

УДК 159.9

Практическая психология

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ ПО РАЗВИТИЮ РЕФЛЕКСИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ ДЛЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

Ильичева Н.А., Федосеева Т.Е.

В статье рассматривается вопрос о различных формах работы школьного психолога по развитию рефлексивных способностей и самосознания в старшем подростковом возрасте. Описаны результаты диагностического обследования учащихся девятых классов, в ходе которого выявлена зависимость между сформированностью представлений старших подростков о своем будущем и такими характеристиками образа "Я" как его когнитивная сложность и дифференцированность. Приводится примерное содержание практических занятий со старшими подростками по развитию их представлений о внутреннем мире собственной личности.

Ключевые слова: старший подростковый возраст, самоопределение, самосознание, образ "Я", рефлексия, создание образа своего будущего, психологический практикум, школьная психологическая служба.

PSYCHOLOGICAL WORKSHOP ON DEVELOPMENT OF REFLEXIVE ABILITIES OF OLDER TEENS

Ilicheva N.A., Fedoseeva T. E.

The article discusses the various forms of work of the school psychologist for the development of reflexive abilities and consciousness in the late teen years. The results of the diagnostic survey of ninth-grade students, during which revealed the relationship between the formation of representations of older adolescents about their future and such characteristics of the image of "I" as his cognitive complexity and differentiation. An example of an workshops with older teenagers to develop their ideas about the inner world of the self.

Keywords: late adolescence, self-determination, self-consciousness, the image of "I", reflection, creating an image of their future, psychological workshop, school psychological services.

Требования современного мира к растущему человеку велики. Это не только запрос на способность адаптироваться в условиях современной социальной, политической и экономической нестабильности, но необходимость выработки умений качественного анализа собственной личности, деятельности и жизненной перспективы в целом. "Чтобы знать куда ты идешь надо знать откуда ты пришел" - гласит древняя мудрость. Именно поэтому к современным формам работы практического психолога в образовании, ориентированным на личностное развитие старшеклассников, так же предъявляются требования, определяющие их практическую значимость для самого ребенка, для процесса построения его собственного образа будущего на основе понимания своей внутренней сути.

Важность проблемы личностного самоопределения, выступающего основанием собственного развития и построения жизненного пути, подчеркивается многими учеными современности (М.М.Бахтин, Б.Г.Ананьев, С.Л.Рубинштейн, Л.И.Божович, Д.И.Фельдштейн, М.Р.Гинсбург и др.). Как указывает К.А.Абульханова-Славская,

разрабатывая вопрос о взаимосвязи жизненного пути личности с образом «Я», человек с несформированным образом «Я» выполняемые им нормы и требования вначале воспринимает болезненно, что занимает его сознание, вытесняя работу над собственными целями, проблемами. Постепенно они выполняются человеком вынужденно, по привычке, без чувства, без интереса, необдуманно, а собственно замыслы отступают на задний план. Не сложившийся образ самого себя заменяется социальным стандартом, который, сохраняя форму, отрицает внутренний смысл жизни, ее содержание, которое могло бы соответствовать внутреннему содержанию человека, его целям [1].

Исследование ответственного отношения к процессу создания образа своего будущего на выборке старших подростков [7] показало, что основные трудности возникают группы респондентов со слабо развитыми навыками рефлексии. У них нет привычки к глубокому самоанализу, и, как следствие, образ "Я" слабо дифференцирован и когнитивно упрощен, несформированы представления о своих способностях и возможностях, а также личностных ресурсах, необходимых для достижения поставленных целей. При этом, сами цели будущего ими осознаются, но пока представлены в форме мечты, а чаще фантазии (без четких формулировок и плана действий).

Изучение сформированности ответственного отношения старших подростков к построению образа будущего в связи с развитием рефлексивных способностей исследовалось нами на выборке девятиклассников, имеющих по данным методики Куна-Макпортленда, слабодифференцированный и когнитивно упрощенный образ "Я". Данные образовали две противоречивые группы. В первую группу вошли результаты теста СЖО Д.А.Леонтьева, методики «Компоненты структуры мотива» А.В. Ермолина, Е.П.Ильина и теста «Мотивации достижений/избегания неудач» (Т.Элерс /А.Реан). Согласно данным этих методик, мотивационная составляющая ответственного отношения к своему будущему представлена преобладанием компонентов «внутреннего фильтра»: в ситуации принятия решения испытуемые опираются на внутренние предпочтения, собственные потребности, нравственный контроль, чувство долга и оценку собственных возможностей. Их действия в 78% случаев продиктованы мотивами достижения успеха. Они демонстрируют высокую осмысленность жизни, наличие осознаваемых и желаемых целей, адекватность построения процесса их достижения и ясность результата. При этом, «Локус контроля-Я» и «локус контроля-жизнь» интернальны.

Вторая группа образована данными методики МІМ Ж.Ньюттена, контент-анализа свободных описаний своего будущего, модифицированной в целях исследования методики А.Адлера и методики «Ценностные ориентации» М.Рокич. Описание предполагаемых временных перспектив характеризуется преобладанием желаний в настоящий момент

(«поесть мороженого») и обобщенно-оптимистичных рассуждений о будущем («надеюсь на лучшее»), указаний на ответственность данные не содержат. Свободным описаниям будущего старшими подростками свойственны тревожность (43%), формальное описание (79%), внимание к ближним целям при слабой осознанности более отдаленных (67%), сомнение в роли собственных усилий при его достижении (57%). При ранжировании терминальных ценностей свобода поступков и действий, независимость мнений и оценок оказываются в середине и в конце списка. В списке инструментальных ценностей самостоятельность в действиях и смелость в отстаивании своего мнения также отступили к концу. Картина становится еще более выраженной, когда мы анализируем данные модифицированной шкалы методики А.Адлера «Осознание/списывание ответственности за будущее» (Вопрос: «Какова будет ваша успешность в будущем, если на пути к достижению ваших целей не будет никаких препятствий и преград?»): 92% учащихся значительно преувеличивают влияние обстоятельств.

Кроме того, признают сильное влияние взрослых на планы будущего 87% учащихся, причем 44% отвечают, что были бы гораздо успешнее, если бы не взрослые, а 42% (32 чел.) считают, что их успешность стала бы меньше.

Расхождение в результатах обусловлено, возможно, меньшей «прозрачностью» методов второй группы, в силу чего мы склонны больше доверять им. На основании полученных данных можно констатировать как велика роль понимания подростками своего личностного потенциала для построения ими адекватных образов своего будущего с опорой на свои ресурсы, а следовательно, необходимость организации целенаправленной работы педагога-психолога по развитию рефлексивных способностей учащихся.

В.И.Слободчиков указывает, что одним из ведущих условий благополучного разрешения кризиса развития в подростковом возрасте является наличие общности в жизни ребенка и взрослого, становление новых способов их социального взаимодействия [6;303]. Школьная психологическая служба располагает практическими возможностями, позволяющими создать условия для развития у подростков самосознания и способности к рефлексии. При этом важно пользоваться не только такими формами работы как проведение разнообразных тестов на самопознание в рамках классного часа, но и использовать возможности интерактивных форм (тренингов, бесед, факультативных занятий, классных часов и т.д.), позволяющих подвести подростков к мысли о собственных ресурсах и собственной роли в жизненных событиях. Развитие у учащихся внутренне согласованной, когнитивно сложной «Я»-концепции, которая могла бы стать основой их реалистичной жизненной стратегии - задача школьного психолога.

Любая развивающая образовательная программа, претендующая на интерес со стороны подростка, должна соответствовать логике развития самого ребенка, отвечать его «возрастному запросу». Так, изучение личностных особенностей должно неразрывно сочетаться с ведущей деятельностью этого возраста – межличностным общением со сверстниками, что позволяет реализовать и потребность в общении, и потребность в самопознании через общение с Другими.

В основе отбора содержания групповой работы с подростками лежит идея создания образовательной среды, содержащей стимулы для их личностного роста и профессионально – личностного самоопределения. Содержание групповой работы составляют программы по психологии общения и конфликтологии, развитию интеллектуального потенциала, профессиональной ориентации, тренинги личностного роста, уверенного поведения, саморегуляции. Цель таких занятий - создание психолого-педагогических условий для поддержания и развития у подростков устойчивого интереса к процессу самопознания, обогащению его способов, формирование привычки к систематическому самоанализу, способности к рефлексии, приобретение подростками опыта целенаправленной работы по проектированию развития своей личности, становление позитивной и реалистичной Я – концепции и стремления к самосовершенствованию, развитие самосознания с целью сопоставления своих возможностей с требованиями современного общества, обучения их учету и опоре на них при построении карьеры и жизненной перспективы.

Нами разработано и апробировано содержание психологического практикума для старших подростков, задачами которого являются ознакомление с основными понятиями психологии личности, актуализация представлений об основных личностных свойствах и важнейших индивидуально – психологических особенностях, обучение способам самоанализа и самооценивания. Используемые методы и приемы: мини – лекция, мозговой штурм, самодиагностика, беседа, дискуссия, групповая и парная работа, музыкальная медитация, элементы арт – терапии, деловая игра и т.д.

Предлагаем обзор содержания некоторых занятий, зарекомендовавших себя как наиболее эффективные (в целях экономии опускаем цели и задачи каждого занятия).

Тема: Что такое личность и кто я такой?

Занятие является вводным и предполагает получение представлений о структуре личности, методах ее изучения, а так же диагностических сведений о некоторых особенностях собственной личности.

Участники пишут три ассоциации к слову «личность», после обмена мнениями -

поиск соотношения понятий «индивид», «личность», «индивидуальность», «человек». Дается задание подумать, в чем взаимосвязь личностных особенностей и жизненной стратегии человека, написать на эту тему эссе, после чего проводится обмен мнениями в парах, в кругу. Мини – лекция «Признаки личности».

Проводится методика Куна-Макпортленда. Обсуждаются такие свойства личности как индивидуальность (с помощью качественного анализа перечисленных характеристик), динамичность и устойчивость (в парах обсуждается тема «Какие мои черты изменились по сравнению с детством, а какие нет», с целью анализа составляется таблица), цельность и непротиворечивость (дается задание подумать, случалось ли вести себя по-разному в одинаковых ситуациях или принимать решение под влиянием исключаящих друг друга причин), активность (задается вопрос третьей шкалы методики Адлера: «Была бы твоя успешность по жизни выше, если бы на твоём пути не встретилось бы ни одной преграды при достижении целей ?», затем в парах обсуждается тема « Твоя роль в событиях твоей жизни или что бы ты изменил в них, будучи активным?»).

Тема: "Жители" моей души

Направлено на ознакомление с методами изучения и работы с внутренним миром личности, набором актуальных личностных ролей, их конфликтностью/гармоничностью. Активизация внутреннего диалога проходит с помощью музыкальной медитации «Дом моей души», в течение которой участникам предлагается в воображении переместиться в самое приятное место на Земле и построить дом, и, в деталях представив его, описать картину собственного внутреннего мира. Скрытая поначалу за метафорами и образами, она начинает проступать четче, когда по окончании медитации участники группы обычно с большим желанием делают зарисовки. Каждый имеет возможность рассказать о своих впечатлениях (обыкновенно подростки довольно точно дают интерпретацию образов, отталкиваясь от ассоциаций) Анализ можно проводить так же используя тест ДДЧ.

Упражнение «Жители моей души» дает возможность подросткам обсудить в парах набор индивидуальных внутренних психологических ролей. Предлагается затем проанализировать какие роли «живут мирно», а какие противоречат друг другу, «ссорятся». Проводится после рисования, что усиливает эффект обеих техник.

Упражнение «Письмо себе» завершает сеанс глубокого общения с собой в рамках занятия, но открывает новые возможности для внутреннего диалога за его пределами. Подросткам предлагается выбрать наиболее интересную внутреннюю роль. Это может быть самая для них симпатичная или самая конфликтная роль. Именно ей можно написать письмо, а получив его, ответить и т.д. Обычно к этому возрасту (9 кл.) у подростков уже

имеется опыт ведения личных дневников, но такой вариант самоанализа вызывает у них искренний интерес.

Тема: Причины человеческих поступков.

Внешняя и внутренняя мотивация

После обсуждения понятия «мотив», анализа внешних и внутренних причин поведения человека, их последствий для личности и ее окружения, практикума по выявлению доминирующих мотивов и их локализации эффективно проведение упражнения «Превращение «надо» в «хочу» (после проговаривания чувств, рожденных мотивами долженствования, меняются местами части фразы: «Когда я ...(делаю что должен), я хочу...(озвучивается желаемая цель) и снова озвучиваются чувства). Упражнение приносит заметную эмоциональную разрядку даже взрослым.

Тема: Я и мой характер. Самовоспитание

Это занятие предваряет диагностика типов акцентуации характера по К. Леонгарду, знакомство с его основными блоками: отношение к себе, к другим людям, к труду, к вещам, анализ факторов, влияющих на формирование характера.

После усвоения основных понятий темы участникам раздаются карточки с перечнем черт характера и их определений: моральная зрелость, полнота, цельность, определенность, сила, твердость, уравновешенность(для точности понимания на карточках имеются пояснения к каждой черте). Предлагается оценить их у себя, а затем дать экспертную оценку развитию этих черт у партнера. Так же проставляются оценки по желаемому уровню их развития у себя. Проводится анализ полученных профилей.

Презентация проектов по самовоспитанию. Как правило, к данному занятию у подростков накоплен достаточный запас диагностического материала. После обсуждения понятия «самовоспитание», его целей, способов, взаимосвязи с волевой сферой личности им дается домашнее задание проанализировать его, выбрать несколько перспективных линий развития, о которых можно рассказать группе, и составить индивидуальный план самовоспитания (при необходимости проводятся индивидуальные консультации). Следующее занятие проходит в форме презентации проектов.

Завершает тему обсуждение взаимосвязи черт характера и стилей построения жизненной карьеры, тест « Умеете ли вы быть счастливым?», домашнее задание « Нарисуем свой характер».

Тема: Бесполезен ли меланхолик? Психология темперамента

Исследуется влияние особенностей темперамента на поведение человека и его деятельность, происходит побуждение к анализу взаимосвязи между чертами своего темперамента и выбором будущей профессии.

На этом занятии участники используют данные методики Г.Айзенка и представления о типах акцентуаций характера. В малых группах они подбирают образы сказочных героев с разным темпераментом, а так же обсуждают сочетание темперамента и ярких черт характера. Экспрессивно проходит инсценирование поведения людей с разным сочетанием этих личностных характеристик.

Тема: Для чего необходимо знать свои задатки и способности

С целью поиска взаимосвязи способностей и жизненных успехов, связи личности и карьеры, исследования общих и специальных способностей используются «мозговой штурм», практикум по самодиагностике (КОС), классификация понятий по мыслительному и художественному типу, конкурс способностей и талантов «А вам слабо?», игра «Ассоциации», ролевая игра «Препятствия на пути к профессиональной цели».

«Между складом личности и ее жизненной стратегией, позицией и линией существуют прямые и обратные взаимосвязи», - пишет К.А.Абульханова – Славская. Причем, отношение к себе как к субъекту, как к источнику жизненных перемен, как к причине событий и поступков позволяет выявлять новые, еще никогда не испробованные личностные особенности, стремления, силы. Создание условий для такого отношения, в основе которого лежит знание своих особенностей и возможностей – задача сложная, но решаемая школьной психологической службой.

Литература:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. - М.: Мысль, 1991.
2. Кон И.С. Психология ранней юности. – М, 1989.
3. Наш проблемный подросток / Гл. ред. Л.А.Регуш- С.-Пб.:Союз,1998.
4. Практическая психология в тестах. Сост. Р.Римская, С.Римский. – М.: «Аст – пресс», 1999.
5. Ратанова Т.А. Шляхта Н.Ф. Психодиагностические методы изучения личности. – Москва, «Флинта», 1998.
6. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъекта реальности в онтогенезе: Учеб. пособие для вузов. - М., 2000.
7. Федосеева Т.Е. Личностные детерминанты ответственного отношения старших подростков к созданию образа своего будущего: дисс. ... канд. психол. наук. – Тамбов. - 2009. - С.69 - 78.

Ильичева Надежда Алексеевна, студентка 3 курса филологического факультета ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К.Минина», e-mail: i.nad@bk.ru

Федосеева Татьяна Евгеньевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры классической и практической психологии, факультета психологии и педагогики, ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К.Минина», e-mail: larry7@mail.ru