з підлітками з підвищеним рівнем тривожності, що являє собою розвиток рефлексії, тобто самопізнання внутрішніх психічних актів і стану, а також формування стійкої позитивної оцінки.

В широкому смислі під соціально-психологічним тренінгом розуміють практику психологічної взаємодії, яка базується на активних методах групової роботи. При цьому розуміють використання специфічних форм повідомлення знань, навчання навичкам і вмінням в сферах спілкування, діяльності, особистісного розвитку і корекції.

Мета тренінгової праці може бути дуже різною, яка відображає багатосторонність процесів, які проходять. Різноманітність мети пов'язана з тим, що підходів до розуміння тренінгу багато і всі вони сильно відрізняються один від одного. Можна виділити загальну мету, яка поєднує різні за напрямом і змістом тренінгові групи:

- дослідження психологічних проблем учасників групи і надання допомоги в їх вирішенні;
- покращення суб'єктивного самопочуття і закріплення психічного здоров'я;
- вивчення психологічних закономірностей механізмів і ефективних способів міжособистісної взаємодії для

створення основи більш ефективного і гармонійного спілкування з людьми;

- розвиток самосвідомості і самоаналізу учасників для корекції або попередження емоційних порушень на основі внутрішніх і поведінкових вимірів;

- вплив на процес особистісного розвитку, реалізацію творчого потенціалу, досягнення оптимального рівня життєдіяльності і відчуття щастя і успіху.

Тренінг – це форма спеціально організованого навчання для самовдосконалення особистості, в ході якої вирішуються наступні завдання:

- оволодіння соціально-психологічними знаннями;

- розвиток здатності пізнання себе і інших людей;

- підвищення уявлення про особисту значимість, цінність, формування позитивної Я-концепції.

Питання про те, чи потрібні взагалі практичній психології тренінгові групи, пов'язане з поясненням тих переваг, які має групова форма в порівнянні з індивідуальною:

- груповий досвід протидіє відчуженню, допомагає вирішувати міжособистісні проблеми; підліток уникає непродуктивного замикання в самому собі і не залишається один на один зі своїми проблемами, розуміє, що його проблеми не унікальні, що і інші переживають подібні почуття;

- група відображає суспільство в мініатюрі, робить очевидним такі заховані фактори, як опір партнерів; по суті справа в групі моделюється – ярко, випукло – система взаємовідношень і взаємозв'язків, яка характерна для реального життя, це дає дітям можливість бачити і проаналізувати в психологічно безпечних умовах психологічні закономірності спілкування і поведінки інших підлітків і самих себе, які не очевидні в життєвих ситуаціях;

- можливість отримання зворотного зв'язку від дітей з подібними проблемами; в реальному житті далеко не всі люди мають шанс отримати щирий, безоціночний зворотній зв'язок, який дозволяє побачити своє відображення в очах інших людей, які розуміють суть твоїх переживань, оскільки самі вони переживають майже те ж саме; можливість «дивитися» в цілу галерею «живих дзеркал» є, самою важливою перевагою групової психологічної роботи, яка не досягається ніяким іншим способом;

- в групі підлітки можуть ідентифікувати себе з іншими, «зіграти» роль іншої людини для кращого розуміння його і себе і для знайомства з новими ефективними способами поведінки, які застосовуються якимось іншим; в результаті цього виникає емоційний зв'язок, співпереживання, емпатія яка впливає на особистісний ріст і розвиток самосвідомості;

- взаємодія в групі створює напругу, яка допомагає прояснити психологічні проблеми кожного; цей ефект не виникає при індивідуальній психокорекційній і психотерапевтичній роботі; створюючи окремі складності для провідної, психологічна напруга в групі може відігравати конструктивну роль, підпитуючи енергетику групових процесів; завдання психолога – не дати напрузі вийти із-під контролю і порушити продуктивні відношення в групі;

- група полегшує процеси саморозкриття, самоаналіз і самопізнання; ці процеси не можуть бути повними без участі інших людей; відкриття себе іншим і відкриття себе самому собі дозволяє зрозуміти себе і підвищити впевненість в собі.

Важливу роль в проведенні соціально-психологічного тренінгу відіграє поведінка психолога (ведучого), яка в значному ступені визначається його теоретичною орієнтацією. Тільки особистість психолога є важливим фактором, який відповідає успішності тренінгу. Розвиваючий і оздоровлюючий ефект виникає в тренінговій групі в результаті створення атмосфери емпатії, щирості, саморозкриття і особливих теплих взаємовідношень між членами групи і психологом.

Основні завдання групового психолога в роботі з підлітками такі:

- сприяти у підлітків прояв відношень, установок поведінки, емоційних реакцій і до їх обговорення і аналізу, а також розбір запропонованих тем;

- створення в групі умов для повного розкриття дітьми своїх проблем і емоцій в атмосфері взаємного прийняття, безпеки, підтримки і захисту;

- розробка і підтримка в групі відповідних норм, прояв гнучкості в виборі директивних або недирективних технік взаємодії.

Засоби взаємодії, які використовуються груповим психологом, можна умовно поділити на два види: вербальні і невербальні.

До вербальних відносять наступні засоби взаємодії.

1. Структурування ходу занять (одна із важливих функцій психолога). Мається в виду вирази, які визначають хід заняття. Наприклад: «Про що ви сьогодні хотіли б поговорити?»; «Кого сьогодні черга розповісти про себе?»; «Тема сьогоднішньої нашої розмови така і така..». Вирази направлені на обмеження непродуктивної активності групи: «Чи не відволікаємося ми

від теми?»; «Чи ви це сказали в зв'язку з тим-то» і ін.

2. Збір інформації. Психолог задає свої запитання про різні параметри суб'єктивної модельності або використовує питання інших дітей із групи.

3. Інтерпретація, самий поширений і неоднозначний прийом вербальної взаємодії. Вона може відноситися як до минулого, так і до теперішнього підлітка. Це можуть бути прийоми відображення емоцій підлітка, конфронтація з ним, отже інтерпретація як висунення гіпотез про причину і наслідки поведінки підлітків.

4. Переконання, які відбуваються безпосередньо і опосередковано.

5. Наявність інформації.

6. Постановка завдань, які повинні виконувати підлітки. В даному випадку мова йде не стільки про активність психолога, скільки про стимуляцію дітей до відповідного виду активності.

За час тренінгу можуть виникнути деякі важкі ситуації, наприклад, наступні.

- Агресивний підліток в групі. Ефективним може бути обговорення проблематики такого підлітка, якого необхідно посадити спиною до групи поза колом. Психолог обговорює цю ситуацію як етичну і психологічну задачу.

- Підліток, який хоче домінувати і змагатися з психологом. Ефективним може бути змінне ігнорування некоректних виразів або некоректної поведінки і їх неждане обговорення.

- Наявність в групі пасивних підлітків. В цьому випадку звичайною є довга мовчанка, яка може бути використана як засіб демонстрації підлітком ролі їх особистої активності в груповій психокорекції, як спосіб допомоги в осмисленні своєї відповідальності за протікання групових процесів. Тривала мовчанка приводить до пониження напруги, яку вона створює спочатку і пониженню мотивації до участі в груповій психокорекції.

- Небажання підлітків говорити про себе. Психологу потрібно в цьому випадку стимулювати обговорення в групі мети і завдань групової психокорекції і захисних установок.

- Поєднання окремих підлітків в підгрупи – форма відказу від групової роботи. Ці факти психолог використовує як матеріал для обговорення в групі. Подібні важкості зменшуються по мірі розвитку відношень в групі, коли активність психолога понижується, а активність учасників зростає. Задача психолога направити активність групи, її стимулювати.

До невербальних засобів відносять: міміку, жестикуляцію, інтонацію, проксеміку.

Груповий психолог, який працює з дітьми, повинен:

1. Мати чітке уявлення про тип створеної групи, її мету і завдання.

2. Володіти діагностичними засобами відбору підлітків в групи.

3. Інформувати учасників групи про основоположні правила, якими повинна керуватися група в своїй діяльності.

4. Дати зрозуміти на самому початку роботи, на чому буде концентруватися увага групи.

5. Захищати права дітей в групі, вирішувати, який матеріал давати групі, в яких видах діяльності брати участь. Бути чуттєвими до любої форми групового опору, до спроби принизити достоїнство окремої людини. Таку поведінку членів групи психолог повинен блокувати.

6. Логічно обґрунтовувати для себе необхідність використання того або іншого прийому. Бути компетентним в своїх діях.

7. Створити свій неповторний стиль, який оснований на теоретичних положеннях і максимальній реалізації особистісного потенціалу. Використовувати в практиці групового навчання новітні досягнення в цій області.

8. Підкреслювати важливість принципу конфіденційності в відношеннях особистісного матеріалу, який належить підліткам в групі.

9. Планувати допоміжні (після завершення роботи групи) зустрічі, з тим щоб діти могли обговорити свої успіхи, а психолог міг оцінити ефективність групи як інструменту зміни у людини.

10. Необхідно продовжувати індивідуальну працю з тими дітьми, які після завершення основної роботи групи відчувають в цьому необхідність.

Література

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986.
2. Выготский Л.С. Психология. – М., 2000.
3. Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М., 1994.
4. Прихожан А.М. Психология неудачника. – М., 2000.