

ТРЕНИНГ РЕАЛИСТИЧНОСТИ Я-ОБРАЗА И САМООЦЕНКИ КАК РЕСУРС ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Работа представлена кафедрой психологии и педагогики личностного и профессионального развития СПбГУ.

Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент Е. И. Петанова

В статье представлено описание методологии, цель и задачи, а также основные принципы и технологии авторского тренинга, предназначенного для учащихся 1–3, 5–6 и 9–10-х классов общеобразовательных школ. На всех этапах школьного детства данный тренинг обеспечивает профилактику проявлений неадекватности развития самосознания, способствует становлению у учащихся более высокого уровня саморефлексии и самоанализа, повышает степень ответственности, снижает проявления неконструктивной тревожности. Участники тренинга получают практические знания и умения, которые способствуют более успешному обучению в школе.

The article presents the methodology description, goals and main principles and technologies of the author's training designed for the 1–3rd, 5–6th, 9–10th form pupils in comprehensive schools. This training provides the prevention of inadequate self-awareness development at all stages of school childhood, promotes increasing of children's self-reflection and self-analysis level and their degree of responsibility, and reduces the manifestation of non-constructive anxiety. The training participants get practical knowledge and skills that contribute to more successful school education.

Развитие ребенка в школе как личности и субъекта деятельности обязательно включает в себя и развитие его самосознания. Одним из направлений психологического сопровождения школьников является развитие их личностных свойств и характеристик. Анализ исследований, посвященных различным сторонам процесса осознания «Я» на каждом из этапов школьного детства, позволил нам выделить не только общие закономерности развития Я-образа и самооценки, но и те «зоны», которые нуждаются в психологическом сопровождении их развития.

Поиск конкретных и эффективных методов, позволяющих стимулировать развитие самосознания, и знакомство с имеющимся опытом организации психологического сопровождения личностного развития школьников, дает основание считать, что одной из наиболее конструктивных и быстро действующих форм психологической работы со школьниками является специально организованный тренинг.

Эффективность данной формы работы доказана многими исследователями, которые успешно реализовали метод тренинга в решении трудностей личностного развития школьников: Г. А. Цукерман, И. В. Вачков, А. С. Прутченков, О. В. Хухлаева, С. В. Кривцова, А. Г. Лидерс, И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, Д. В. Лубовский, Н. Н. Толстых, и др. Преимущество тренинговых технологий для активизации деятельности самовоспитания и повышения уровня самосознания, личностной саморегуляции состоит и в том, что тренинг позволяет создать такие условия в ходе образовательного процесса, в которых учащиеся имеют возможность, с одной стороны, получить конкретные знания и умения, осознать глубину и значимость работы саморазвития для формирования устойчивой позитивной Я-концепции личности, а с другой стороны, получают этот практический опыт в увлекательной форме – с применением игровых методов и доступных, интересных для них упражнений.

Методологические основы А. Ф. Бондаренко, К. Рудестама, И. В. Вачкова, А. С. Прутченкова, А. Г. Лидерса, и других позволили сформулировать нам следующие принципы тренинга развития функциональных элементов Я-концепции личности школьников:

- Соответствие решаемых задач и применяемых методов работы тренинга возрастным особенностям личности (социальной ситуации развития, ведущей деятельности, психологическим новообразованиям, задачам развития и др.) и «проблемных зон» в структуре Я-концепции личности в период школьного детства.

- Тренинг должен быть многоэтапным и преемственным, предоставляя возможность оптимизировать развитие элементов Я-концепции личности учащихся на всех этапах школьного обучения (возрастно-специфический тренинг).

- Помимо общей задачи, тренинг должен способствовать решению проблем, возникающих у школьников в процессе обучения в школе.

- Необходимо учитывать индивидуальные особенности личности и коррекции тренинга в связи с этим (либо возможность осуществить индивидуальную работу с участниками, которые в этом нуждаются).

- Тренинг должен соответствовать специфике работы в образовательном учреждении (организация работы в соответствии с уставом образовательного учреждения, продолжительность занятий и распределение нагрузки на участников в зависимости от учебного плана и общего количества часов).

С опорой на данные принципы мы разработали авторский тренинг, целью которого является развитие реалистичности Я-образа и самооценки личности школьников каждого из трех этапов обучения.

Тренинг реализуется как последовательность трех взаимосвязанных между собой этапов. Каждый этап тренинга обусловлен решением специфичных задач, которые определяются: 1) ведущей деятельностью

возраста, решением этапных задач личностного роста; 2) особенностями «зон» в структуре Я-концепции личности школьников, нуждающиеся в психологическом сопровождении их развития; 3) выводами по результатам первичной диагностики нашего исследования, где выявлены индивидуальные личностные особенности школьников.

Таким образом, для младших школьников является актуальным: развитие образа «Я», формирование интереса к внутреннему миру личности, что будет способствовать и развитию навыков эмпатии и саморегуляции (помочь стать более уверенным в себе и своих способностях). Для младшего подросткового возраста актуальна гармонизация Я-образов, саморегулирование и освоение конструктивных стилей поведения. В старшем подростковом возрасте значимо создание условий для формирования реалистичных жизненных перспектив и включение когнитивных компонентов самосознания для выбора конструктивных стратегий совладания.

Преемственность трех этапов тренинга обеспечивается общим алгоритмом организации работы. Участники в ходе занятий узнают о своих психологических особенностях посредством самонаблюдения и диагностических методов. Далее им необходимо оценить и проконтролировать свое поведение в рамках полученных знаний (с помощью предлагаемых в тренинге практических методов, в соответствии со своими возрастными возможностями), а затем автоматизировать свои навыки, перенося их в реальные жизненные ситуации.

В качестве базовых тренинговых методик мы использовали техники и приемы, применяемые в различных психологических и психотерапевтических школах. Кроме того, применялся ряд авторских методик. Использование техник различных психологических школ диктовалось стремлением обогатить тренинг наиболее действенными практическими методиками и отвечать потребностям многогранного развития лич-

ности в период ее активного формирования в школьные годы.

Основными методами работы в рамках тренинга стали в младшем школьном возрасте психологические сказки, проективные рисунки, групповые дискуссии-обсуждения, игры и упражнения по развитию способностей к обучению, навыкам межличностного взаимодействия, ролевое проигрывание ситуаций, психогимнастика. В младшем и старшем подростковом возрасте помимо вышеуказанных методов работы добавились краткие информационные сообщения, мини-лекции, притчи, медитативные техники, упражнения на развитие социальной перцепции, методы телесно-ориентированной психотерапии, сюжетно-ролевые игры и др.

Тренинг рекомендуется проводить еженедельно (по одному уроку в неделю) в группах от 8 до 16 человек. Периодичность занятий связана с тем, что знания и умения, получаемые в тренинге, должны быть проверены на практике и соотнесены с индивидуальными задачами развития каждого из участников тренинга.

В заключение остановимся на тех критериях, по которым сам тренер в процессе занятий может судить об эффективности данного тренинга.

Так, в младшем школьном возрасте показательное увеличение количества высказываний учащихся о своих достоинствах и недостатках, свидетельствующее о расширении их образа «Я». Причем описательные характеристики затрагивают не только образ «Я-ученик», но и другие стороны личности младшего школьника. Следует отметить, что учащимся, которые не принимали участия в тренинге, часто довольно сложно рассуждать о своих качествах – многие ограничиваются оценками «хороший», «плохой». О развитии эмпатии у младших школьников можно судить по проявлениям инициации в ситуациях, где требуется помощь. Меняется стилистика поведения в ролевых играх в течение самого тренинга в сторону применения тактик, ориентирован-

ных на взаимопомощь, понимание партнеров по общению и оказание эмоциональной поддержки. Лексический ряд, раскрывающий чувства свои и других, становится более емким по содержанию. Формируемые характеристики дают основание к развитию гибкости поведения, освоения стратегий сотрудничества.

В младшем подростковом возрасте об эффективности тренинга свидетельствуют следующие показатели.

- заинтересованность подростков в возможностях саморазвития на основе знаний о своей индивидуальности;
- принятие своих индивидуальных черт, причем соотношение высказываний о своих достоинствах и недостатках примерно равное.

Наряду с этим подростки показывают в ходе тренинговых упражнений, направленных на развитие навыков самоанализа, знание о том, как использовать и развивать свои положительные качества в борьбе с недостатками, а также стараются применять это в повседневной жизни. В оценке других людей используют знания о психологических свойствах личности, проявляют умение встать на точку зрения партнера по общению.

Подросткам свойственна адекватность эмоциональной экспрессии, а также использования тактик взаимодействия по типу жесткого должествования, рекомендации и просьбы. В ситуациях отказа подросткам свойственно, с одной стороны, отсутствие высокого уровня нервно-психического напряжения, а с другой – многообразие тактик и стилей поведения, объективность в оценке собственных ресурсов и в соответствии с этим вариативность стратегий поведения при различных ситуациях.

Для старших подростков следует отметить прежде всего повышение критичности к себе, объективное осознание своего положения в коллективе. Это делает выше их положительный социометрический статус и снижает частоту возникновения конфликтных ситуаций. Влияние объективно-

сти самооценки отражается и на эффективности интеллектуальной деятельности. Наблюдается хорошая адаптация подростков в эмоциогенных ситуациях, которая положительно сказывается на качественных характеристиках времени выполнения деятельности в процессе обучения, у них нет резких скачков успеваемости. Старшеклассники способны проявить инициативу и взять на себя ответственность в выполнении общественных поручений, их активность направ-

лена на различные виды деятельности. Они показывают адекватность в оценке своих способностей и умеют соотнести их с теми критериями, которые существуют в каждой профессии. В сфере общения для старшего подростка, участвовавшего в тренинге, свойственны конкретизация целей общения, контроль уровня вовлеченности в общении и адекватность ролевого взаимодействия, что в целом можно выделить как критерии коммуникативной компетентности.