

АКТИВІЗАЦІЯ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Проаналізовані теоретичні підходи до проблеми особистісного зростання старшокласників. Визначені особливості особистісного зростання старшокласників. Викладені основні результати діагностики за показниками особистісного зростання і формуючого експерименту, спрямованого на активізацію особистісного і професійного самовизначення.

Ключові слова: особистісне зростання, старшокласники, особистісне самовизначення, професійне самовизначення.

Проанализированы теоретические подходы к проблеме личностного роста старшеклассников. Определены особенности личностного роста старшеклассников. Изложены основные результаты диагностики и формирующего эксперимента.

Ключевые слова: личностный рост, старшеклассники, личностное самоопределение, профессиональный самоопределение.

The approaches to the problem of personal growth of senior pupils have been analyzed. The distinctive features of personal growth of senior pupils have been determined. The main results of diagnostics and forming experiment have been stated.

Key-words: personal growth, senior pupils, personal self-determination, professional self-determination.

Проблема. На нашу думку, деякі сучасні старшокласники відчують труднощі з особистісним самовизначенням. За нашими спостереженнями, коли їм починаєш ставити питання про їх майбутнє, про професію, про нереалізовані покликання, що мрії, вони починають себе вести по-дитячому, інколи навіть спостерігаються психосоматичні реакції. Вони дуже бояться того періоду, коли закінчать школу і треба буде визначатися, вчитися далі або йти працювати.

Виникає питання, яким чином психолог і педагог можуть допомогти старшокласникам у вирішенні зазначених проблем. Ми вважаємо, що шляхи такої допомоги можуть бути різними, наприклад: індивідуальна консультація, бесіда (на уроці психології або, якщо не має годин психології у школі, то можна провести на класній годині) з випускними класами, розповсюдження журналів „Куди піти навчатися”, „Шукаю роботу”, тощо. Проте будь-які із зазначених шляхів мають допомогти старшокласникам самовизначитись щодо свого майбутнього. Не варто думати, що результат цього самовизначення буде саме такий, на який очікують педагоги та батьки.

Юнаки не прокинуться на наступний день з відповідями на всі свої питання. Скоріше за все пошук відповідей на ці запитання буде тривалим і буде здійснюватися у колі однолітків. Зокрема, юнаки емоційно обговорюють різноманітні професії, їхні переваги та недоліки, визначають престижні, високооплачувані та не дуже. Проте в цей момент біля них не має спеціаліста, який би їм пояснив, що престижність і високооплачуваність професії не є шляхом до щастя. Часто функцію порадишників виконують батьки. Проте інколи щиро бажаючи найкращого свого дітям, вони прагнуть реалізувати в них власні нереалізовані мрії, що теж призводить до небажаного результату. Нерідко у таких дітей можуть виникати нервові зриви, алкоголізм, наркоманія, затяжні хвороби, хронічні захворювання.

Ми вважаємо, що труднощі із самовизначенням у старшокласників відбуваються через неблагополучне протікання підліткового віку. За теорією Д.І. Фельдштейна, в житті дитини відбувається чергування періодів: „Я і суспільство”, „Я в суспільстві”. Перша позиція, де акцент робиться на себе, відображає потяг дитини осягнути, зрозуміти своє „Я”. Дитина шукає відповіді на питання «Хто Я?», що Я можу? тощо. Друга – стосується осмислення себе суб'єктом суспільних відносин. Д.І. Фельдштейн називає період „Я і суспільство” – вузловим, поворотним періодом, „Я в суспільстві” – проміжним. Вузлова, поворотна межа представляє собою якісні зрушення в соціальному розвитку, які реалізуються через розвиток особистості. Вчений визначає підлітковий вік як вузловий. Проміжна межа розвитку – результат накопичення елементів соціалізації – індивідуалізації – відноситься до переходу з одного періоду онтогенезу в інший (15 років початок проміжної межі розвитку, тобто ранній юнацький вік є проміжним). Д.І. Фельдштейн підкреслює, що в підлітковому віці, тобто у вузловій межі розвитку, коли формується соціальна позиція, визначена формулою „Я і суспільство”, реалізується потреба людини, яка розвивається у визначенні свого місця в суспільстві, в суспільному визнанні – від осмислення присутності свого „я”, своєї самості до намагання, до реального виділення свого „я” в системі рівноправних відносин з іншими людьми [1]. Проте це відбувається лише за оптимального розвитку особистості, за ефективної соціалізації. У тому разі, коли в підлітковому віці не все відбувалося так, як треба (негативні відносини у сім'ї, неблагополучна сім'я, психологічні травми, неможливість реалізувати своє „Я”), то виникає проблема реалізації потреб особистості, яка розвивається в приєднанні себе до суспільства – від розгляду себе серед інших, намагання бути як інші, до ствердження себе серед інших, самореалізації. В результаті деякі старшокласники не можуть визначитись у житті, у своєму призначенні, самості, тобто вони не можуть перейти на інший рівень та застрягають на ньому. Кидаючись у крайнощі, вони, на думку В.Франкла, втрачають смисл буття [2].

Отже, старшокласники, які стикнулись з проблемою самовизначення, не можуть перейти на наступну сходинку розвитку через невирішені труднощі підліткового періоду.

На нашу думку, особистісне зростання у ранньому юнацькому віці передбачає самовизначення особистісне і професійне. Без особистісного самовизначення професійне відбувається з труднощами і не завжди у потрібному юнаку напрямку.

Ми розглядаємо саме ранній юнацький вік особистості, 15-17 років, тому, що саме в цей період з'являється гостра потреба в професійному самовизначенні [3]. Це вік переважно старшокласників, які знаходяться перед визначенням: чого хочу?, і як я можу отримати те, що хочу? Чому важливо щоб старшокласники саме «само»визначилися? Тому, що від цього залежить буде відбуватися особистісне зростання чи ні. Для вирішення цієї проблеми ми розробили програму соціально-психологічного тренінгу. Наша програма була спрямована на активізацію особистісного і професійного самовизначення. Викладення результатів її апробації, а також викладення власного бачення сутності особистісного зростання у старшокласників і є метою даної статті.

Особистісне зростання старшокласників

Поняття „особистісне зростання” розглядалося різними вченими (Г.Олпорт, А.Маслоу, К.Роджерс, Р.Мей, О.Лідерс, Р.Ассаджолі, Е.Клімов, В.Франкл, Н.Бердяєв). Попри різні його трактування, їх думки сходилися в тому, що в основі особистісного зростання лежить самореалізація людини.

У Р.Ассаджолі особистісне зростання трактується як самореалізація, пробудження і самоздійснення прихованих можливостей людини, самоактуалізація через переживання і усвідомлення свого „Я” як синтезуючого духовного центру [4].

Е.А. Клімов вважає, що поняття „самовизначення” співвідноситься з такими поняттями, як самоактуалізація, самореалізація та виділяє два рівні професійного самовизначення: 1) гностичний (перебудова свідомості та самосвідомості) та 2) практичний рівень (реальні зміни соціального статусу людини) [5].

В. Франкл розуміє самовизначення не тільки як „самореалізацію”, але і розширення своїх можливостей – „самотрансценденцію”, тобто здатність виходити за рамки самого себе, а головне – у вмінні людини знаходити нові сенси у конкретній справі і у всьому своєму житті [2].

Із зазначеного вище випливає, що вчені, по-перше, говорять про важливість для особистісного зростання особистісного самовизначення, але позначають цей процес іншими словами: гностичний рівень, самотрансценденція, самоактуалізація. По-друге, усі вони наголошують на необхідності не тільки суто особистісного, але й професійного самовизначення, проте називають його самоздійсненням, самореалізацією, зміною соціального статусу. Це дає нам підставу запропонувати розуміти особистісне зростання старшокласників як взаємопов'язаний процес поєднання особистісного і професійного самовизначень. Особистісне самовизначення представляє собою пошук відповідей на питання „чого хочу?”, а професійне – на питання „як я можу отримати те, що хочу?” і у такий спосіб самореалізуватися.

Розглянемо детальніше наше розуміння поняття професійного і особистісного самовизначень у старшокласників.

Традиційно під особистісним самовизначенням розуміють свідомий акт виявлення і ствердження особистої позиції в проблемних ситуаціях. Самовизначення проявляється в першу чергу в усвідомленні сенсу і мети життя. Сенс життя – це значення життя для конкретної людини, це усвідомлення свого життя як цілісного процесу, який має спрямованість, зміст, це усвідомлення того, для чого людина живе. Мета життя – це усвідомлений кінцевий результат, до якого прагне людина в своїй життєдіяльності [2]. Спеціальні дослідження доводять, що у юнаків фіксується найнижча задоволеність сенсом свого життя, найгостріша невпевненість в собі, стан тотальної невизначеності. Людина стоїть на порозі нового, дорослого, самостійного життя, хоче зрозуміти своє призначення, знайти відповіді на питання “ Хто я?”, “Для чого живу?”, “Хто зі мною поруч?”, “Що робити у майбутньому?” [7]. Тому одним з завдань нашої роботи було визначити цілі у житті, їх реалізованість, задоволеність життям, самооцінку, потреби старшокласника.

Тепер окреслимо наш погляд на поняття професійного самовизначення.

Н.І. Шевандрін під професійним самовизначенням розуміє процес і результат свідомого та самостійного вибору професії. Воно включає в себе практичну, психологічну і моральну підготовку до професійної життєдіяльності. Професійне самовизначення є лише навчальним етапом професійного розвитку особистості [6].

Погоджуючись із цим баченням, ми окреслимо професійне самовизначення як процес пошуку та знаходження особистісного сенсу в обраній та виконуваній людиною діяльності, а також як знаходження сенсу в самому процесі самовизначення. Це є новою внутрішньою гранню усвідомлення себе як члена суспільства, прийняття свого місця в ньому [8].

Отже, важливими показниками особистісного зростання старшокласника є особистісне самовизначення. Зокрема, йдеться про визначення потреб, цілей життя, шляхи їх реалізації, відчувати задоволеність від життя, мати адекватну самооцінку; та професійне самовизначення: здійснення свідомого та самостійного вибору професії, знаходження сенсу та власної спрямованості в обраній діяльності, та бути психологічно готовим до професійної життєдіяльності.

База дослідження та результати констатуючого експерименту

Дослідження проводилося у м. Трускавець Львівської області у дитячому санаторії „Джерело”. Санаторій має спеціалізацію шлунково-кишкових хвороб, ниркові захворювання. Ми обрали дану базу дослідження тому, що ми вважаємо, що саме діти з психосоматичними проявами потребують нашої допомоги. Вони найчастіше мають ускладнення з самовизначенням та реалізацією. У дослідженні прийняло участь 60 старшокласників, від 15 до 17 років: у констатуючому експерименті – 60 учнів, а у формууючому – 30. Проте програма, яку ми розробили, розрахована на звичайного старшокласника.

Для діагностики зазначених показників особистісного зростання, були використані наступні методики:

1) тест сенсожиттєвих орієнтацій (адаптована версія тесту “Мета в житті” Джемса Крамбо та Леонарда Майоліка). Тест СЖО використовується нами в дослідженні особистісного зростання, тому що завдяки йому визначаються цілі (наявність цілей говорить про спрямованість на самовизначення, а їх реалізація дозволяє говорити про самореалізацію), задоволеність життям (людина почуває себе щасливою, має сенс життя та відносно задоволена життям, якщо вона самовизначилася, і самореалізовується).

2) методика САН; методика призначена для оцінки самопочуття, активності і настрою. Ми обрали цю методику, виходячи з припущення про існування зв'язку між самопочуттям людини і її відчуттям самореалізованості. Адже, якщо людина успішно реалізовує свій потенціал, то вона буде мати добре самопочуття і високу самооцінку.

3) методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб. Методику запропонував Д. Я. Райгородський. Вона спрямована на визначення основних потреб.

В результаті тестування за методикою СЖО у досліджуваних були визначені рівні сенсожиттєвих орієнтацій (див. табл. 1):

Рівні сенсожиттєвих орієнтацій старшокласників

Табл.1

Субшкали	Рівні сенсожиттєвих орієнтацій (N=60)					
	низький		середній		високий	
	Абс. К-сть	%	Абс. К-ть	%	Абс. К-ть	%
Цілі в житті	19	32	26	43	15	25
Інтерес та емоційна насиченість життя	42	70	11	18	7	12
Задоволення самореалізацією	38	63	9	15	13	22
Я - хазяїн життя	39	65	15	25	6	10
Керування життям	29	48	22	37	9	15
Усереднений показник за субшкалами	33	55	17	28	10	17

Отримані дані засвідчують, що у 55% старшокласників усереднений показник за субшкалами сенсожиттєвих орієнтацій (наявність цілей, інтерес та емоційна насиченість життя, задоволення самореалізацією, свобода вибору та керування подіями власного життя) має низький рівень, середній рівень – 28%. Це вказує на недостатній рівень особистісного зростання старшокласників. Аналіз окремих шкал за цим тестом показує, що не вважають своє життя емоційно насиченим і цікавим 70% старшокласників, не вважають себе хазяїном власного життя – 65%, не задоволені самореалізацією – 63 %, відчують власну нездатність керувати життям – 48%, не мають реалістично обґрунтованих цілей та планів життя – 32%.

Застосування тесту САН дало змогу визначити рівень психічного стану в опитаних старшокласників (див. таб.2):

Рівень психічного стану старшокласників
(за методикою САН)

Таб.2

Рівень САН	Абсолютна Кількість (T=60)	%
Високий	16	26
Середній	30	50
Низький	14	24

Як видно з таблиці, половина старшокласників досліджуваної групи оцінює власне самопочуття, активність та настрій як середні, як високі – 26%, як низькі – 24 %. Така райдужна картина може з одного боку задовольняти, з іншого викликати сумніви чи дійсно ця методика є показовою?

Ступінь вираженості основних потреб старшокласників
(за методикою Д. Я. Райгородського)
(%), (див.таб.3):

Таб.3

Основні потреби	Абсолютна Кількість (N=60)	%
Матеріальні	27	45
Потреба у безпеці	34	57
Соціальні	23	38
Потреба у визнанні	35	58
Самовираження	12	20

Примітка: Сума може перевищувати 100%, оскільки досліджувані мали змогу обирати кілька варіантів.

Аналізуючи отримані дані бачимо, що у старшокласників на першому місці знаходиться потреба у визнанні (58 %). На другому місці потреба у безпеці (57 %). Це, на нашу думку, обумовлено тим, що старшокласники з одного боку претендують бути дорослими, а з іншого – вимагають піклування та уваги зі сторони батьків і близьких дорослих, а також тим, що вони знаходяться не вдома, а у новому місці.

На третьому місці знаходяться потреби матеріальні (45 %). Тому що, щоб мати успіх в оточенні, старшокласники, на їх думку, повинні мати достатній матеріальний рівень, що не завжди можливо (якщо говорити про конкретних досліджуваних). На четвертому місці знаходяться соціальні потреби (38 %). На нашу думку, результат не дуже високий тому, що більшість дітей, незважаючи на те, що особистісне спілкування є однією з провідних діяльностей раннього юнацького віку, не володіють достатніми комунікативними навичками, а це призводить до розчарувань та страху у побудові нових стосунків з оточуючими людьми. Що ж стосується конкретної групи досліджуваних, то, як правило, такі групи є збірними і

старшокласникам доводиться жити впродовж трьох тижнів з чужими для них людьми: вони оберігають свій світ та закриті для адаптивного спілкування, про що свідчать часті конфлікти. Потреба у самовираженні, у порівнянні з іншими потребами, проявляється дуже рідко (20 %), що говорить про низький рівень особистісного розвитку, самовизначення і, найважливіше, самореалізації.

Отже, на основі результатів вище зазначених діагностичних методик, можна сказати про те, що досліджувані старшокласники мають недостатній рівень особистісного розвитку, на що вказують середній рівень самопочуття, активності та настрою, перевага потреб у визнанні, безпеці та матеріальних потреб, а не соціальних і потреби у самовираженні. Також відсутність реальних цілей, емоційної насиченості та самореалізації, незадоволеність життям та невпевненість у своїх силах, щоб контролювати події власного життя. Для рішення цієї проблеми ми запропонували тренінгову програму.

Тренінгова програма і результати формуючого експерименту

Спираючись на принципи інтегративного підходу нами була розроблена програма, спрямована на допомогу старшокласнику у короткий термін самовизначитися. Ми створили програму, яка складається з 2 етапів:

1) Активізація процесу самопізнання, підвищення власної значущості, цінності, формування мотивації самовиховання і саморозвитку, актуалізація особистісних ресурсів. Цей етап має активізувати особистісне самовизначення.

2) Вироблення навичок подолання перешкод на шляху до досягнення цілей, навчання плануванню власної професійні і життєві ситуації, здійсненню обдуманого вибору, психологічна підготовка до обраної професійної діяльності. Цей етап має активізувати професійне самовизначення.

Кожне заняття тренінгової програми і включало в себе наступні традиційні елементи.

В процесі заняття використовувалися ігрові методики, метод групової дискусії, проєктивні методики малюнкового і вербального типів, а також психогімнастика. Заняття проводилися протягом усього проживання старшокласників в санаторії (21 день), 3 рази на тиждень по 1,5-2 години. Відбір в контрольну та експериментальну групи відбувався за бажанням старшокласників. Іншим критерієм був вік. До участі в групах запрошувалися лише ті школярі, яким виповнилося 15-17 років. Усіх досліджуваних ми поділили на контрольну і експериментальну групи. В кожній групі було по 30 осіб. Обидві групи були вирівняні за контрольними показниками.

Динаміка показників рівня сенсожиттєвих орієнтацій в результаті запровадження тренінгової програми була зафіксована лише в експериментальній групі. Вона представлена у таблиці 4. В контрольній групі під час дослідження істотних змін виявлено не було, тому відповідні дані опущено.

Таб. 4

Динаміка показників рівня сенсожиттєвих орієнтацій старшокласників експериментальної групи (%),

субшкали	До тренінгу N=30			Після тренінгу N=30		
	низьк.	Серед.	Висок.	Низьк.	Серед.	Висок.
Цілі в житті	34	43	23	17	30	53**
Інтерес та емоційна насиченість життя	70**	20*	10**	27**	33*	40**
Задоволення самореаліза-цією	63	14	23	20**	27	53**
Я-хазяїн життя	67	23	10	27**	40	33**
Керування життям	50	33	17	10**	43	47**
Середній показник за субшкалами	57	27	17	20**	35	45**

Примітка: 1) середній показник може не дорівнювати 100 % через округлення показників до цілого числа;

2) різниця відсотків контрольної та експериментальної груп після тренінгу є значущою на рівні: „” 5%, „**” 1%.

* – $p > 0,05$; ** – $p > 0,09$

Таб.5

Динаміка показників рівня **самооцінки** старшокласників контрольної та експериментальної груп до та після проведення тренінгу (%)

Рівень самооцінки	Контрольна група, N=30		Експериментальна група, N=30	
	До тренінгу	Після тренінгу	До тренінгу	Після тренінгу
Високий	27	30**	27	50**
Середній	50	50	50	37
Низький	23	27	23	13

Примітка: різниця відсотків контрольної та експериментальної груп після тренінгу є значущою на рівні: „**” – 1%.

Таб.6

Динаміка показників вираженості потреб старшокласників контрольної та експериментальної груп до та після проведення тренінгу (%)

Основні потреби	Контрольна група, N=30		Експериментальна група, N=30	
	До тренінгу	Після тренінгу	До тренінгу	Після тренінгу
Матеріальні	43	44**	43	20**
Потреба у безпеці	57	59**	57	27**
Соціальні	37	36**	37	73**
Потреба у визнанні	60	65**	60	30**
Самовираження	20	22*	20	43*

Примітка: різниця відсотків контрольної та експериментальної груп після тренінгу є значущою на рівні: „*” – 5%, „**” – 1%.

В експериментальній групі старшокласників відбулися зміни: кількість досліджуваних низького рівня сенсожиттєвих орієнтацій знизилася з 57% до 20%, середнього – з 43% до 33 %, показники високого рівня збільшилися на 30%.

Якщо розглянути показники шкали «Цілі в житті», то 30 % досліджуваних визначилися з власними цілями, кількість людей, які майже визначилися з цілями, стало на 13% більше, а 17% залишилися на тому ж рівні. Проаналізувавши результати за шкалою “Емоційної насиченості” ми бачимо, що кількість досліджуваних з низьким рівнем емоційності зменшилася на 43%, середнього рівня підвищилася на 13%. Ці зміни говорять про те, що програма активізує процес задоволення своїм життям. За шкалою “Задоволення самореалізації” показник низького рівня зменшився на 43%, а середнього – збільшився на 13%. За шкалою «Я – хазяїн життя» бачимо зменшення низького рівня на 40%, та збільшення середнього – на 17%. Шкала «Керування життям» показує такі зміни: зменшення низького рівня на 40%, збільшення середнього на 10% та високого на 30%.

Дані, одержані за методикою САН, показують, що після проведення соціально-психологічного тренінгу психічний стан у досліджуваних покращився. Частка тих, хто мав низький рівень або середній, зменшилася на 10% та 13%, а частка з високим рівнем зросла на 20%.

Аналіз даних, отриманих за методикою ступеня задоволеності основних потреб, свідчить про збільшення кількості до 56% тих старшокласників, в яких з’явилися соціальні потреби та бажання самовираження. На це, власне і була спрямована наша тренінгова програма. Кількість тих, хто потребував визнання, зменшилася на 30%, кількість старшокласників, задоволених своїм матеріальним станом, збільшилася на 23%, а тих, хто потребував безпеки, зменшилася на 30%. Різниця відсотків контрольної та експериментальної групи після тренінгу є значущою в межах 1% і 5%.

Ці результати говорять про те, що рівень особистісного зростання старшокласників після тренінгу підвищується.

Отже, в результаті формуючого експерименту психічний стан старшокласників покращується, потреби у самовираженні та соціальні потреби стають більш вираженими, з’являється високий рівень задоволення життям, віра у свої сили та цілеспрямованість, що говорить про достатній рівень розвитку особистості, її самовизначення та потребу у самореалізації.

Оцінка ефективності другого етапу тренінгу, який мав на меті активізувати професійне самовизначення старшокласників, здійснювалася на основі оцінних висловлювань учасників тренінгу після його закінчення і тому може розглядатися лише як приблизна та попередня. Цей етап тренінгу мав на меті підвищити рівень орієнтації в світі професій, досягнути кращого усвідомлення їх переваг та недоліків; дати можливість учасникам співвіднести вимоги, які висувають ті чи ті професії, із особливостями власного Я та власним розумінням щастя. Остаточне визначення професій, в яких старшокласникам варто б у подальшому самореалізуватись, не було

самостійним завданням. Тому традиційні тести на визначення професійної придатності не застосовувалися.

Старшокласники були активними у цьому етапі тренінгу. Позитивний емоційний настрій, з яким вони брали участь в заняттях, підтверджує, що проблема професійного самовизначення є для них актуальною.

Після проведення тренінгу більшість його учасників зазначали, що вони стали відповідальніше ставитися до власного життєвого і професійного вибору, зрозуміли, чому саме і як вони мають „само”визначитися.

Висновки

Таким чином, можна стверджувати, що розроблений нами соціально-психологічний тренінг сприяв особистісному зростанню старшокласників. Подальша практична розробка цього підходу передбачає експеримент зі старшокласниками, які не знаходяться на лікуванні. Також для отримання більш точних результатів експерименту ми б хотіли звертати увагу на проведення в контрольній групі вправ на професійне самовизначення, щоб бачити, чи дійсно даний тренінг дає учасникам експериментальної групи перевагу.

Література

1. Фельдштейн Д. И. Психология развития личности в онтогенезе. – М. : Педагогика, 1989. – 206 с.
2. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М. : Прогрес, 1990. – 368 с.
3. Кулагина И. Ю. , Колюцкий В. Н. Возрастная психология. – М. : ТЦ „Сфера”, 2001. – 464 с.
4. Ассаджоли Р. Психосинтез: теория и практика. – М. : “Рефл-бук”, 1994. – 324 с.
5. Климов Е. А. Психологическое содержание труда и вопросы воспитания. – М. : Знание, 1986. – 324 с.
6. Шевандрин Н. И. Психодиагностика, коррекция, развитие личности. – М. : Гуманит. д. центр. Владос, 1998. – 512 с.
7. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, та ін. : Підручник. К. : Либідь, 1999. – 536 с.
8. Бердяев Н. А. Самопознание (Опыт философской автобиографии). – М. : “Книга”, 1991. – 446 с.