

Рашковська І.В.

Використання психологічного тренінгу в процесі становленні ідеального «Я» підлітка

*Шульга Вікторія Дмитрівна, кандидат психологічних наук
науковий співробітник лабораторії методології психосоціальних і політико-психологічних досліджень
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ, Україна*

Анотація. В статті розглядаються теоретична обґрунтованість запровадження психологічного тренінгу для підлітків з корекції та гармонізації ідеального «Я» підлітка. Продемонстровані основні методологічні принципи тренінгової програми, а також наведені результати особистісних змін підлітків по усвідомленню власного ідеального «Я».

Ключові слова: Соціально-психологічний тренінг, Я-концепція, ідеальне «Я», підліток, ідеал

Вступ. Враховуючи мету нашого дослідження і результати, отримані в констатувальному експерименті, розроблено та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на усвідомлення «Я-концепції» та становлення ідеального Я підлітка. При розробці програми тренінгу ми виходили з того, що усвідомлення «Я-концепції» та становлення ідеального Я веде за собою позитивні зрушення в особистісній сфері підлітків, а властивості особистісного розвитку, в свою чергу, визначають особливості формування ідеального Я, як моделі перспективного розвитку дитини.

На основі теоретичного аналізу проблеми становлення ідеального «Я» підлітка, отриманих результатів дослідження в констатувальному експерименті та вікових особливостей дітей підліткового віку виділено основні чинники, які визначають розвиток «Я-концепції» в цілому та ідеально «Я» зокрема. До таких чинників ми відносимо:

- наявність та усвідомлення протиріч між реальним та ідеальним Я;
- наявність емоційно-особистісних проблем, які підліток тривалий час не в змозі розв'язати;
- наявність у підлітка ідеального героя;
- характер стосунків батьків із дитиною;
- професійний вибір підлітка.

Огляд публікацій з теми. В процесі пошуку власного «Я», особистісної нестабільності у підлітка формується «Я-концепція». Емоційні переживання, пов'язані з новими відносинами, особистісні риси, вчинки аналізуються їм упереджено. Підліток прагне не лише зрозуміти, яким він є насправді, але й уявляє собі, яким він хотів би бути, тобто намагається усвідомити своє ідеальне «Я». З цього приводу В.С.Мухіна зауважує, що для дитини важливо не лише знати, якою вона є насправді, але і наскільки значущі її індивідуальні особливості[4].

Роль емоційно-вольової сфери у формуванні здорової особистості досліджували Л. Аболін, П. Анохін, Г. Бреслав, І. Бех, В. Вілюнас, Б. Вяткін, Л. Гозман, Б. Додонов, О. Кульчицька, Н. Левітов, В. Мясіщев, на роботи яких ми спиралися при розробці розвивальної програми.

Психологічне напруження, яке переживають підлітки, найчастіше проявляється в негативних емоціях (страх, тривога, стрес), особливостях поведінки та переживанні таких станів як напруження, дратівливість, хвилювання тощо. Підвищена тривожність в підлітковому віці зустрічається досить часто і може бути наслідком захисного механізму, що пов'язаний з витісненням реальної тривожності чи бажанням „по-

казати себе з кращого боку”. Значні відхилення від рівня помірної тривожності можуть вказувати на те, що в підлітка виникає тривожність у ситуаціях оцінки його компетентності. В дитячій психології тривога досліджується В. Астаповим, М. Буяновим, А. Захаровим, О. Кондашом, А. Мазур, А. Прихожан.

В сучасній психології активно розробляється теза щодо усвідомлення особистості як суб'єкта власної активності. Теоретичне обґрунтування концепції особистості як суб'єкта власної життєдіяльності закладено у вітчизняній психології (К.Абульханова-Славська, А. Брушлінський, В. Зінченко, О. Конопкін, Б. Ломов, О. Леонтьєв, А. Матюшкін, Д. Ошанін, А. Петровський, С. Рубінштейн, О. Саннікова, В. Татенко, О. Тихомиров, В. Чудновський, В. Шадріков та ін.).

Проблемі саморегуляції поведінки у підлітковому віці присвячені роботи М.Й.Боришевського, в яких автор доводить, що управління психологічними механізмами саморегуляції поведінки підлітків визначає їх особистісний розвиток.

За словами Л. Виготського, "у структурі особистості підлітка нічого немає стійкого, остаточного, нерухомого"[2]. Суперечливі бажання та вчинки підлітка породжує саме особистісна нестабільність. Вона проявляється, насамперед, у частих змінах настрою, проявах ефективності, що є наслідком підвищеної емоційної лабільності. Нестійкість поведінки підлітка, їх залежність від зовнішніх впливів зумовлюється орієнтацією на схвалення чи авторитет з боку оточуючих.

Одним з індикаторів соціально розвиненої особистості є ідеали.

Сучасною наукою (Л. Дукат, М. Казакіна, Н. Нікітська, Д. Фельдштейн) доведено, що ідеал виступає в якості об'єктивного критерію оцінки (входить компонентом оціночної діяльності в якості співвідношення ідеалу і реальних людей, ідеалу і «Образу Я»), обумовлює вибір партнера для спілкування, референтної групи, лідера, визначає ціль саморозвитку.

Сила впливу образу іншої людини на особистість підлітка величезна, а функції ідеалу в житті людини досить різноманітні. Зокрема, С. Рубінштейн, в своїх дослідженнях зауважує, що ідеал може виступати в якості сукупності норм поведінки; образу, що втілює найбільш цінні, привабливі для людини риси, а також перебуває в компенсаторному відношенні до реального «Я». На думку автора, в виборі ідеалу підкреслено, що особистість цінує в іншому і яких рис і якостей із перерахованих його не вистачає[6].

Перераховані вікові особливості підтверджують результати нашого дослідження щодо особистісної та

соціальної складової «Я»- концепції в цілому та ідеального «Я» зокрема.

Спируючись на описані положення, виділимо основні методологічні принципи, на яких ґрунтується тренінгова програма:

1. Принцип цілісності розвитку, згідно з яким формування позитивних установок стосовно власного «Я» не відбувається ізольовано, а сприяє вдосконаленню комунікативних навичок і усвідомленню мотивів самореалізації у соціально-рольовому просторі;

2. Принцип проблематизації в організації діяльності і розвитку самосвідомості, який дозволяє активізувати рефлексивні процеси;

3. Принцип орієнтації на «індивідуальні норми», згідно з яким відбувається ставлення до проблем підлітків на тому рівні, на якому вони актуальні, з урахуванням індивідуальних особливостей кожної дитини.

Мета. Отже, метою даного дослідження є демонстрація динаміки становлення ідеального «Я» підлітка, та доведення доцільності застосування тренінгу у цьому процесі.

Аналізуючи доцільність проведення тренінгової програми, ми, як і на етапі констатуючого експерименту застосували процедуру факторного аналізу, що дало змогу дослідити динаміку розвитку ідеального «Я» підлітка.

Матеріали та методи. Для факторного аналізу було відібрано наступні показники з даних проведеного комплексу діагностичних методик: екстраверсія, прихильність, самоконтроль, емоційна нестійкість, експресивність, безпека, досягнення, самовизначення, насолода, духовність, зрілість, соціальність, конформність, підтримка традицій, соціальна влада, соціальна культура, здоровий, успішний, вірний, обирає власні цілі, поважає батьків і старших, цілеспрямований, чесний, розумний, охайний, насолоджується життям, відповідальний, самостійний, зберігає свій імідж, схильний прощати, сміливий, допитливий, корисний, впливовий, потурає своїм бажанням, стриманий, приймає життя, благочестивий, відкритий до чужих думок, слухняний, скромний, безпека родини, сенс життя, справжня дружба, свобода, життя, сповнене вражень, мудрість, зріле кохання, право на самотність, креативність, соціальна справедливість, соціальне визнання, самоповага, повага до думки інших, авторитет, почуття приналежності, самодисципліна, внутрішня гармонія, духовне життя, рівність відповідальності, терплячість, сміливість, ентузіазм, життєрадісність, обережність, захоплюваність, енергійність, безтурботність, поступливість, недовірливість, холодність, сором'язливість, впертість, запальність, пасивність, примхливість, повільність, нерішучість, нервовість.

Результати та їх обговорення. В результаті факторного аналізу для інтерпретації було виокремлено п'ять факторів, доля сукупної дисперсії яких складає 62,4%.

Перший фактор «ідеал розкутості підлітка у спілкуванні» включає до свого складу наступні змінні: безтурботність (0,71), ентузіазм (0,69), сміливість (0,68), запальність (0,63), розум (0,58), впертість (0,56) енергійність (0,55), відкритий до чужих думок

(0,52), екстраверсія (0,51), рівність зберігає свій імідж (0,49).

До проведення тренінгу на формування даного базового образу ідеального «Я» впливало негативне протиставлення іншим та відчайдушність підлітка у реальному житті. Крім того, у досліджуваних, які обирали даний ідеальний образ «Я» спостерігалось нехтування традиціями, соціальністю, зрілістю та соціальною культурою, заперечення важливості інтелектуального розвитку.

Після проходження тренінгу складові «ідеалу розкутості підлітка у спілкуванні» суттєво змінилися. Зокрема, не суттєвими стали такі риси як нервовість, примхливість та пасивність. Навпаки, для підлітка більш вагомими в сфері спілкування стали риси, які забезпечують активність та безконфліктність в процесі взаємодії з оточуючими, а саме: безтурботність, ентузіазм, енергійність, екстраверсія, сміливість. Серед цінностей, які входять до складу даного базового образу ідеального «Я» були виокремлені відкритість до чужих думок та інтелектуальний розвиток, що також забезпечує успішність підлітка у спілкуванні. Вагомим для досліджуваних є також збереження свого іміджу.

До складу наступного фактору, який отримав назву «ідеал самотності» ввійшли змінні: сенс життя (0,62), право на самотність (0,62), справжня дружба (0,61), конформність (0,61) обирає власні цілі (0,58), самоповага (0,56), мудрість (0,54), внутрішня гармонія (0,52), обережність (0,51), почуття приналежності (0,49).

Результати експериментального дослідження, проведеного до початку тренінгової роботи, свідчили про те, що ідеал самотності підлітка базувався, насамперед, на рисах, що пов'язані з недовірою до оточуючих та переживанням тривожних станів.

Як ми вже зауважували, самотність виражається у "відокремленості" від інших і передбачає рольове самовизначення підлітка. Однак, як свідчать результати дослідження, проведеного після закінчення тренінгової роботи, схильність підлітка до самотності пов'язана також з формуванням ціннісних орієнтацій. Як зауважує М.С. Яницький, формування ціннісних орієнтацій особистості в процесі соціалізації, здійснюється за допомогою ідентифікації (уподібнення себе іншому) і шляхом інтеріоризації - привласнення цінностей суспільства. Основним механізмом соціалізації виступає ідентифікація[9]. Наступний фактор включає такі змінні: успішний (0,68), здібний (0,66), впевнений (0,65), авторитетний (0,63), цілеспрямований (0,62), досягнення (0,61), самовизначення (0,59), впливовий (0,57), вродливий (0,53), позитивна оцінка характеру (0,50), самоповага (0,49), здоровий (0,44), самоповага (0,43), соціальне визнання (0,42), розум (0,42). Даний фактор ми назвали «ідеал успішності підлітка», що, як і до проходження тренінгу, передбачає наявність авторитету підлітка в соціумі.

Ідеал успішності підлітка, як і до проходження тренінгу, зумовлений наявністю в «Я» ідеальному здібностей, впевненості, авторитетності, вроди, позитивних рис характеру, стану здоров'я та інтелектуального розвитку. Образ успішної людини в ідеальному «Я» також пов'язаний з досяганнями дитини, наявності соціальної влади та впливовості.

Крім того, після проходження тренінгу до ідеалу успішності були додані риси та цінності, що пов'язані з самоповагою, самовизначенням та цілеспрямованістю. Таким чином, проведення тренінгової роботи сприяло усвідомленню підлітком того, що для досягнення успішності не достатньо володіти певними здібностями, зовнішністю, повагою серед однолітків. Досягнення успішності передбачає також роботу над власним «Я», що у підлітків пов'язано з процесом самовизначення та цілеспрямованістю у досягненні поставленої мети.

Зауважимо також, що проведення тренінгової роботи дещо змінило і ідеал романтичності підлітка. Як і до проведення тренінгу даний ідеальний образ містить риси сором'язливості, нерішучості, поступливості. Однак якщо на початку експерименту формування даного образу обумовлено переживанням підлітком тривожних станів та наявністю таких цінностей, що відображають повагу до традицій та соціальну культуру, то після проходження тренінгу формування ідеалу романтичності у підлітка пов'язані з цінностями, що спрямовані на стосунки з оточенням та духовним життям підлітка. Наші висновки підтверджуються змінними, що входять до фактору «ідеал романтичного образу»: внутрішня гармонія (0,62), прихильність (0,59), справжня дружба (0,57), зріле кохання (0,55), світ краси (0,53), духовність (0,50), сором'язливості (0,49), нерішучості (0,47), поступливість (0,46).

До складу останнього фактору «ідеал самоствердження» входять наступні змінні: самоконтроль (0,54), цілеспрямований (0,53), самоповага (0,51), успішний (0,50), поважає батьків і старших (0,49), емоційна нестійкість (-0,49), енергійність (0,48), слухняний (-0,47), повільність (-0,46), нерішучість (-0,45).

Зауважимо, що до проведення тренінгової роботи на формування ідеалу самоствердження впливало негативне протистояння підлітка соціуму у реальному житті та наявність у дитини таких цінностей як: безпека, насолодження, соціальна влада, конформізм, підтримка традицій, соціальність. Таким чином, ідеал самоствердження радше пов'язаний з прагненням підлітка зайняти таке місце в соціумі, яке б дозволило відчувати безпеку та визнання з боку оточуючих.

Після проведення тренінгової роботи, підлітки, які обирають ідеал самоствердження більше спрямовані на розвиток власного «Я», ніж на протистояння соціуму. Зокрема, ідеал самоствердження пов'язаний з такими рисами як самоконтроль, цілеспрямованість, самоповага. При цьому підліток заперечує та не приймає риси та якості, що відображають нестриманість, емоційну невірноваженість та нерішучість. Варто також зупинитися на тому, що протистояння підлітка соціуму після проведення тренінгової роботи значно зменшується, про що свідчить поява у складі даного фактору такої змінної як повага до батьків і старших.

Таким чином, проведення тренінгу сприяє:

- розвитку механізмів саморегуляції та самоконтролю;
- розвитку стриманості, витримки та врівноваженості;

– формуванню ціннісної сфери дитини та соціальної ідентифікації підлітка;

– усвідомленню того, що для досягнення успішності необхідна робота над власним «Я»;

– розвитку рис та якостей, які забезпечують активність та безконфліктність в процесі взаємодії з оточуючими.

Дані, одержані в результаті формуального експерименту були піддані статистичній обробці за допомогою програми SPSS Statistics 18. Оцінка достовірності відмінностей у структурі п'яти базових образів, на основі яких структурується ідеальне «Я» підлітка, підтвердила ефективність програми формуального експерименту.

Висновки. Узагальнюючи результати даного дослідження, зауважимо, що проведений тренінг сприяє формуванню більш структурованого образу ідеального «Я» підлітка, яке залежить не лише від засвоєння ідеалів, що існують у соціумі, але й пов'язано з розвитком власного «Я». Зважаючи на тезу про те, що ідеальне «Я» формується в зоні актуального розвитку, а пошук ідеального відбувається в зоні найближчого розвитку особистості, проведення тренінгу дало змогу наблизитися до зони найближчого розвитку дитини.

Зміна структурних компонентів ідеальних образів «Я», на наш погляд, свідчить про те, що змінився когнітивний компонент ідеального «Я», що розглядається нами як взаємозв'язок образів ідеального Я, оскільки змінилися основні категорії, що його характеризують, а саме: обсяг, функціональність, структура, зона та умови формування.

Проведення соціально-психологічного тренінгу формування ідеального «Я» підлітка сприяло зміні когнітивного компоненту ідеального образу «Я».

Зокрема, зросли значення за такими показниками як відповідальність, терплячість, сміливість, ентузіазм, поступливість, енергійність та життєрадісність, що сприяє підвищенню самооцінки, успішній взаємодії у соціумі, досягненню поставленої мети тощо. Спостерігається тенденція до зменшення в структурі ідеального «Я» рис, які перешкоджають особистісному розвитку підлітка, зокрема, холодності, недовірливості, пасивності, запальності, примхливості, нерішучості, нервовості та впертості.

Змінився вибір термінальних цінностей, які входять у структуру ідеальних образів «Я» підлітків. Найбільш вагомими для досліджуваних стали наступні: самоповага, безпека родини, справжня дружба, повага до думки інших, креативність, мудрість, сенс життя, внутрішня гармонія, свобода та самодисципліна.

Серед інструментальних цінностей найбільш вагомими для дитини стали: успішний, обирає власні цілі, поважає батьків та старших, вірний, чесний, самостійний, здоровий, розумний, схильний прощати, цілеспрямований, сміливий, відповідальний, допитливий.

У підлітків експериментальної групи зазнала змін і система нормативних ідеалів. Важливими для них стали такі ідеали як зрілість, самовизначення, духовність, соціальність та безпека.

Зміна структурних компонентів, що входили до ідеального «Я» підлітка, призвела до зміни базових образів, на основі яких формується ідеальне «Я» досліджуваних.

Крім того, проведення тренінгу сприяло розвитку механізмів саморегуляції та самоконтролю; розвитку стриманості, витримки та врівноваженості; формуванню ціннісної сфери дитини та соціальної ідентифікації підлітка; усвідомленню того, що для досягнення успішності необхідна робота над власним «Я»; розвитку рис та якостей, які забезпечують активність та безконфліктність в процесі взаємодії з оточуючими.

Таким чином, проведення соціально-психологічного тренінгу формування ідеального Я підлітка сприя-

ло формуванню більш структурованого образу ідеального «Я» підлітка, яке залежить не лише від засвоєння ідеалів, що існують у соціумі, але й пов'язано з розвитком власного «Я». Враховуючи те, що ідеальне «Я» формується в зоні актуального розвитку, а пошук ідеального відбувається в зоні найближчого розвитку особистості, проведення тренінгу дало змогу наблизитися до зони.

ЛІТЕРАТУРА (REFERENCES TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

1. Агресивна поведінка підлітків// [авт.тексту Т.Наумович]-К.:2005.-112с.
Aggressive behavior of adolescents / [avt.tekstu T. Naumovych]-K.: 2005.-112p.
2. Выготский Л.С. Собрание починений в 6-ти т.2.Детская психология// М.:Педагогика 1984.-432с.
Vygotsky L.S. Works in 6 t.2. Detskaya psychology//M.- Pedagogiya 1984.-432p.
3. Гребенкин Е.В. Социально-педагогическая профилактика агрессии и насилия среди несовершеннолетних в ФРГ: дис.... канд. пед. наук: 13.00.01//Новосибирск, 2005.-152 с.
Hrebenskyn E.V. Socio-pedahohycheskaya Prevention of violence and aggression Among minors in the FRG: Dis kand.ped.nauk: 13.00.01 //Novosibirsk, 2005.-152 p
4. Мухина В.С. Возрастная психология. //Феноменология развития: учебник для студентов высших учебных заведений.-М.:Издат. Центр. «Академия», 13-е изд.-2011.-656 с.
Muhina V.S. Vozrastnaya psychology. // Phenomenology development: a textbook for university students zavedeniy.-M.: Izdat. Center. "Academy", 13th ed.-2011.-656p.
5. Пенькова О.І. Формування образу «Я» старшокласників в умовах сім'ї // Проблеми загальної та педагогічної психології :б. наук. пр./за ред. Д. Максименка.-К.[б.и.], 2004.-Т.VI. Випуск 2.-С.232-236.
Penkova A.I. Creating image "I" seniors in terms of family// Problems of General and Pedagogical ahohichnoyi Psychology: b. sciences. Ave. / Ed. D. Maksymenka.-K. [BI] 2004.-T.VI. Issue 2.-P.232-236.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии//Спб: Питер, 2001. 720 с.
Rubinsteyn S.L. Fundamentals COMMON psyhoohyy //St. Petersburg: Piter, 2001.-720 p.
7. Смирнова Т.П. психологическая коррекция агрессивного поведения детей // Ростов н/Д: Феникс, 2004.-160с.
Smirnova TP psyholohycheskaya correction aggressively behavior of children / Smirnova TP - Rostov n / D: Phoenix, 2004.-160p.
8. Фельдштейн Д.И. Психология развития личности в онтогенезе//М.: Педагогика, 1989.-С.168-172
Feldstein D.I. Psychology of personality development in ontogeneze//M.: Pedagogy, 1989.-p.168-172
9. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система // Кемерово, 2000.-201с.
Yanytskyy M.S. Orientation personality Tsennostnye How dynamycheskaya system // Kemerovo, 2000.-201p.

Rashkovska I. Using of psychological training in the making of an ideal "I" teen

Abstract. This paper discusses the theoretical validity of the introduction of psychological training for adolescents with adjustment and harmonization ideal "I" teenager. Demonstrated basic methodological principles of the training program, as well as the conclusions of adolescent personality changes in awareness of the ideal "I".

Keywords: Social and psychological training, self-concept, the perfect "I" teenager ideal

Рашковская И.В. Использование психологического тренинга в процессе становления идеального «Я» подростка

Аннотация. В статье рассматриваются теоретическая обоснованность внедрения психологического тренинга для подростков по коррекции и гармонизации идеального «Я» подростка. Продемонстрированы основные методологические принципы тренинговой программы, а также приведены результаты личностных изменений подростков по осознанию собственного идеального «Я».

Ключевые слова: социально-психологический тренинг, Я-концепция, идеальное «Я», подросток, идеал