

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Інститут людини

Оксана Анатоліївна Красва

Навчально-методичний посібник

**ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ:
ТРЕНІНГОВИЙ КУРС**

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Інститут людини

О. А. Краєва

Навчально-методичний посібник

**ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ:
ТРЕНІНГОВИЙ КУРС**

Київ – 2021

УДК 159.923.2:159.922.73-053.6(072)

К 77

Рекомендовано до друку Вченою Радою Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол № 4 від 29.04.2021 р.)

Рецензенти:

Лозова О.М. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка,

Зливков В.Л. – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач Лабораторії методології і теорії психології Інституту психології ім. Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Михайлюк І.В. - кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології професійної освіти Факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету

Краєва О. А.

К77 Подолання кризи ідентичності підлітків: тренінговий курс / навчально-методичний посібник / О. А. Краєва – , 2021. – 111 с.

ISBN

У навчально-методичному посібнику обґрунтовано апробовану авторську розробку тренінгової програми «Подолання кризи ідентичності підлітків», яка покликана надати можливість вивчити свої психологічні особливості, зрозуміти свою ідентичність, розібратися стосовно ставлення інших людей до себе та вдало впоратися із кризовими аспектами ідентичності зазначеного вікового періоду. Тренінговий курс спрямований на усвідомлення підлітками себе, своїх ціннісних орієнтацій, особистісного зростання, розвитку рівня саморефлексії, ствердження потреби в самоактуалізації та подолання кризи ідентичності.

Посібник може стати в нагоді та бути корисним для наступних категорій фахівців та професіоналів: студентів закладів вищої освіти, практичних психологів, аспірантів, науковців, інших спеціалістів, яких цікавить проблема ідентичності загалом, кризи ідентичності особистості, її ефективного та успішного подолання.

УДК 159.923.2:159.922.73-053.6(072)

© О.А. Краєва, 2021

4

ЗМІСТ

Вступ	5
Методичне забезпечення курсу.....	6
Обґрунтування підґрунтя розробки тренінгової програми курсу.....	7
Мета та адресність тренінгової програми курсу.....	10
Структура курсу.....	12
Навчально-тематичний план програми тренінгового курсу “Подолання кризи ідентичності підлітків”.....	19
Узагальнений зміст занять за програмою тренінгового курсу “Подолання кризи ідентичності підлітків”.....	21
Авторські вправи тренінгового курсу.....	31
Зміст тренінгових занять програми курсу.....	40
Заняття 1. Ввідне та установче заняття. Введення в світ тренінгу “Таємниці власного Я”.....	40
Заняття 2. Хто Я?.....	46
Заняття 3. Моя індивідуальність.....	50
Заняття 4.-5. “В глибині душі”. Самість.....	53
Заняття 6. Автопортрет.....	61
Заняття 7. Я очима себе та очима інших.....	64
Заняття 8. Минуле, сьогодні, майбутнє.....	70
Заняття 9.-10. Криза моєї ідентичності.....	75
Заняття 11. Моя “Я-концепція”.....	83
Заняття 12. – 13. Творча особистість.....	88
Заняття 14. Погляд у майбутнє. Рефлексія.....	95
Заняття 15. Заключне заняття “Побажайте мені доброго шляху”. (Підсумки).....	102
Список використаних джерел	107
Рекомендована література	109

Вступ

Перебіг підліткового періоду в житті підлітка багато в чому зумовлює його подальший життєвий шлях. Саме в цей час формується загальне уявлення про себе, своє місце у світі, життєві цілі та цінності, відбувається зміна ідентичності дитини. Підліток активно шукає себе, пізнає як фізичний світ, так і світ людських взаємин. Від того, наскільки благополучно перебігатиме цей процес, безпосередньо залежать подальші життєві успіхи особистості, вибір для наслідування певної якісно нової форми ідентичності, чи то позитивної за своєю суттю, чи то полярно негативної з усіма її атрибутами, чи то псевдоідентичності. Важливою передумовою гармонійного розвитку особистості в підлітковому віці є усвідомлення зміни та становлення якісно нової форми ідентичності, намагання конструктивно здолати її кризу (Краєва, 2018).

В підлітковому віці на основі кризи, що зумовлюється зміною соціальних ролей, бурхливим розвитком самопізнавального процесу рефлексії, формується цілковито нова та унікальна форма ідентичності. Саме у цьому віці, перед особистістю, особливо гостро постає проблема усвідомлення себе в контексті гостро посталих питань “хто Я”, “що Я вмію”, “що Я думаю”, що подекуди виявляється важким завданням для особистості, що дорослішає та стикається із необхідністю усвідомлення показників кризи ідентичності на етапі перебігу вікової нормативної кризи, що унеможливорює або ж нівелює конструктивне розв’язання завдання вікового етапу – набуття нової якісної форми ідентичності у підлітковому віці.

Саме тому, запропонована нами тренінгова програма “Подолання кризи ідентичності” покликана надати можливість особистості в період трансформаційної невизначеності вивчити свої психологічні особистісні переваги, зрозуміти самого себе, розібратися стосовно ставлення інших людей до себе та вдало впоратися із кризою ідентичності означеного вікового етапу. Адже, в основі успішного подолання кризи ідентичності та адаптації до якісно нового психологічного стану, лежать самоаналіз, самоусвідомлення, відстежування змін, звернення до свого

внутрішнього світу, гнучкість і здатність до саморозвитку на що безпосередньо спрямована наша авторська розробка.

Ідея створення програми подолання кризи ідентичності в підлітковому віці на основі усвідомлення власної “Я-концепції”, “Я-образу”, ідентичності та розвитку навичок рефлексії скерована часовим відрізком невизначеності та актуалізації трансформаційний процесів суспільства.

Пріоритетною метою, в умовах трансформації системи освіти України, є розвиток особистості, готової до гнучкої та ефективної взаємодії із навколишнім світом, до самоосвіти, самоорганізації і подолання кризи ідентичності. На зазначеному віковому етапі, на перший план виходить така якість особистості, як здатність до рефлексії - усвідомлення, розгляд, самоаналіз, поворот свідомості, в результаті якого з'являється можливість побачити себе зі сторони, так би мовити “з боку”. Вона виступає механізмом розвитку самосвідомості, прагненням пізнати власну індивідуальність.

Саме рефлексія підліткового віку сприятиме розв'язанню вікових проблем особистості, пов'язаних із глибинним усвідомленням своєї неповторної індивідуальності – своєї самості, та самовизначення стосовно усвідомлення показників своєї ідентичності. Саме для набуття позитивно забарвленої ідентичності, гармонійного подолання її кризи у підлітковому віці, створена тренінгова програма як засіб психологічного супроводу кризи ідентичності та психологічної підтримки особистості.

Методичне забезпечення курсу

Методичне забезпечення запропонованого курсу для підліткової спільноти включає в себе опис: обґрунтування підґрунтя розробки тренінгової програми, мету та наведення адресності тренінгової програми курсу, його структури, навчально-тематичний план програми, узагальнений зміст занять за програмою тренінгового курсу, розроблені авторські вправи курсу, зміст запропонованого курсу та

представлену рекомендовану літературу тренінгових занять «Подолання кризи ідентичності підлітків».

Обґрунтування підґрунтя розробки тренінгової програми курсу

Оптимальною формою групової роботи з підлітками, як відомо, є тренінг. Він виступає в якості багатофункціонального методу цілеспрямованих змін психологічних феноменів особистості, групи або організації з метою гармонізації професійного та особистісного буття (Балл, 1994).

Так, за С.І. Макшановим поняття „тренінг” зоруміється в якості способу перепрограмування наявної у людини моделі управління своєю поведінкою й діяльністю. Тренінг визначається як процес створення нових функціональних утворень (або розвиток вже існуючих), які керують поведінкою, або ж як “група методів розвитку здібностей до навчання й оволодіння будь-яким видом діяльності”.

Цікавим, з нашої точки зору, є розуміння сенсу тренінгу прибічниками гуманістичного напрямку, згідно думки яких, саме тренінг є методом створення умов для саморозкриття учасників і самостійного пошуку способів рішення власних психологічних проблем.

За даними “Великого тлумачного психологічного словника” тренінг – це будь-яка навчальна програма або набір процедур, розроблених для того, аби в результаті роботи був отриманий кінцевий продукт у вигляді організму, здатного на деяку певну реакцію (реакції) або участь у деякій складній діяльності. Це дуже широке визначення, яке охоплює будь-яке навчання. Головна думка цього визначення полягає в тому, що тренінг — це тренування, напрацювання умінь і навичок (Белякова, 2005).

У контексті нашої роботи ми зупинилися на визначенні поняття “Психологічний тренінг” запропонованому І.В.Вачковим: “Груповий психологічний тренінг є сукупністю активних методів практичної психології, який використовується з метою формування навичок самопізнання та саморозвитку” (Андреева, 1997).

Вважаємо, що однією з найважливіших умов саморозвитку та подолання кризи ідентичності підліткового віку, разом з цілепокладанням і плануванням результатів поведінки особистістю, є глибинна рефлексія, яка виступає невід'ємною частиною рушійних сил саморозвитку підлітка, серед яких: усвідомлення неспівпадань “Я-ідеального” і “Я-реального”; боротьба мотивів; подолання недоліків через організацію поведінки; внутрішні протиріччя, що виникають в житті, між цілями (завданнями) та існуючими для їх досягнення засобами (їх вибір); між прагненнями та можливостями їх задоволення, між тенденціями до мінливості і до стереотипів, між старим і новим тощо.

Усі важливі процеси в підлітковому віці – самопізнання, саморегулювання, самовиховання, а також усвідомлення зміни своєї ідентичності та набуття її нової форми – неможливі без участі рефлексії як механізму самосвідомості, котрий забезпечує об'єктивацію внутрішнього світу індивіда. Рефлексія розуміється нами як форма інтелектуальної, особової, емоційної активності суб'єкта, як основа і механізм саморозвитку особистості.

Саме в умовах інтенсивної міжособистісної групової взаємодії та з урахуванням вікової специфіки психоемоційного розвитку підлітків є можливість створення максимально сприятливих умов для активізації внутрішнього потенціалу особистості, моделювання та застосування нових, конструктивних форм поведінки, сприяння подоланню кризи ідентичності.

Розроблена нами програма побудована таким чином, що в процесі її реалізації відбувається розвиток різних компонентів самосвідомості: *когнітивного* - (саморозуміння), *емоційного* (відношення до себе, самооцінка), *поведінкового* (саморозвиток, саморегуляція, тренування певних навичок) та *саморефлексії*.

Поряд із вказаним, навчально-методичний посібник зорієнтований насамперед на особистісні глибинні зміни (самопізнання, формування стратегій подолання кризи ідентичності та набуття цілковито нової усвідомленої ідентичності), разом із використанням спеціальних психологічних технік, які спираються на внутрішній стан, психологічний спектр переживань особистості на означеному віковому етапі.

Запропонована тренінгова програма являє собою комплекс психологічних технік як прямого, так і опосередкованого впливу, спрямованих на усвідомлення власної Я-концепції, унікальної самості, формування позитивної ідентичності, на основі розвитку рефлексивного потенціалу особистості підлітка.

За структурою та оптимальним інформаційним наповненням контент програми “Подолання кризи ідентичності підлітків” має мотивувальний і розвивальний потенціал, оскільки в тренінговій програмі враховані психологічні та вікові особливості підліткової когорти.

Програма спрямована на: усвідомлення підлітками себе, своїх ціннісних орієнтацій; особистісне зростання, розвиток рівня саморефлексії, ствердження потреби в самоактуалізації та на подолання кризових показників ідентичності.

Програма ґрунтується на наступних принципах: наступності, поетапності (кожен наступний етап логічно впливає з попереднього). Завдяки цьому факту, учасники тренінгу поступово заглиблюються в процес усвідомлення себе, відкриваючи різні сторони свого “Я”. В процесі проходження тренінгу розвивається самопізнання підлітків за допомогою аналізу, зворотнього зв’язку та рефлексії.

Зміст тренінгової програми передбачає:

- проведення серії спеціальних психологічно-орієнтованих групових занять із підлітками;
- релаксаційний практикум, що містить комплекс вправ, спрямованих на оволодіння навиками емоційної саморегуляції, навчання розслабленню різних частини тіла; зняття емоційного напруження за рахунок поповнення балансу фізичних сил; застосування навичок саморегуляції;
- вправи, що допомагають навчатися усвідомлювати тілесну, особистісну та соціальну ідентичність, власну «Я-концепцію»; володіти своїм тілом, вільно виражати свої емоції та почуття в рухах, танці, в малюнках; набувати вміння чуйно сприймати себе; усвідомлювати та конструктивно долати кризу;
- підтримку та закріплення позитивних змін в ідентичності;

- актуалізацію та зібрання творчих ідей стосовно конструктивного подолання кризи ідентичності в підлітковому віці.

Мета та адресність тренінгової програми курсу

Адресність тренінгової програми: Програма орієнтована на особистість підліткового віку (може застосовуватися з 13-14 років), що переживає на цьому віковому етапі кризу ідентичності, яка обумовлена психологічними труднощами, проблемами; на підлітків, бажаних змінити себе або тих, які ставлять за мету – власний саморозвиток.

Мета програми: Сприяти подоланню кризи ідентичності особистості підліткового віку (13-14 років), за рахунок розробленої системи психологічного супроводу кризового віку та спеціально організованої психопрактичної діяльності, спрямованої на формування здорової позитивної ідентичності особистості на різноманітних рівнях: особистісному, соціальному, фізичному (тілесному), що включає отримання знань про себе (власну “Я – концепцію”, ідентичність) та набуття навичок із самореалізації, самоактуалізації, усвідомлення неспівпадіння Я-ідеального та Я-реального; Сформувані навички успішного подолання кризи ідентичності.

Метою – орієнтиром програми є знайомство підлітків зі шляхами, методами та засобами додання кризи, способами застосування актуального життєвого досвіду (світогляду, цінностей тощо) при конструктивному виході з кризи та набутті позитивної ідентичності.

Тренінгова програма сприяє процесу особистісного зростання, реалізації творчого потенціалу, досягненню оптимального рівня життєдіяльності й відчуття щастя та успіху.

Принципи побудови програми:

1. **Принцип позитивності.** Створення атмосфери допомоги, доброзичливості, співпраці;

2. *Принцип конфіденційності* всього того, що відбувається в групі, який є необхідною умовою створення атмосфери психологічної безпеки й саморозкриття;

3. *Принцип індивідуального підходу*. Урахування психічної своєрідності й індивідуального досвіду кожного підлітка;

4. *Принцип цілісності розвитку* підсилює значення минулого досвіду життя в позитивному ключі, організовує цілісність самосвідомості, активізацію творчих можливостей, здібностей до самопізнання та саморозвитку;

5. *Принцип активності* виражається у включення учасників тренінгу в різноманітні справи, виконання певних завдань, спостереження за поведінкою інших учасників тощо;

6. *Принцип гуманістичного ставлення до особистості* виражається в ставленні один до одного з повагою, в прийнятті таким, яким є, без намагань “перевиховати”. Участь в тренінгу та виконання окремих тренінгових вправ є для учасників добровільними;

7. *Принцип саморозкриття та самоусвідомлення*. Розкриття свого “Я” (внутрішнього світу) перед іншими членами групи є ознакою сильної і здорової особистості. Як підкреслює К Рудестам (Рудестам, 1999), “можливість відкрити свою душу іншому сприяє психотерапевтичному ефекту”. В умовах тренінгу між учасниками групи встановлюються близькі довірливі стосунки;

8. *Принцип духовності*. Встановлення зв'язку між вищими цінностями: добром, красою, здоров'ям, щастям і конкретним підлітком, його внутрішнім світом, поведінкою та сенсом життя.

Завдання програми: створення умов для формування прагнення до самопізнання, занурення у свій внутрішній світ і орієнтація в ньому; розвиток відчуття власної аутентичності (справжності, істинності), повноцінності (соціальної, особистісної та тілесної ідентичності); розвиток і корекція уявлень про себе; формування позитивних ідентифікаційних матриць особистості; розвинення рівня рефлексії та саморефлексії; усвідомлення та корекція власної системи цінностей, навчання постанови короткострокових та довгострокових цілей, планування власної

діяльність; підвищення рівня ціннісних орієнтацій та зміщення акценту ціннісного поля у бік загальнолюдських цінностей; усвідомлення власної “Я-концепції”, “Я-образу” (ідентичності); подолання розбіжностей між “Я-реальним” та “Я-ідеальним”, тобто подолання самої кризи ідентичності; тренування навичок саморегуляції, формування емоційної стійкості в умовах кризи ідентичності; розвиток навичок самовизначення підлітків, акцентування ролі саморозвитку та самоактуалізації (компонентів самості: самосвідомість, самопізнання, самоосмислення, самоприйняття, самостереження...тощо).

Ці завдання вирішуються в нашій авторській програмі на трьох основних рівнях роботи:

1 рівень - *інформаційний*: з'ясовуються уявлення підлітків і уточнюються загальноприйняті за темою роботи знання.

2 рівень — *особистісний*: викликається в підлітка позитивне емоційне ставлення до теми заняття, аби виникло бажання застосувати до себе отриману інформацію. Потрібне схвалення, підтримка та прийняття підлітка таким, яким він є.

3 рівень — *усвідомлення*: підліток вчиться усвідомлювати, що з ним відбувається, навіщо та чому він поступає так чи так, чому з'являються притаманні відчуття, які думки виникають. На цьому рівні розвивається здібність до саморегуляції, самопізнання, саморозуміння та самоконтролю, а також розуміння того, що думають, відчувають і роблять інші.

Всі три рівні присутні на кожному занятті та створюють для учасників простір можливостей, збагачене середовище, що розвиває. Проте результативність для кожного з учасників може бути різною та й відбуватиметься у різні терміни.

Структура курсу

Структура курсу складається з основних змістових блоків: Блок ідентичності; Кризовий блок; Попереджувальний блок (Блок долання кризи). Кожен з блоків виступає як рівноцінний етап тренінгу.

Блок ідентичності включає в себе наступні підблоки:

1. Особистісний («Я»). Підблок включає заняття за темами: «Таємниці власного «Я»; Моя індивідуальність; Автопортрет;
2. Самісний (Моя самість). Заняття за темами: «В глибині душі». Самість; Моя Я-концепція;
3. Ціннісний. Заняття: Життєві цінності.

Кризовий блок включає в себе підблоки:

1. Конфлікт «Я-реальне» - «Я-ідеальне». В цей підблок входять заняття: Криза моєї ідентичності; Я в своїх очах та очах інших;
2. Зміна соціальної ролі. Заняття: Минуле, сьогодення, майбутнє...; Зіркова карта мого життя;
3. Самоідентифікація. Тренінгові заняття: «Хто Я?»; Контракт з самим собою.

Блок долання кризи (попереджувальний):

1. Розвивальний підблок. Заняття за темами: Творча особистість; Стратегія особистісного самовдосконалення;
2. Усвідомлювальний. Тренінгові заняття: Творець своєї долі; Погляд у майбутнє;
3. Рефлексивний підблок (саморефлексія). Заняття: Я-щасливий. Рефлексія; «Побажайте мені доброго шляху у майбутнє» (Заключне заняття).



В структурі занять тренінгового курсу “Подолання кризи ідентичності підлітків” включені наступні **форми та методи роботи:**

1. *Індивідуальні та групові*, а також їхнє поєднання дозволяє розвивати вміння рефлексії та саморефлексії. Індивідуальна робота надає можливість проаналізувати свої власні внутрішні психологічні якості. Робота в групах надає можливість за короткий час усім учасникам групи висловити свою думку та сприяє формуванню у підлітків важливих якостей, умінь.

2. *Інформаційне повідомлення* надає можливість ознайомити учасників з новою необхідною для подальшої роботи інформацією.

3. *Релаксаційні вправи* сприяють можливості переключення уваги, зняття тривоги, напруги, підвищення згуртованості, підняттю градусу настрою.

4. *Мозковий штурм (брейнстормінг)* допомагає досить швидко зібрати максимальну кількість ідей чи поглядів відносно проблеми кризи ідентичності тощо.

5. *Групова дискусія* дозволяє прояснити, можливо змінити думки, позиції та установи учасників групи під час безпосереднього спілкування з питань пошуку методів та прийомів додання кризи. Групова дискусія дозволяє співставити протилежні позиції, побачити проблему з різних сторін.

6. *Робота в колі* надає можливість учасникам висловити по черзі свої міркування щодо певної ідеї, події чи проблеми, бути почутим, отримати зворотній зв'язок.

7. *Робота в парах* сприяє розкриттю власного “Я” іншому учаснику, більш тісній взаємодії.

8. *Вправи-розминки* створюють невимушену атмосферу, сприяють переключенню уваги.

9. *Психогімнастичні вправи* дозволяють проявити себе без допомоги слів, а також зняти напругу, активізувати груповий процес, скорегувати поведінку.

10. *Проективні методи* малюночного та вербального типів.

11. *Аналіз конкретних ситуацій:* цей метод сприяє формуванню та розвитку творчих здібностей, які допомагають протистояти внутрішнім (глибинним) та

зовнішнім (соціальним) регресивним тенденціям. Цей метод сприяє акумуляції досвіду подолання кризових станів.

Структура занять включає в себе наступні етапи:

1. *Ритуал привітання* дозволяє згуртувати учасників групи, створити атмосферу групової довіри та прийняття.

2. *Розминка* настроює учасників на продуктивну групову діяльність, дозволяє встановлювати контакт, активізувати членів групи, підняти градус настрою, зняти емоційне збудження.

3. *Основний зміст* сукупність психотехнічних вправ та прийомів, спрямованих на усвідомлення власного “Я”, ідентичності та подолання її кризи у підлітковому віці.

4. *Рефлексія заняття* (припускає обмін думками та відчуттями про проведене заняття, про найважливіше, корисне, що відчували, які думки приходили тощо).

5. *Ритуал прощання*. Застосовується під час закінчення кожного заняття. Вкрай доречно загальне коло, в якому учасники перебувають хвилину а потім виконують певні дії, згідно інструкції.

Направлення роботи:

Навчально-методичний посібник: має в своєму арсеналі психологічні техніки як прямого, так і опосередкованого впливу на усвідомлення “Я-концепції”, унікальної самості, формування позитивної ідентичності, на основі розвитку рефлексивного потенціалу особистості; включає теоретичну (інформування) та практичну підготовку (формування, тренування вмінь, навичок, здібностей до самоаналізу, самоусвідомлення та саморозвитку).

Реалізація програми пропонує усвідомлення підлітками власних індивідуальних рис характеру, своєї неповторної ідентичності; сприяє усвідомленню тілесної і соціальної ідентичності в період кризи через самопрезентацію власної особистості; забезпечує розвиток рефлексії, поглиблення знань про себе, розширення досвіду самовисловлювання; сприяє розширенню репертуару дій в ситуації психологічної

неврівноваженості, поганого настрою, депресії, конфліктного стану на етапі кризи; сприяє усвідомленню учасниками необхідності самовдосконалення та прагнення до особистісного зростання як оптимальної умови подолання кризи ідентичності; вироблення кожним учасником групи набору рекомендацій стосовно подолання кризи ідентичності.

По закінченні тренінгового курсу підлітки можуть дізнатися про:

- ✓ особливості власної “Я-концепції”;
- ✓ власну ідентичність, аспекти якої необхідно враховувати в процесі життєвого самовизначення;
- ✓ можливі варіанти подолання кризи ідентичності в підлітковому віці;
- ✓ особливості власної системи ціннісних орієнтацій;
- ✓ переорієнтацію психіки через аналіз сили впливу слова;
- ✓ насиченість життя кризами, як поворотними пунктами на життєвому шляху;
- ✓ психологічний стан в кризі; найбільш значущі особистісні реакції кожного учасника, який переживає проблему подолання кризи ідентичності;
- ✓ репертуар методів долаття кризи;
- ✓ ресурси власної підсвідомості;
- ✓ ідентифікаційні уподобання, усвідомлення власних бажань та проєкції особистісних якостей на інших людей;
- ✓ шляхи особистісного зростання.

В результаті програми підлітки зможуть:

- ✓ зазирнути за межі власного внутрішнього “Я” (унікальної ідентичності);
- ✓ сформулювати бачення й усвідомлення особистих пріоритетних цінностей, необхідних для повноцінного життя та успішного подолання кризи ідентичності;
- ✓ навчитися підкреслювати свою індивідуальність, проявляти вміння презентувати свої особистісні якості, самопрезентації;
- ✓ набути навичок саморозкриття, роботи з образом “Я”;

- ✓ навчитися усвідомлювати свою ідентичність у сьогоденні, виражати себе;
- ✓ подивитись на себе очима інших, порівняти об'єктивні та суб'єктивні уявлення щодо свого “Я”;
- ✓ навчитися методам релаксації на етапі кризи ідентичності;
- ✓ знизити фактори кризи за допомогою арттерапевтичних технік;
- ✓ сформулювати добре ставлення до власного життя, позитивні життєві позиції у період кризи;
- ✓ навчатися творчо виражати власне “Я”;
- ✓ ознайомити з методами подолання психологічного непорозуміння у кризі;
- ✓ активізувати та накопичити скарбничку з психологічних методів долаття кризи;
- ✓ намітити план зміни власної ідентичності завдяки зазиранню у майбутнє;
- ✓ активізувати внутрішній особистісний потенціал для саморозвитку, зміни попередньої ідентичності та набуття нової;
- ✓ зрозуміти, що успішне набуття нової позитивної ідентичності залежить від уміння об'єктивно себе оцінювати.

Критерії ефективності навчання та розвитку учасників. Оцінка ефективності реалізації програми тренінгового курсу “Подолання кризи ідентичності підлітків” здійснюється на основі наступних критеріїв: затребуваність змісту курсу, який пропонується; інтерес до тем, які обговорюються; практичне вдосконалення навичок самовизначення; засвоєння на когнітивному рівні основ програми.

Система контролю процесу та результату програми: проведення усних бліцопитувань; спостереження за учасниками в процесі занять; підсумкові рефлексивні звіти.

Критерії оцінки ефективності проведених тренінгових занять			
Назви рівней	Рівень психолога	Рівень учасника групи	Рівень групи

Суб'єктивні критерії	1) суб'єктивне відчуття психолога (чи досягнутий результат чи ні, яка результативність). 2) оцінка задоволеності ведучого: оцінюється за 10-бальною шкалою: "Задоволений – не задоволений".	1) суб'єктивні відгуки учасників (задоволеність заняттями, корисність для використання в практичній діяльності); 2) оцінка задоволеності кожного учасника за 10-бальною шкалою: "Задоволений – не задоволений".	1) вислови учасників групи про корисність, ефективність, потрібність занять у цілому. 2) оцінка за 10-бальною шкалою: "Задоволений – не задоволений", проаналізувати середньогруповий показник.
Об'єктивні критерії	Об'єктивні критерії: психологічний аналіз динаміки діагностики, яка проводиться перед заняттями, після та відстрочено (через 1,5-2 місяці після завершення занять).		

Стратегічну лінію програми можна відобразити наступним чином:

усвідомлення індивідуальних рис характеру, власної ідентичності, “Я-концепції”; розширення рефлексивного розуміння “Я”, соціальної та особистісної ідентичності; мінімізація конфлікту “Я-реальне” - “Я-ідеальне”; Розширення репертуару методів долаття кризи, розширення репертуару дій в ситуації психологічної неврівноваженості, поганого настрою, депресії, конфліктного стану на етапі кризи ідентичності підліткового віку; зібрання банку творчих ідей щодо конструктивного подолання кризи ідентичності в підлітковому віці; вибудовування нового типу відносин із самим собою, закріплення сильних сторін, які допомагають досягти успіху в житті та долаття кризи; активізація внутрішньо-особистісного потенціалу для саморозвитку, зміни попередньої ідентичності та набуття нової; усвідомлення необхідності самовдосконалення та особистісного зростання як умови подолання кризи ідентичності та досягнення життєвого благополуччя.

Навчально-тематичний план програми тренінгового курсу “Подолання кризи ідентичності підлітків”

№ п/п	Теми занять	Кількість годин всього	Аудиторні заняття	Самостійна робота
1.	Вступ. Ввідне та установче заняття. Введення у світ тренінгу. “Таємниці власного Я”.	1	1	
2.	Хто Я?	1	1	
3.	Моя індивідуальність.	1	1	
4. – 5.	“В глибині душі”. Самість.	2	2	
6.	Автопортрет.	1	1	
7.	Я очима себе та інших.	1	1	
8.	Минуле, сьогодення, майбутнє...	1	1	
9. – 10.	Криза моєї ідентичності.	2	2	
11.	Моя “Я-концепція”.	1	1	
12. – 13.	Творча особистість.	1	1	
14.	Погляд у майбутнє.	1	1	
15.	Побажайте мені доброго шляху. (Заключне заняття. Підсумки).	2	2	
	Всього:	15	15	

Кількість учасників тренінгової програми: від 8-10 до 15 осіб. Комплектування груп відбувається на добровільних засадах. Частота необхідних зустрічей: двічі на тиждень. Тривалість кожної зустрічі: 1 година. Час, необхідний для проведення тренінгу: 15 занять (15 годин) (Краєва, 2012).

Необхідні матеріали та устаткування: тренінгове приміщення: простора кімната зі стільцями, розташованими у формі кола. Необхідні матеріали для занять – фліп-чарт, олівці, фарби, пензлі, листи паперу (формату А4, А3), маркери, а також роздатковий матеріал до кожного зі занять окремо, додатки.

Реалізація тренінгового курсу “Подолання кризи ідентичності підлітків” потребує дотримання наступних **правил та принципів роботи групи:** відкритість та щирість; “Ні ярликам!”; контроль поведінки; правило “стоп”; конфіденційність;

відповідальність; активність; толерантність; “Я – висловлювання”; конструктивний зворотній зв'язок.

При проведенні тренінгів із підлітками, на думку І.І. Марасанова (Мілютіна, 2008), можна керуватися й деякими додатковими правилами: вчасно розпочинати та закінчувати заняття; не відмовлятися від права сказати „ні”; мати право на підтримку, допомогу від групи; слухати того, хто говорить, намагатися не перебивати; мати право висловити свою думку з будь-якого питання; повідомляти про свої труднощі, які заважають роботі групи.

Прийняті групою правила можна записати на ватмані та вивісити на видному місці. Впродовж наступних занять психолог може слідкувати за процесом дотриманням прийнятих правил і звертати увагу підлітків у разі потреби.

Розроблена нами авторська тренінгова програма ґрунтуються на наступних **організаційних настановах**, що повідомляються учасникам, а саме: участь у роботі добровільна; спонукати до оголошення тільки того, що сам відчуваєш; акцент на уважності вислуховування точки зору іншого, заборона перебивати; прояв активності; залежність результату роботи групи від внеску кожного учасника; відповідальність за прийняття рішень у групі та поза її межами; систематичне відвідування упродовж усього часу кожного заняття; намагання бути самим собою, бути відвертим і щирим; критика конкретного вчинку за потреби, її аргументів, а не особистості людини; ввічливість, уважність, повага до особистості іншого.

Принципи, задіяні у роботі тренінгової групи: принцип позитивності; принцип пунктуальності; принцип “праця на результат”; принцип «спілкування на основі довіри»; спілкування за принципом “тут і тепер”; щирість спілкування; конфіденційність того, що відбувається в групі; визначення сильних сторін особистості; неприпустимість безпосередніх оцінок особистості іншого; активна участь у процесі роботи; повага до кожного.

Список використаних джерел

1. Андреева, Г. (1997). *Психология социального познания*. Москва: Аспект Пресс.
2. Балл, Г. (1994). Гуманістичні задачі педагогічної діяльності. *Педагогіка і психологія*, 3-12.
3. Белякова, Ю. (2005). Аналіз поглядів і становлення теорії Я – концепції особистості. *Пробл. загальн. та пед. психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України , сс. 35–43.
4. Горбушина, О. (2008). *Психологический тренинг. Секреты проведения*. Санкт Петербург: СПб.: Питер.
5. (2000). *Інтегративний курс для загальноосвітніх навчальних закладів “Культура життєвого самовизначення”*. Київ.
6. Краєва, О. (2012). Програма тренінгового курсу “Подолання кризи ідентичності підлітків” 7–8 класів (13–14 років)” Початок” . *Практична психологія та соціальна робота*, 46-50.
7. Краєва, О. (2012). Програма тренінгового курсу “Подолання кризи ідентичності підлітків” 7–8 класів (13–14 років)”. Закінчення . *Практична психологія та соціальна робота*, 7-14.
8. Краєва, О. (2012). Програма тренінгового курсу “Подолання кризи ідентичності підлітків” 7–8 класів (13–14 років)”. Продовження . *Практична психологія та соціальна робота*, 38–62.
9. Краєва, О. (2018). Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці : монографія. Харків: Видавництво Іванченка І.С.
10. Малкина Пых, И. (2004). *Техники транзактного анализа и психосинтеза*. Москва: Эксмо.
11. Малкіна-Пих, І. Г. (2005). *18 Вікових криз дорослості*. Москва: Вид-во ексмо.
12. Мілютіна, К. (2008). *Технологія раціонально-інтуїтивної психотерапії*. Главник.
13. (2005,4). *Практична психологія та соціальна робота* .

14. (2007, 4). *Практична психологія та соціальна робота* . Київ: Компанія "Соціс-Прес", Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України .
15. (2004, 1). *Практична психологія та соціальна робота*. Київ: Компанія "Соціс-Прес", Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України .
16. (2004, 6). *Практична психологія та соціальна робота*. Київ: Компанія "Соціс-Прес", Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України.
17. (2004, 7). *Практична психологія та соціальна робота*. Київ: Компанія "Соціс-Прес", Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України.
18. (2006, 4). *Практична психологія та соціальна робота*. Київ: Компанія "Соціс-Прес", Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України .
19. (2008, 1). *Практична психологія та соціальна робота*. Київ: Компанія "Соціс-Прес", Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України .
20. (2008, 12). *Практична психологія та соціальна робота*. Київ: Компанія "Соціс-Прес", Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України.
21. (2004, 5). *Практична психологія та соціальна робота*. Київ: Компанія "Соціс-Прес", Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України .
22. (2006, 3). *Практична психологія та соціальна робота*, . Київ: Компанія "Соціс-Прес", Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України.
23. Рамендик, Д. (2007). *Тренінг личностного роста: Учебное пособие*. Москва: ФОРУМ: ИНФА –М.
24. Рудестам, К. (1999). *Групповая психотерапия* . Санкт Петербург: Питер Ком.

Наукове видання

Краєва Оксана Анатоліївна,
кандидат психологічних наук

Навчально-методичний посібник

ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ:
ТРЕНІНГОВИЙ КУРС

В авторській редакції