

a great influence on teens. This period of life is sensory for the formation of social values, that are reflected in musical preferences. "Teenage music" is a means of self-actualization and social self-realization, because of its quality depends on the development of social skills, which contribute to a modern teenage music – children develop social activity, as a basis for social creativity, or aggression, as a basis for social destruction.

Keywords: music, adolescence, music subcultures, socialization, self-expression, self-actualization.

Отримано: 21.08.2011

УДК 159.9.07

Т.М.Яблонська

Розвиток позитивної ідентичності старшокласників засобами тренінгу

У статті обґрунтовуються теоретико-методологічні засади розвитку ідентичності старшокласників засобами тренінгу. Розглядаються основні принципи побудови тренінгової програми.

Ключові слова: ідентичність, соціально-психологічний тренінг.

В статье обосновываются теоретико-методологические положения относительно развития идентичности старшеклассников средствами тренинга. Рассматриваются основные принципы построения тренинговой программы.

Ключевые слова: идентичность, социально-психологический тренинг.

Актуальність проблеми розвитку ідентичності в підлітковому і юнацькому віці зумовлена як соціальною значущістю проблеми, так і її науковим значенням. Як свідчать багато досліджень, сучасна молода людина значною мірою дезорієнтована у своїх цінностях, часто не здатна зробити свідомий життєвий та професійний вибір. Тож важливим завданням психолого-педагогічної науки є віднаходження ефективних засобів допомоги підліткам та юнакам у побудові власної ідентичності.

Водночас теоретичні та прикладні дослідження проблем ідентичності, самосвідомості та її структурних компонентів (М.Й. Боришевський, М.В. Савчин, О.Л. Солдатова, Л.Б. Шнейдер, О. Штепа та ін.), не вичерпують всіх аспектів проблеми. Зокрема, недостатньо розробленою є теоретико-методологічні засади та практика розвитку

позитивної ідентичності особистості в підлітковому та юнацькому віці, коли проблема ідентичності постає особливо гостро.

Отже, метою даної статті є обґрунтування теоретико-методологічних засад, змісту та методичних прийомів соціально-психологічного тренінгу як засобу розвитку ідентичності особистості старшокласника.

Аналіз сучасних досліджень з проблеми ідентичності та можливостей її розвитку свідчить, що дослідниками розроблені програми тренінгу особистісного зростання, підвищення власної компетентності, самовдосконалення, основою яких є самопізнання, самоприйняття власного “Я”. Зокрема, заслуговує на увагу програма психологічного супроводу і підтримки підлітків в процесі кризи ідентичності, запропонована М.В. Поповою, основою якої стала символічно-творча діяльність учасників групи (робота з колажами). Реалізація методики включала кілька послідовних кроків: а) вільна творча активність, б) розробка теми колажу за допомогою художніх засобів; в) інтеграція – реконструкція емоційного досвіду, усвідомлення особистісних смислів [1]. М.В. Попова виокремила варіанти негативних переживань, що супроводжують пошук ідентичності: відчуття протистояння світові, що супроводжується відчуттям самотності; переживання ізоляції й відокремленості від навколишніх через суб’єктивне сприйняття своєї “несхожості”; негативні очікування при оцінці особистих перспектив, пов’язані з відчуттям життєвої некомпетентності; переживання нестачі прихильності, належності й визнання оточуючих людей; переживання особистої невизначеності й самозаперечення; переживання ціннісної невідповідності; переживання особистої нереалізованості, відсутності значущої ролі.

Тренінгова форма роботи з метою розвитку професійної ідентичності студентів з ефективністю була використана російською дослідницею Л.Б. Шнейдер. Авторка підкреслює, що модифікація професійної складової “Я-концепції” у групах психологічного тренінгу відбувається під впливом різних чинників, зокрема: зростання мотивації до самопізнання в результаті дії групових норм, що акцентують інтроспекцію; усвідомлення власних потреб, можливостей, професійних інтересів і цінностей; створення позитивних образів і перспектив професійного й особистісного майбутнього; постановки цілей для підтримки й розвитку образу Я; надання індивіду максимального зворотного зв’язку про його особистісні прояви, професійну поведінку [2].

Отже, сучасні психокорекційні програми з розвитку ідентичності особистості побудовані на основі активізації самопізнання,

самоусвідомлення, творчої діяльності; дають можливість розв'язувати завдання особистісного розвитку і професійного самовизначення.

Виклад основного матеріалу. Підлітковий та юнацький вік – це період розвитку особистості, коли провідною стає потреба у ствердженні власної автономії, незалежності. Підліток уже має певні, досить сталі уявлення про власне “Я”, самооцінку. Система цінностей, що закладалася з раннього дитинства, часто переглядається ним і піддається ревізії, і лише в старшому підлітково-юнацькому віці все чіткіше викристалізовується власна система цінностей. Отже, хоча складові ідентичності вже досить виразні в цьому віці, система ідентичності все ще залишається гнучкою, динамічною структурою, що може змінюватися під впливом різних чинників.

Важливим новоутворенням підліткового віку є формування самосвідомості, інтегрованою формою якої і виступає ідентичність. Багато вітчизняних і зарубіжних вчених наголошували, що саме інтенсивний розвиток самосвідомості обумовлює кризове протікання цього періоду онтогенезу. Зокрема, І.І. Чеснокова зауважувала, що криза підліткового віку супроводжується “актуалізацією сприйняття себе самостійним суб'єктом”, що має вираження в “усвідомленні своєї причетності до дорослих” [3]. Отже, одним із чинників, які зумовлюють інтенсивний розвиток самосвідомості, є активне включення підлітка у нову (як для самого підлітка, так і для оточуючих дорослих) систему взаємин, де він прагне до паритету, рівноправності. Така ситуація спонукає підлітка до активного пізнання себе, пошуку меж свого “Я” як відмінного від іншого, що, зрештою, й має наслідком зростання його самоідентичності.

Загальноприйнятими положеннями більшості сучасних психологічних теорій є теза про соціальну природу ідентичності. Тому цілком логічно, що й розвиток або корекція певних аспектів ідентичності особистості не може відбуватися поза соціальним оточенням, особливо беручи до уваги міру значущості для підлітка його стосунків з ровесниками.

В підлітковий період відбувається зміна референтних осіб: сім'я вже перестає виконувати провідну роль у житті дитини, нагомість спілкування з ровесниками є центром уваги підлітка. За допомогою спілкування уможлиблюється постійне порівняння себе з іншими, “примірювання” їх особливостей та якостей, експериментування з власними межами та межами навколишніх, що сприяє формуванню власного “Я”. Саме та ідентичність особистості, що викристалізовується у цей період, стає основою для подальшого становлення особистості у соціумі, розгортання нею своїх потенцій.

Також слід наголосити, що, за даними дослідників і нашими власними спостереженнями, значна частина підлітків стикається з проблемами у пошуку власної ідентичності, йдучи на ризиковані експерименти або обираючи асоціальні моделі поведінки. Так, одним із варіантів розвитку є вибір негативної ідентичності, яка “ґрунтується на всіх тих ідентифікаціях і ролях, що на критичних стадіях розвитку уявлялися найбільш небажаними чи небезпечними і, у той же час, найреальнішими. Вибір негативної ідентичності – спроба знову опанувати ситуацію, коли різні елементи позитивної ідентичності заглушують один одного” [4, с.184-185]. Це зумовлює значущість цілеспрямованої роботи з розвитку ідентичності підлітків та юнаків.

Отже, саме тренінгова форма роботи з розвитку ідентичності найбільшою мірою відповідає психологічним потребам і віковим особливостям підлітка та юнака.

Розроблена нами тренінгова програма розвитку позитивної ідентичності старшокласників побудована на основі розуміння сутності та завдань тренінгу такими основоположниками методу, як Л.А. Петровська, К. Рудестам, Н. Хрящева, С. Макшанов та інші. Зокрема Л.А. Петровська у найширошому контексті розуміє під соціально-психологічним тренінгом практику психологічного впливу, яка засновується на активних методах групової роботи [5]. К. Рудестам пов’язує тренінгову форму роботи з навчанням та переструктуруванням набутого досвіду. Вчений вважає, що всі переживання та “потік досвіду”, які народжуються під час групової роботи, дозволяють кожному учаснику тренінгу проаналізувати та переоцінити ті настанови та переконання, які перешкоджають гармонійному існуванню особистості. Крім цього, у процесі тренінгу учасники моделюють та апробують деякі навички, які вони згодом можуть перенести у реальне життя [6]. Цікавою є точка зору С.І. Макшанова та Н.Ю. Хрящевої, які вважають, що СПТ є “багатофункціональним методом навмисного змінення психологічних феноменів людини з метою гармонізації професійного та особистісного буття людини” [7]. Отже, за своєю сутністю, соціально-психологічний тренінг є тим засобом, який дозволяє людині усвідомити та зрозуміти себе, власні бажання та проблеми завдяки взаємодії та спілкуванню в спеціально створеній групі.

Ідентичність є незмінно соціальним продуктом, оскільки за допомогою соціальних контактів людина набуває певних знань стосовно своєї індивідуальності та унікальності. Ще Ч. Кулі зауважував, що завдяки існуючому зворотному зв’язку від найближчого оточення, яке виконує функцію своєрідного дзеркала,

людина отримує інформацію “Хто Я?” та оцінку – “Який Я?”. Саме тому соціально-психологічний тренінг вважається одним з найефективніших засобів, який допомагає людині наблизитися до розуміння себе, інтегруючи власні уявлення та уявлення навколишніх. У спеціально створеній групі, на відміну від стихійного спілкування, формування та корекція уявлень людини про себе відбувається більш інтенсивно та скеровано. Це дає можливість учаснику поглибити знання про власну унікальність або відкрити у собі дещо нове.

О.С. Прутченков зазначає, що найважливіша задача соціально-психологічного тренінгу – допомогти учаснику виразити себе індивідуальними засобами, властивими тільки йому, а для цього спочатку необхідно навчитися сприймати та розуміти себе. Реалізація такого завдання може здійснюватися, на думку О.С. Прутченкова, за такими механізмами: сприйняття себе через співвіднесення з іншим; сприйняття себе через сприйняття іншими людьми; сприйняття себе через результати власної діяльності; сприйняття себе через спостереження внутрішніх станів; сприйняття себе через сприйняття власного зовнішнього вигляду [8].

З огляду на це, можемо стверджувати, що розвиток позитивної ідентичності старшокласників не може здійснюватися осторонь розвитку або корекції таких феноменів як образ “Я”, самооцінка. Саме усвідомлення різних аспектів власного “Я”, насамперед ціннісно-сміслових, та апробація в реальній груповій взаємодії, базується на експериментуванні, отриманні життєвого досвіду і зворотного зв’язку, можуть вважатися базовим процесом тренінгової програми. Важливість роботи у такому напрямку підтверджується словами І.І. Чеснокової: “Ясність та адекватність життєвих цілей, твердість, здатність протистояти складним обставинам та боротися за здійснення власних ідеалів базується на глибокому розумінні себе, своїх прагнень, правильній оцінці своїх можливостей” [3; с. 100].

Отже, тренінг розвитку позитивної ідентичності старшокласників базується на таких засадах: 1) розвиток самопізнання, самоусвідомлення, рефлексії; 2) активізація ціннісно-сміслового самовизначення; 3) оптимізація соціальної взаємодії.

Мета тренінгу розвитку позитивної ідентичності старшокласників полягає у сприянні розвитку позитивної ідентичності підлітків та юнаків на основі розвитку рефлексії, розширення рольового репертуару, усвідомлення ціннісних пріоритетів та життєвих перспектив.

Мета даного тренінгу конкретизується у таких **завданнях**:

- набуття певних знань щодо психології особистості, групи, ефективної суб'єкт-суб'єктної взаємодії для створення сприятливої атмосфери та ефективного конструктивного спілкування;
- розширення уявлень та усвідомлення різних аспектів власного “Я”;
- визнання власної індивідуальності та унікальності;
- розвиток здатності більш глибоко сприймати та оцінювати партнерів по взаємодії;
- реалізація власних можливостей та індивідуального потенціалу у практичну діяльність;
- підвищення компетентності у спілкуванні, розвиток установки на партнерське спілкування;
- підвищення рівня позитивного самоствавлення, відкритості.

Основною умовою розв'язання цих завдань у тренінгу виступає створення специфічного середовища у групі завдяки змістовому та процесуальному контекстам роботи.

Розглянемо докладніше основні принципи організації і роботи тренінгової групи, до яких увійшли як загальноприйняті, так і специфічні для даного тренінгу принципи.

Основні принципи організації і роботи тренінгової групи:

– Добровільна участь як в тренінгу в цілому, так і окремих процедурах. Як підкреслює О.С.Прутченков, слід постійно пам'ятати, що особистісні зміни примусово, як правило, не відбуваються [7]. Для того, щоб свідомо прагнути позитивних змін, учасник має бути зацікавленим у цих змінах, емоційно включеним в роботу групи. Це зумовлює важливе завдання тренера – створити умови, за яких учасники самі активно прагнуть брати участь у різноманітних процедурах тренінгу.

– Принцип організації постійної самодіагностики учасників передбачає необхідність включення запитань і вправ, які сприяють саморозкриттю учасників, усвідомленню ними власних особистісних якостей, поведінки та на більш глибокому рівні – уявлень про себе, самоствавлення, цінностей тощо.

– Принцип постійного зворотного зв'язку. Саме завдяки зворотному зв'язку людина може коригувати свою поведінку, замінюючи невдалі способи спілкування на більш ефективні. Отримання учасником групи зворотного зв'язку і постійне співвіднесення його з власною картиною щодо себе та своїх стосунків із навколишнім світом сприяє розвитку рефлексії як вміння аналізувати, усвідомлювати найістотніші засади свого існування, принципи взаємодії з іншими.

– Принцип взаємодії в стилі діалогу, який оснований на взаємній повазі учасників, на їх повній довірі один до одного, готовності вислухати співбесідника і визнати його право мати власну точку зору. Діалог передбачає рівноправність і повноцінне міжособистісне спілкування на основі взаємної уваги і довіри.

– Принцип гетерогенності означає, що до складу групи мають бути включені учасники, які різняться за суттєвими ознаками: статтю, віком. У нашому випадку гетерогенність виявлялася ще і в тому, що до складу учасників були включені старшокласники із різними показниками щодо ідентичності, розвитку самосвідомості, самоствавлення. На нашу думку, це дозволяє використовувати більшою мірою “внутрішні ресурси” групи, коли учасники з вищим рівнем розвитку тих чи інших якостей виступають певними моделями для інших і відбувається взаємне навчання.

– Принципу постійного складу групи важливо дотримуватися тому, що саме у цьому випадку в учасників формується високий рівень безпеки, довіри, що сприяє їхньому саморозкриттю.

– Принципу оптимізації розвитку передбачає активний вплив тренера з метою оптимізації умов, необхідних для особистісного розвитку. Для розвитку позитивної ідентичності учасників тренеру необхідно використовувати різні спеціальні процедури, вправи, які і змістовно, і в процесуальному плані формуватимуть в учасників необхідний контекст для розвитку ідентичності.

– Принцип гармонізації інтелектуальної та емоційної сфер є важливим саме з точки зору специфіки феномена, який виступає предметом психокорекційного впливу. Адже ідентичність є феноменом, що має когнітивно-емоційну природу: життєві смисли, цінності, уявлення особистості про себе і своє місце у світі виступають когнітивним ядром ідентичності, а на емоційному рівні вона представлена цілим комплексом почуттів, найвагомішими з яких є переживання самототожності, послідовності, цілісності. Саме тому тренерові важливо утримувати у фокусі уваги обидва цих плани, давати місце почуттям, коли вони виникають, відшукувати глибинні особистісні смисли, з якими пов’язані ті чи інші переживання.

– Із найважливіших відзначимо ще принцип спрямованості на застосування результатів тренінгу в житті. Вельми важливо, щоб кожний учасник міг перенести отриманий досвід в реальне життя. Якщо ми говоримо про ідентичність, то результатом даного тренінгу мають бути як реальні позитивні зрушення в системі ідентичності учасників (що можуть виявлятися наприклад в більш узгодженій та диференційованій “Я-концепції”, чіткому усвідомленні ціннісних пріоритетів, зростанні довіри до себе, відчутті цілісності, автентич-

ності), так і вдосконалення їх певних умінь і компетенцій (здатність до рефлексії, комунікативні вміння). В поведінковому плані ці зрушення можуть виявлятися зокрема в підвищенні активності учасників у тій чи іншій діяльності, де вони досягли вищого рівня самовизначення, рівня “досягнутої ідентичності”.

З метою реалізації розробленої програми з числа підлітків та старшокласників було сформовано 3 групи по 15 осіб – учнів 9-10-х класів середньої школи. Тренінгова програма складалася із 12 занять тривалістю 1,5 год. кожне. Тренінг тривав для кожної групи близько трьох місяців, при частоті занять 1 раз на тиждень.

Тренінг складався із 3-х пов’язаних між собою блоків, зміст яких представлений у таблиці 1.

Таблиця 1

**Зміст тренінгу розвитку позитивної ідентичності
старшокласників**

Блок I. Самопізнання	1. Хто Я? Який Я?
	2. Мої сильні й слабкі сторони
	3. Мої ресурси для подальшого розвитку. Самопідтримка
Блок II. Я та інші (Я в системі взаємин)	4. Я і моя сім’я
	5. Я і група
	6. Спілкування, конфлікти
	7. Упевнена й неупевнена поведінка
	8. Я – лідер?
Блок III. Мої життєві і професійні плани	9. Я в суспільстві
	10. Я у минулому – теперішньому – майбутньому
	11. Мої життєві і професійні плани.
	12. Підведення підсумків тренінгу

Як видно з тематики занять, змістовим наповненням тренінгу виступили питання самопізнання особистості, її внутрішніх ресурсів, міжособистісної взаємодії, життєвих і професійних перспектив. Причому акцент при розгляді усіх цих тем ставився на усвідомлення учасниками власних особливостей, цінностей та орієнтирів, ресурсів подальшого розвитку. Основними процедурами тренінгу стали групова дискусія, рольова гра, організація зворотного зв’язку та рефлексивних процедур. Також залежно від особливостей тієї чи іншої групи увага приділялася вирішенню таких завдань як діагностика індивідуальних особливостей і міжособистісних взаємин, корекція структури групи, її згуртування.

За результатами анкетування, більшість учасників (86% десятикласників та 78% дев’ятикласників) відзначили позитивний

ефект тренінгу, що виявився у зростанні впевненості учасників у собі, налагодженні взаємин з однокласниками, актуалізації для них теми професійного вибору, зростанні усвідомлення своїх життєвих та професійних цілей. Самоописи учасників (тест Куна-Макпартленда) стали більш повними, диференційованими; статистично значущі зміни (на рівні $p \leq 0,05$) зафіксовано й за тестами самоствалення С.Р. Пантілеєва та СЖО О.М. Леонтєва.

Отже, розроблена програма розвитку позитивної ідентичності старшокласників, яка базується насамперед на вікових психологічних особливостях та актуальних завданнях розвитку особистості в підлітковому та юнацькому віці, показала свою ефективність.

Список використаних джерел

1. Попова М. В. Становление персональной идентичности в юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / М. В. Попова. – Н. Новгород, 2005. – 220 с.
2. Тренинг профессиональной идентичности: Руководство для преподавателей вузов и практикующих психологов / Автор-составитель Л.Б. Шнейдер. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО “МОДЭК”, 2008. – 208 с. – (Серия “Библиотека сознания”).
3. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. – М.: Наука, 1977. – 144 с.
4. Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
5. Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг / Л.А. Петровская. – М.: Изд. МГУ, 1989. – 216 с.
6. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / Общ. ред. и вступ. ст. Л.А. Петровской / Къелл Рудестам. – 2-е изд. – М.: Прогресс, 1993. – 368 с. с ил.
7. Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге / С.И. Макшанов, Н.Ю. Хрящева. – Санкт-Петербург, 1993. – 102 с.
8. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе / А.С. Прутченков. – М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 640 с.

In the article author corroborates the theoretical and methodological fundamentals of identity development of the senior schoolchildren in a process of socio-psychological training. The article reviews basic principles of a training program elaboration.

Keywords: identity, socio-psychological training.

Отримано: 11.08.2011