

ГРУППОВОЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЗАЦИИ СЕМЕЙНОГО САМОСОЗНАНИЯ

Групповые формы работы с использованием активных методов взаимодействия успешно используются для решения различных задач обучения, коррекции, решения психологических проблем участников. Обладает ли психологический тренинг необходимыми возможностями для оптимизации самосознания в целом и семейного самосознания в частности?

По мнению А.Ф. Бондаренко общепризнанной идеей, объединяющей различные подходы к групповой работе, является «идея изменения, связанная с развитием и актуализацией личностного потенциала, отражающего реинтеграцию личностного Я на основе нового опыта и готовности к восприятию нового опыта» [2]. Таким образом, в тренинге проявляется стремление помочь развитию личности путем снятия ограничений, комплексов, освобождения ее потенциала, выраженное в таких терминах как развитие, личностный рост, гармония, оптимизация.

Иными словами, речь идет о фактическом воздействии на те, или иные структурные составляющие самосознания, которое осуществляется во всех методах групповой работы, даже в тех, где подобная задача является второстепенной или совсем не ставится. Об этом писал и В.В. Столин «терапевтический эффект будет проявляться в той мере, в какой психотерапевтический процесс укрепляет или достраивает структуры самосознания и тем самым активизирует и оптимизирует его работу» [4].

Поскольку большинство существующих видов тренингов направлено на снятие ограничений и преодоление трудностей, мешающих оптимальному развитию тех или иных сторон личности и ее эффективной жизнедеятельности, раскрытие внутреннего потенциала человека и оптимизацию его самосознания, то именно тренинг позволяет реализовать все необходимые психологические условия гармонизации семейного и личностного самосознания участников.

Обратившись к проблеме конкретных и эффективных методов, позволяющих стимулировать развитие самосознания, и ознакомившись с имеющимся в нашей стране и за рубежом опытом, мы пришли к предположению о том, что одной из наиболее удобных, конструктивных, быстро действующих форм психологической работы направленной на повышение компетентности в семейной проблематике является специально организованный тренинг гармонизации семейного самосознания, включающий помимо специальных психокоррекционных техник ролевые игры, дискуссионные методы и т. д.

Теоретические положения о психологическом тренинге как методе преднамеренных изменений, а также представление о семейном самосознании как индивидуальной психологической реальности, части самосознания личности, направленной на осознание себя членом семьи и субъектом

семейных отношений, его структуре и содержании легли в основу разработанной нами тренинговой программы, целью которой является гармонизация семейного самосознания (50 часов).

В качестве базовых тренинговых методик были использованы техники и приемы, применяемые в различных вариантах тренинга личностного роста – тренинге сензитивности, рефлексивном тренинге, элементы транзакционного анализа, арт-терапии, кроме того, применялся ряд авторских методик и модификаций.

Основной целью разработанного тренинга «Я и моя семья» является гармонизация всех подструктур семейного самосознания – когнитивной (работа с представлениями о себе как члене семьи – осознание сильных и слабых сторон, внутренних конфликтов, возможностей, ресурсов для позитивных изменений, дифференциация образа Я); эмоциональной (работа с самоотношением – развитие самоинтереса, оптимизация самооценки); поведенческой (работа с поведенческими проявлениями – анализ выполнения различных семейных ролей, принятие ответственности за себя, свои поступки и свою жизнь в целом).

Данная цель была сформулирована на основании проведенного нами эмпирического исследования, которое показало, что искажения семейного самосознания, как правило, проявляются во всех структурных компонентах. В когнитивном компоненте как низкий уровень дифференциации образа себя, размывание границ собственного Я и стремление к симбиозу с членами своей семьи, в эмоциональном компоненте как повышенный интерес к собственной индивидуальности и завышенная самооценка, приводящая к ригидности «Я»-концепции, защитный характер самоотношения, достигаемый путем обвинения других людей, перенесением ответственности на окружающих. В поведенческом компоненте – в реализации семейных отношений (отсутствие взаимопонимания с супругом, фиксация на ребенке или в уклонение от контакта с ним, в противостояние с матерью или идентификация с ней и пр.).

Достижение цели обеспечивается выполнением следующих задач:

- формирование мотивации на личностные изменения, стимулирование готовности к самоанализу и самораскрытию, личностному росту;
- осознание проблем и конфликтов, препятствующих построению гармоничных отношений с членами своей семьи;
- формирование адекватного самоотношения;
- расширение поведенческого репертуара;
- повышение психологической компетентности в вопросах семейных отношений обучение навыкам эффективного взаимодействия с членами своей семьи.

На основании анализа психолого-педагогической литературы в структуру тренинга включены два блока: информационный и практико-ориентированный.

Информационный блок построен с учётом принципов организации обучения взрослых (С. Г. Вершловский, С. М. Зиньковская, Ю. Н. Кулюткин, В. И. Побед, В. Л. Полагутина, Г. С. Сухобская, Е. П. Тонконогая и др.) и

организации обучения родителей в частности (И. М. Марковская, Р. В. Овчарова, А. С. Спиваковская и др.) и направлен на повышение психологической компетентности участников в вопросах семейных (супружеских, детско-родительских и прародительско-родительских) отношений. Основными методами реализации данного блока являются мини-лекции, систематизированные обзоры, групповые дискуссии по ключевым аспектам семейных отношений.

Практико-ориентированный блок направлен на закрепление полученной информации, развитие семейного самосознания, формирование навыков взаимодействия с членами своей семьи.

Психологическими механизмами воздействия в данном тренинге являются: рефлексия, идентификация, эмпатия, интерперсональное влияние. Рефлексия представляет собой особое оперирование субъекта с собственным сознанием, порождающее в результате идеи об этом сознании, рефлексивный компонент выступает как фактор организации мышления через определение направленности познавательной активности субъекта. К рефлексии относят осознание человеком своих действий, своего "Я", а также внутреннего мира людей, совместно с которыми он осуществляет групповую деятельность. Рефлексию следует рассматривать как переосмысление человеком изменений, которые произошли в мыслительной деятельности, т.е. того, что уже вошло в сферу сознания.

Идентификация – принятие роли другого человека для лучшего понимания его и себя, для знакомства с новыми эффективными способами поведения.

Эмпатия – сочувствие, сопереживание, умение поставить себя на место другого, проникновение в субъективный мир другого; когнитивная осведомленность и понимание эмоций и чувств другого человека; принятие в собственном сознании роли другого человека.

Интерперсональное влияние – расширение знаний о себе посредством анализа собственных переживаний, эмоциональных и поведенческих стереотипов, обратной связи. Эффективность данного механизма обеспечивает ряд особенностей групповой работы: группа облегчает процесс самораскрытия, самоисследования и самопознания; групповой опыт противодействует отчуждению, т.е. замыканию в себе со своими трудностями; в группе моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни участников, что дает возможность увидеть и проанализировать особенности поведения других людей и самих себя в условиях психологической безопасности; группа дает возможность обучения новым знаниям, умениям, навыкам среди равных партнеров.

Стратегическую линию программы можно изобразить следующим образом: получение новой информации о себе – переосмысление представлений об образе Я – выстраивание нового типа отношений с самим собой и с окружающими – закрепление позитивных поведенческих паттернов и избавление от неконструктивных способов реагирования. Программа основывается на принципе постепенности, т.е. каждый последующий этап

логично вытекает из предыдущего, благодаря чему участники постепенно углубляются в процесс познания себя, приоткрывают различные стороны своего Я и семейных отношений.

Апробация программы тренинга «Я и моя семья», показала наличие статистически значимых изменений в группе, прошедшей тренинг. В когнитивном компоненте наиболее чувствительными к гармонизирующему воздействию тренинга «Я и моя семья» оказались «дифференцированность образа Я» ($T=2,3$, $p=0,01$), «конфликт семейных ролей» ($T=-1,9$, $p=0,04$), «амбивалентность идентификации» ($T=1,9$, $p=0,05$). Данные изменения свидетельствуют о том, что в ходе групповой работы представление участников о себе стало более детализированным, уровень рефлексии повысился, женщины начали находить в себе больше положительных черт, сближающих их с теми, кого они считают счастливыми или идеальными. Проработка в ходе тренинга основных семейных ролей позволила снизить внутреннюю конфликтность семейной сферы, можно утверждать, что в ходе групповой работы участники научились расставлять свои приоритеты таким образом, чтобы более успешно справляться с выполнением различных семейных ролей.

В эмоциональном компоненте были выявлены следующие статистически значимые изменения: самопонимание ($T=2,3$, $p=0,01$), самоинтерес ($T=2,2$, $p=0,02$), самопринятие ($T=2,0$, $p=0,04$). Данные факты говорят о том, что в ходе тренинга участники научились лучше понимать себя и свои действия, причины и мотивы поступков, их осознание своего внутреннего мира стало глубже. Процесс самопознания начал приносить не только практическую пользу, но и удовольствие. С чем, на наш взгляд, связано и третье изменение – повышение уровня самопринятия. Человеку, интересующемуся своим внутренним миром, чувствующему уверенность в самопонимании, достаточно легко принять себя во всем своеобразии поведенческих и эмоциональных проявлений.

В поведенческом компоненте были выявлены следующие изменения: партнерские отношения с ребенком ($T=2,8$, $p=0,01$), ощущение самопожертвования в роли матери ($T=-2,6$, $p=0,01$), семейные конфликты ($T=-2,5$, $p=0,01$), раздражительность и вспыльчивость ($T=-2,3$, $p=0,01$), неудовлетворенность ролью хозяйки ($T=-2,2$, $p=0,02$), несамостоятельность и зависимость матери ($T=-2,2$, $p=0,02$), излишняя строгость ($T=-2,0$, $p=0,04$). Эти данные говорят о том, что в ходе тренинга были гармонизированы отношения участников с детьми: они стали менее вспыльчивыми и строгими, осознали ценность партнерского взаимодействия с ребенком и в меньшей степени считают, что материнство – это жертва, которую они вынуждены приносить. Тренинг гармонизировал и другие аспекты семейной сферы, так, снизилось количество семейных конфликтов, неудовлетворенность ролью хозяйки, чувство несамостоятельности и зависимости от других членов семьи [1].

Анализ анкет обратной связи показал, что участники высоко оценивают значимость заявленной темы и информационную насыщенность программы. Отмечают, что полученные знания начали использовать на практике уже в процессе работы, чему способствовало выполнение домашних заданий, а

обратная связь от других участников группы заставила задуматься о переосмыслении некоторых своих действий и поступков.

Анализ полученных нами данных позволяет утверждать, что групповой тренинг может быть успешно использован в целях гармонизации семейного самосознания и разработанная нами программа тренинга «Я и моя семья» является эффективной, поскольку вследствие групповой работы произошли положительные изменения во всех трех компонентах семейного самосознания участников, ставшие основой гармонизации их отношений с членами семьи.

Литература:

1. Адушкина К.В., Васягина Н.Н. Структурно-содержательный анализ семейного самосознания женщины/ Н.Н. Васягина, К.В. Адушкина //Дискуссия. – 2012. - №1. - С. 116-124
2. Бондаренко А. Ф. Социальная психотерапия личности (психосемантический подход). – Киев: КГПИИЯ, 1991. – 187с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга.- М: Издательство "Ось-89", 1999. – 137с.
4. Столин В. В. Самосознание личности. – М.: МГУ, 1983. – 284 с.

**Братчикова Ю.В.,
Гиниятова И.Ф.**

ОПТИМИЗАЦИЯ САОМОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ МЕТОДОМ ТВОРЧЕСКОГО САМОВЫРАЖЕНИЯ

Проблема самоотношения и его роль в структуре личности является чрезвычайно актуальной для современной психологической науки. Проблеме самоотношения посвящены труды многих зарубежных и отечественных психологов (Р. Бернс, У. Джеймс, И.С. Кон, С.Р. Пантлеев, С.Л. Рубинштейн, Н.И. Сарджвеладзе, В.В. Столин, И.И. Чеснокова и др.). Под самоотношением мы понимаем эмоциональный компонент самосознания, в котором выражается общий интегрированный смысл «Я» субъекта (С.Р. Пантлеев, 1991). Самоотношение представляет собой многомерное динамическое образование, в структуру которого входят оценочный и эмоционально-ценностный компоненты, которые, в свою очередь, включают в себя целый ряд специфических по своему содержанию модальностей.

В своей работе мы ориентируемся на модель оптимального самоотношения, предложенную Т.С. Леви. Согласно этой модели, для оптимального самоотношения характерны: низкий уровень закрытости, то есть способность человека быть искренним с самим собой, низкий уровень самообвинения и внутренней конфликтности, высокий уровень самоуважения, саморуководства, то есть ощущение себя ответственным за события своей жизни, отраженного самоотношения, самооценности, самопринятия, средний уровень самопривязанности [5].