

УДК 159.922.8

О. Я. Жизномірська

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІДЛІТКАМ З ПОВЕДІНКОВИМИ РОЗЛАДАМИ

*У статті презентується проблема надання психологічної допомоги особистості підліткового віку, в якій спостерігається тенденція до відхилень у поведінковій сфері. Висвітлюється система корекційних заходів щодо подолання негативних явищ у різних соціальних взаємодіях (поведінці) підлітків.*

**Ключові слова:** самоствердження, саморозкриття, психологічна допомога, поведінкові розлади, особистість підлітка.

**Постановка проблеми.** Сучасна соціальна ситуація в країні спонукає підростаючу молодь до переосмислення власних поглядів та цінностей, зміцнення психологічного здоров'я, пошуку шляхів досягнення життєвого благополуччя та добробуту. Внаслідок суперечливих тенденцій в освітньому просторі, молода людина, зокрема підліток знаходиться на певному роздоріжжі, перебуває на шляху до відчаю, невпевненості та байдужості. Сучасним підліткам можливо здається, що вони в змозі вирішувати найрізноманітніші складні ситуації, конструктивно співпрацювати з дорослою спільнотою, бути відповідальними та незалежними у власних діях, поведінці, діяльності, але насправді, вони очікують допомоги з боку інших (однокласників, однолітків, друзів, батьків, шкільних психологів тощо), прагнуть поваги до власного «Я», отримують задоволення лише від досягнення успішних результатів у певній діяльності. З огляду на це, актуальною постає проблема створення умов для спільної співпраці та надання психологічної допомоги підліткам, у яких спостерігаються негативні прояви в поведінковій сфері та водночас з'ясування шкільним психологом протиріч внутрішнього бачення власного «Я» підростаючої особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема вивчення консультативної допомоги представлена в зарубіжних дослідженнях класичної психології ( А.Адлера, Е. Берна, Р.Мея, К Роджерса, Б.Скінера, К. Юнга), а також презентована у працях російських(Г. Абрамової, Ю. Альошиної, А. Єлізарова, Р. Кочунаса, Б. Мещерякова, Р. Немова, Н.Обозова, О. Сапогової та ін.) та українських (О. Бондаренко, С. Васьківської, Т. Титаренко та ін.) вчених.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Метою нашої статті є висвітлення для шкільних психологів можливостей застосування у роботі елементів соціально-психологічного тренінгу для вдосконалення позитивного самоствердження підлітків (корекція їх поведінкових реакцій у життєвому просторі). Нашим завданням є розробка розмаїття форм роботи з

підлітками, котрі мають поведінкові відхилення, а також активізувати їх внутрішні потенціали та ресурси для життєствердження та самовизначення.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Оскільки у нашій статті розглядається особистість підліткового віку, котра у презентуванні себе може мати певні поведінкові розлади, акцентуємо увагу на труднощах особистісного зростання та самоствердження.

Одним із представників класичної психології, зокрема особистісно-центрованого консультування, К. Роджерс дотримувався такої позиції, що кожна людина (клієнт) володіє величезними резервами саморозуміння, стійкими прагненнями до самоактуалізації, і врешті-решт може сама собі допомогти. Однак лише конструктивні зміни особистості можливі за умови створення консультантом певної атмосфери під час спілкування, що активізують конгруентність, позитивне ставлення та емпатію клієнта. Поряд з цим, у клієнта може з'явитися і конфлікт між самоактуалізацією та його «Я-концепцією», що стає на заваді адекватному засвоєнню досвіду, і таки призводить до появи особистісних проблем та поведінкових порушень особистості [8].

Як вважають сучаснівчені-підліткознавці (І.С. Булах, Т.Гаврілова, Ф.Дольто, С. Максименко, Н. Дмитрішена, Х. Ремшмідт, А. Реан, Д. Фельдштейн), особистість в період дорослішання прагне більш глибоко розібратися в сутності власного «Я», здійснює пошук власних здібностей та потенціалів, намагається приймати серйозні рішення та навіть вдається до екстремальних, непередбачуваних витівок та ситуацій.

Сучасна вчена І.С. Булах зазначає, що саме підлітковий вік є один з найважливіших та найскладніших етапів життя людини. Оскільки в ньому багато джерел та починань всього подальшого становлення особистості. Вік цей нестабільний, критичний, важкий і виявляється, що він більше, ніж інші періоди, залежить від реальностей оточуючої дійсності.

Саме в період дорослішання відбувається втрата дитячого статусу, хоча ще зберігаються нереалістичні уявлення про власні привілеї та статус дорослих. З точки зору цієї дослідниці, такому положенню сприяють і суб'єктивні враження: різкі фізичні зміни, мрії та ідеали, які починають уявлятися вже менш реальними, кризові зіткнення з самим собою і сім'єю, почуття самотності та прагнення якомога швидше набути статусу «дорослого».

Ми солідарні з думкою цієї вченої, що особистість у перехідному віці необхідно розглядати не тільки як таку, що не досягла статусу дорослої людини, але й таку, що має специфічні потреби, мотиви, прагнення, цінності, проблеми та труднощі. Саме у цей період підростаючій особистості притаманні особливі форми поведінки, специфічні норми, установки, соціальні ролі, конфлікти та приналежність до різних типів спільнот[2, 80].

Подібні наукові положення презентує дослідниця Н. Дмитрішена, котра вважає, що особистість підлітка також переживає труднощі свого віку, тим самим намагається виконати низку найважливіших психологічних завдань: по-перше, відокремитися від батьків через засоби автономії; по-друге, усвідомити себе та власну стать; по-третє, відкрити для себе світ інших людей на основі інтимно-особистісного спілкування.

Крім того, на думку цієї вченої, особистість підлітка водночас прагне і виконати такі завдання, як-от: безапеляційно все заперечує, що пропонують їй дорослі, намагається майже все вирішувати самостійно, здійснює пошук себе та вступає до різноманітних неформальних груп, організацій, товариств для перевірки власної сили, мужності та стійкості, ретельно вивчає свою зовнішність, надає перевагу нестандартним атрибутам привабливості, активно співпрацює із представниками протилежної статі, а також налагоджує соціальну взаємодію зі своїми однолітками, однокласниками та друзями [4].

Варто підкреслити, що значущим для особистості підлітка є все таки психологічне консультування, яке покликане допомагати їм у ситуаціях, коли вони зіштовхуються зі шкільними труднощами та особистісними проблемами.

З точки зору А. Єлізарова, специфіка психологічного консультування спрямована на діалог, циркуляцію інформації та інформаційний обмін. Як вважає цей вчений, саме соціально-психологічний тренінг передбачає розробку прикладних програм надання психологічної допомоги психічно та соматично здоровим особистостям. Так, завдяки проведенню соціально-психологічного тренінгу відбувається не лише профілактика, але й робота з деструктивними формами спілкування, поведінки, нерациональними способами організації діяльності, що можуть призвести до травм і, навіть захворювань [5; 6].

Ми погоджуємося з цим дослідником, оскільки за допомогою власного саморозкриття в особистості відбуваються різноманітні конструктивні форми взаємодії та зміна не лише установок та цінностей, але й суттєва зміна поведінки молодшої людини. Безумовно, коли особистість підлітка відчуває взаєморозуміння, взаємоповагу та довіру з боку дорослого(шкільного психолога), то значно швидше презентує власне «Я» та відкриває себе для інших оточуючих. Якщо ж навпаки, то підліток намагається «закритися», відмежуватися від «сторонніх очей», і, врешті-решт сховатися від власних турбот і негараздів. Йому більше до вподоби власна розкутість, свобода слова, думки, позиції, дії, здійснення відчайдушних учинків та презентування негативної(брутальність, зверхність, жорстокість, тощо) поведінки. Як правило, особистість в період дорослішання та особистісного зростання якомога частіше прагне до самовизначення, самоствердження та

самодопомоги, однак ще очікує соціальної підтримки з боку батьків, друзів, учителів, психологів.

Український фахівець консультативної психології О. Бондаренко презентує сучасні техніки психологічного консультування та психотерапії, що безпосередньо висвітлюють питання поведінкової (біхевіористичної) сфери особистості. Як влучно зауважує цей дослідник, що особистість можна змінити тільки тоді, коли вона піддається переучуванню (за допомогою певних методів впливу на її особистісне «Я»). Вчений виокремлює такі методи впливу, як гіпноз, систематична десенсибілізація, тренінг релаксації, аверсивна терапія, символічна економія, емоційний тренінг поведінки. Саме остання техніка або «тренінг адекватного саморозкриття», на його думку, передбачає навчання особистості адекватної поведінки, а також стану впевненості у собі в різних ситуаціях спілкування. Увагу психолога привертають ті соціальні ситуації чи міжособистісні взаємини, в яких особистість відчуває себе ображеною, винною, звинуваченою, коли перебуває в стані роздратованості, агресії, відчаю або навпаки, веде себе з гіпертрофованою ввічливістю. Така техніка реалізується крізь призму рольової гри, в якій детально аналізуються певні фрагменти поведінки особистості. На засадах детального її орієнтування в діях та почуттях, здійснюються нові, ідеальні форми поведінки для особистості в майбутньому. Саме за допомогою вищеокресленого, особистість має змогу більш «тонко», внутрішньо відчувати себе, відкрито та щиро висловлюватися перед представниками різних вікових категорій та соціальних груп, не обмежувати себе у власній правоті [1].

Т. Титаренко зазначає, що кожна особистість знаходиться у стресовій ситуації, оскільки повсякденна психологічна травматизація життя неодноразово пропонує їй несподіванки, до яких необхідно бути готовими та рішучими. Саме життєві труднощі спонукають молоду людину до надання допомоги собі та іншим.

У життєвому вимірі, з точки зору вченої, ми постійно переглядаємо свої смаки, погляди, звички, і здійснюємо ревізію особистісних цінностей. Незважаючи на це, в особистості можуть виникати внутрішні конфлікти, що спровоковані непорозуміннями з батьками, друзями, найдорожчою людиною. Всупереч цьому виникають і нереалізовані бажання особистості, що викликають стан внутрішнього розладу, збентеженості, незадоволеності рисами свого характеру, які негативно впливають на міжособистісні взаємини. Так, особистість стає дратівливою, вередує, дозволяє собі уїдливі зауваження або замикається у собі, вірніше не прагне приділити увагу найближчому оточенню (друзям, одноліткам, однокласникам) [9].

Враховуючи положення особистісно орієнтованого виховання (запропоновані І. Бехом), у процесі виховних взаємодій для оптимізації самоствердження підлітків, нами були використані такі вихідні положення:

пріоритетне право особистості висловлювати думку про самого себе та інших, адекватне розуміння та визнання себе, відповідальне ставлення до себе та інших, здатність рефлексувати, вміння відстоювати власну позицію. Завдання програми полягали у здійсненні допомоги шкільним психологам щодо негативних тенденцій у спілкуванні, поведінці та діяльності само стверджувальних «кроків» підлітків, формування вмінь в останніх з питань адекватно мобілізувати особистісні ресурси для подолання деструктивної поведінки, проведенні з підлітками бесід ( теми: «Моє Я», « Я і оточуючі», «Я в шкільному середовищі», «Самоствердження та саморозкриття підлітків», «Я такий, як усі, чи я – виняток», «Я очима інших» тощо), що покликані привернути увагу підлітків до самоаналізу власної поведінки та спілкування, соціальних життєвих ситуацій; анкетувань (теми: «Моє коло спілкування», «Моя поведінка в школі та на дозвіллі», «Мої життєві цінності»), спрямованих на допомогу та підтримку підлітків у власних ціннісних пріоритетах та поведінкових надбань; колажів та психомалюнків (теми: «Я»–реальне і «Я»–ідеальне», «Мої вчинки вдома, в школі, на вулиці», «Вплив власного «Я» на «Я»–теперішнє»), що сприяють саморозкриттю власних потенціалів та ресурсів, мобілізують внутрішню активність підлітків; сюжетно-рольових ігор («Дай мені книжку», «Мої успіхи та невдачі», «Я хочу або прагну до...»), за допомогою чого вони мають можливість побачити себе в різних іпостасях; написання міні-творів (теми: «Як я розумію «самоствердження» підлітка в соціальному просторі», «Що мені не подобається у собі та в інших», «Як я хочу змінити своє ставлення, поведінку до інших – однокласників, однолітків, друзів, учителів, батьків»), метою яких є переосмислення та переоцінка власних життєвих цінностей, рефлексія власних недоліків спілкування та поведінки.

Вважаємо, що вищезазначене можна реалізувати у загальноосвітніх школах психологами у роботі з учнями підліткового віку, які страждають на відхилення поведінкових реакцій, що спостерігаються на уроках та в позаурочний час. Програма тренінгу складається з трьох блоків. Перший – пізнавальний, який включає заняття, що спрямовані на знайомство учасників групи і створення довірливих взаємин між ними. Основною метою цього блоку є міжособистісна консолідація та інтелектуально-пізнавальна активність учасників. Другий блок – емоційно-ціннісний, метою якого був розвиток у підлітків толерантності, емпатійності, емоційно-ціннісного ставлення до себе та інших. Цей блок спирався на різноманітні психотехнічні методики та аналіз життєвих ситуацій. Третій блок – дієвий, спрямовувався переважно на проведення профілактично-корекційних вправ та актуалізацію вмінь підлітків презентувати себе позитивним «фокусом» дій, вчинків, спілкування. Зосереджуємо увагу на останньому (дієвому) блоці програми тренінгу, оскільки особистість підліткового віку найчастіше порушує дисципліну в класі, протестує, бунтує проти позицій дорослих

(вчителів), вірніше намагається проявити себе деструктивною поведінкою, що супроводжується зверхністю, зухвалістю, лихослів'ям тощо.

Активізація процесу становлення самоствердження підлітків з поведінковими розладами є ефективною завдяки використанню соціально-психологічного тренінгу, що покликаний адекватно приймати власне «Я», закріплює тенденції до актуалізації особистісних потенціалів, їх самореалізації, автономності та утвердженні внутрішніх досягнень та надбань підлітка.

Наведемо приклади проведених нами тренінгових занять, що сприяють активному, цілеспрямованому конструктивному самоствердженню та самоцінності підлітків.

### **Заняття 1 «Правила роботи групи».**

**Мета:** сприяти процесам саморозкриття, самоорганізації, самоствердження.

Тренер звертається до групи з проханням дотримуватися схеми занять і виконувати завдання Мудреця, що буде одним з правил роботи групи, і пропонує виробити разом інші правила роботи щодо спілкування, які записуються на плакаті «Правила групи».

*До уваги тренера! Орієнтовні правила тренінгу:*

- приходити вчасно, відвідувати всі заняття;
- брати участь у виконанні вправ і завдань добровільно;
- говорити від свого імені, про себе, висловлювати власні думки;
- один говорить — усі слухають;
- обговорюють дію, а не особистість;
- тут і тепер;
- правило піднятої руки.

Учасники тренінгу обговорюють записані правила, складають остаточний варіант. Далі тренер підсумовує роботу і записує останнє правило: ці правила дієві впродовж усіх наших занять. Варто вивісити правила на «видному» місці та починати кожне заняття з їх повторення.

### **Вправа №1. «Риси особистості»**

**Мета:** усвідомлення кожним учасником групи свого досвіду життєствердження у різних соціальних взаємодіях.

Учасники заняття сідають в коло. Тренер дає групі інструкцію: «Зараз ми всі спробуємо зосередитись на собі, своїх думках, почуттях, переживаннях. Сядьте, будь ласка, якомога зручніше і закрийте очі. Зверніть увагу на ваше дихання, відчуйте, як повітря проходить через ніс, горло, потрапляє в груди, наповнює ваші легені. Відчуйте, як з кожним видихом ідуть геть непотрібні турботи, зникає напруження. Сконцентруйте свою увагу на власному тілі. Відчуйте його від ступні ніг до маківки. Ви можете почути якісь звуки, відчуття дотик повітря до вашого обличчя. Якщо вам захочеться змінити щось – зробіть».

Які думки у вас виникають? Як ви почуваетесь в цьому мінливому світі? (Ці два питання тренер повторює з інтервалом 2–3 рази.) Подумайте про те, які ваші риси, особливості поведінки допомагають вам жити в цьому мінливому світі, а які заважають?

А тепер згадайте, що ви сидите тут, в цій кімнаті. І тут є ще інші люди. Поверніться сюди, в наше коло, і зробіть це в зручному для вас темпі. Ви можете зразу відкрити очі чи посидіти ще деякий час із закритими очима».

Після того, як всі учасники групи відкривають очі, тренер може запропонувати всім ще деякий час побути один на один зі своїми враженнями, почуттями, переживаннями, а потім спробувати намалювати їх.

Для цього учасникам групи пропонується папір, фарби, кольорові олівці і т. п. Малюнки учасників групи бажано розташувати так, щоб всі могли їх бачити впродовж усього заняття.

Після того, як всі закінчують свої малюнки, тренер дає учасникам заняття інструкції: «Продовжимо нашу роботу. Зараз ми об'єднаємося в групи по 4–5 осіб у кожній і поділимося нашими враженнями, роздумами, розповімо один одному про те, які наші риси, особливості поведінки допомагають нам, а які, навпаки, роблять життя важчим. Складіть, будь ласка, у вашій групі перелік цих рис. Не робіть узагальнень, нехай риси чи особливості поведінки, які ви включите в перелік, будуть конкретними. Будьте готові в кінці роботи в малих групах поділитися з іншими тим, що у вас вийшло.

Під час презентації кожною групою свого переліку рис тренер закликає інших учасників ставити запитання, пояснювати те, що іншим не зовсім зрозуміло. При цьому тренер записує названі риси й особливості поведінки на аркуші ватману.

Нижче наводять два скорочені переліки рис, особливостей поведінки, що допомагають і заважають жити в мінливому світі.

*Риси, особливості поведінки, що допомагають людині в житті:*

- Любов до людей, позитивне ставлення до світу, оптимізм.
- Прийняття себе і світу в усіх виявах.
- Вміння подивитись на проблему очима інших.
- Почуття гумору.
- Контактність, комунікабельність.
- Працездатність.
- Мрійливість, здатність до фантазування.
- Рішучість, цілеспрямованість тощо.

*Риси, що роблять життя складнішим:*

- Невпевненість у собі, своїх силах.
- Упередженість думок.
- Несамостійність.
- Формалізм, надмірна організованість.
- Стереотипність мислення і поведінки.

- Орієнтація на загальноприйняті норми, правила, зайва чутливість до думки інших.

- Тривожність.

### **Вправа №2. «Компліменти»**

**Мета:** сприяти позитивному ставленні один до одного та вміння похвалити інших.

Тренер пропонує учасникам продумати компліменти один одному. Він кидає м'яч одному із учасників і каже йому комплімент. Наприклад, «Дмитре, ти дуже гарний хлопець» або «Катя, в тебе чудове волосся». Учасник, який отримав м'яч, кидає його тому, кому хоче сказати комплімент і т. д. Необхідно простежити, щоб комплімент був сказаний для кожного з учасників групи.

### **Заключна частина**

Рефлексія. Кожен з учасників групи висловлюється, обмінюється думками, враженнями, почуттям про заняття з іншими, висловлюють власні очікування [7].

**Висновки.** Отже, розроблена та запропонована нами програма заходів, що спрямовані на активізацію конструктивного самоствердження підлітків, можуть бути також реалізовані у процесі співпраці шкільного психолога з учнями підліткового віку, які схильні до порушень поведінки. Перспективними, з нашої точки зору, є такі напрямки роботи, як визначення основних чинників негативного впливу на поведінку та спілкування підлітків у шкільному середовищі, як тип сімейного виховання впливає на особистісне становлення «Я» підлітка.

### ***Література***

1. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – Изд. 3-е, испр. и доп. – Москва: Независимая фирма «Класс», 2001.
2. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка: монографія. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003.
3. Дольто Ф. На стороне подростка. – Санкт-Петербург : Москва, 1997.
4. Дмитрішена Н. Психологічні завдання підлітка і його потреби // Психолог. – 2010. - № 2.
5. Елизаров А.Н. Введение в психологическое консультирование: учебное пособие. – Москва: «Ось-89», 2003.
6. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирование: Учебное пособие. – Москва: «Ось-89», 2003.
7. Жизномірська О.Я. Психологічні особливості самоствердження молодших та старших підлітків: дис... кандидата психол. наук: 19.00.07. – Київ: 2010.
8. Роджерс К. Консультирование и психотерапия: Новейшие подходы в области практической работы. – Москва: Эксмо-Пресс, 2000.
9. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технологія консультування. Перша частина. – Київ: Главник, 2007.

10. Фельдштейн Д. И. Психология развития человека как личности : Избранные труды : В 2 т. – Москва: Изд-во Московск. Псих.-соц. инстит. ; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2005. – Т. 1.

**O. Zhyznomirska. Psychological help with the behaviours of a teenager.**

*In the article is presented to the problem of psychology helping of a teenager in the observes tendency to defluxions in the behaviors sphere. Illustrated complex of measures overcoming negatives facts in the varieties socials interactions (behavior) of a teenager.*

**Key words:** *self-affirmation, self-disclosure, psychology helping, behaviors defluxions, teenager.*

УДК 159.9.072+159.923.3+159.922.736.4

Л. М. Кузнєцова

### ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ З АКЦЕНТУАЦІЯМИ ХАРАКТЕРУ ТА ДЕСТРУКТИВНИМИ ПРОЯВАМИ ФРУСТРАЦІЇ

*У статті розкрито особливості надання психологічної допомоги підліткам з акцентуаціями характеру та деструктивними проявами фрустрації в процесі індивідуального консультування. Обґрунтовано принципи та цілі психологічної підтримки, зміст і специфіку консультативної роботи, спрямованої на подолання деструктивних ефектів фрустрації підлітків-акцентуантів.*

**Ключові слова:** *підлітковий вік, акцентуації характеру, психічний стан фрустрації, рівні та деструктивні прояви фрустрації, психологічна підтримка, консультування.*

**Постановка проблеми.** Акцентуєвані риси – це своєрідні «слабкі місця» в структурі характеру особистості, що зумовлюють певний дисбаланс в її емоційно-вольовій та мотиваційно-потребовій сферах. Підлітки з акцентуаціями характеру особливо вразливі до ряду фрустраційних ситуацій, що «пред'являють завищені вимоги до їхніх місць найменшого опору», гостро реагують на пов'язані з цими ситуаціями труднощі, сприймаючи їх, як абсолютно нездоланні перешкоди, а часте, тривале та сильне відчуття фрустрації здатне спровокувати підсилення акцентуєваних рис та соціальну дезадаптацію. Враховуючи, що і наявність акцентуацій характеру, і стан фрустрації належать до факторів дисгармонійного психічного розвитку особистості, особливо актуально досліджувати специфіку психічного стану фрустрації підлітків-акцентуантів та розробляти стратегії їхньої психологічної підтримки, спрямованої на профілактику дестабілізуючого впливу фрустрації та вироблення навичок конструктивної поведінки у фрустраційних ситуаціях. При цьому, важливо працювати в напрямі розробки стратегій як корекційно-розвивальної роботи, так і консультативної