

УДК 159.9

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ

Сосновская А. И.

Бочанцева Л. И.

Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет» (627750, Тюменская область, г. Ишим, ул. Ленина, 1), e-mail: yakushevanastysha95@gmail.com, bochanceva.lyudmila@mail.ru

Настоящее исследование выполнено в рамках актуальной в настоящее время проблемы - развития целеустремленности подростков. Целеустремленность представляет собой характеристику волевой сферы индивида, а также одновременно является и характерологической чертой личности, которая отражает степень и качество активности человека, которые направлены на достижение конкретной единичной цели. Анализ теоретических исследований показал, что такие индивидуальные качества подростков как настойчивость, инициативность, целеустремленность и др. имеют огромное значение в будущей жизни человека. На протяжении всей жизни человека данные качества необходимо постоянно совершенствовать. Поэтому целеустремленность нужно развивать, начиная с подросткового возраста. В статье представлено описание экспериментального исследования по выявлению влияния социально-психологического тренинга на развитие целеустремленности подростков. Основная цель тренинга - повышение готовности участников выделять приоритеты при планировании своих жизненных перспектив, а также готовность соотносить свои цели и возможности, развивать волевое качество характера, как целеустремленность. В статье описаны результаты воздействия программы социально-психологического тренинга на развитие целеустремленности у подростков. Установлено, что процесс развития целеустремленности у подростков будет происходить эффективнее, если применять социально-психологический тренинг, сочетая разные виды упражнений и игр, способствующих развитию настойчивости, инициативности, волевых качеств и целеустремленности детей подросткового возраста.

Ключевые слова. Целеустремленность, тип поведенческой активности, самооценка силы воли, подростки, психологический тренинг, развитие целеустремленности.

SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A MEANS OF DEVELOPMENT OF THE ADOLESCENCE OF ADOLESCENTS

Sosnovskaya A.I.

Bochantseva L.I.

The Ishim teacher training college of P. P. Yershov FGAOU'S (branch) IN "The Tyumen state university" (627750, the Tyumen region, Ishim, Lenin St., 1), e-mail: yakushevanastysha95@gmail.com, bochanceva.lyudmila@mail.ru

The present research was carried out within the framework of the current problem - the development of teenagers' purposefulness. Purposefulness is a characteristic of the strong-willed sphere of the individual, and at the same time is also a character trait of the individual, which reflects the degree and quality of human activity that are aimed at achieving a specific single goal. The analysis of theoretical studies has shown that such individual qualities of adolescents as perseverance, initiative, purposefulness, etc. are of great importance in the future life of a person.

Throughout a person's life, these qualities must be constantly improved. Therefore, the goal should be developed, starting with adolescence. In the article the description of the experimental research on revealing the influence of socio-psychological training on the development of teenagers' purposefulness is presented. The main goal of the training is to increase the participants' readiness to prioritize their plans for life prospects, as well as their readiness to correlate their goals and opportunities, develop a strong-willed quality of character, and purposefulness. The article describes the impact of the program of socio-psychological training on the development of purposefulness in adolescents. It is established that the process of development of purposefulness in adolescents will be more effective if we apply social and psychological training, combining different types of exercises and games that promote the development of perseverance, initiative, strong-willed qualities and purposefulness of adolescent children.

Keywords. Purposefulness, type of behavioral activity, self-evaluation of willpower, adolescents, psychological training, development of purposefulness.

В последнее время в обществе большое внимание уделяется развитию таких качеств личности, как целеустремленность, ответственность и уверенность в себе. Данные качества позволяют человеку добиться успеха во многих сферах жизнедеятельности: учебе, спорте, искусстве, трудовой деятельности и пр. Так, если человек наделен целеустремленностью, он беспрепятственно может преодолеть любые трудности, решить многие проблемы, проявляя при этом твердость своего характера, настойчивость, упорство и непреклонность, невзирая на неустойчивость и нестабильность нынешнего состояния. Вышеперечисленные качества личности и вырабатывает целеустремленность.

Целеустремленность представляет собой характеристику волевой сферы индивида, а также одновременно является и характерологической чертой личности, которая отражает степень и качество активности человека, которые направлены на достижение конкретной единичной цели. Другими словами, целеустремленность личности является уровнем его напористости в жизнедеятельности.

Изучением целеустремленности личности занимались такие ученые, как В.Х. Багдасарян, А.В. Борзенко, Л.П. Буева, Т.А. Казакевич, В.Н. Кодин, М.Я. Ковальзон, Д.А. Кикнадзе, М.Г. Макаров, Г.А. Метртчан, Г.Д. Рогачева, А.Г. Спиркин, Н.Н. Трубников, В.С. Чмель, А.И. Яценко и другие.

В педагогике проблема целеустремленности исследовалась в связи с выявлением путей формирования у подростков ответственного отношения к учебной деятельности. С этих позиций ряд ученых (А.Л. Алферов, О.В. Бескровная, А.И. Брисова, В.П. Горovenko, А.А. Гусева, Н.В. Елисева, Л.Б. Ительсон, Л.Н. Макарова, А.П. Медведицков, И.П. Нечаева, В.Н. Павловская, О.А. Петрухина, А.А. Розенберг, В.А. Сазонова, М.И. Шилова и др.) рассматривали проблему воспитания целеустремленности у подростков.

Ф.Н. Гоноболин, В.А. Селиванов, А.Ц. Пуни и другие ученые в своих исследованиях доказали, что волевые качества, а также и целеустремленность личности формируются в процессе различных видов деятельности, а также посредством применения различных

специфических методов. Социально-психологический тренинг не является исключением. В последнее время психологические тренинги стали довольно распространенной формой психологической практики. Тренинг является универсальным психологическим средством развития, коррекции и профилактики. Возможности применения психологического тренинга широки.

Благодаря тренингам человек учится понимать свой внутренний мир, свои чувства и переживания, что безусловно, формирует его как личность, повышая личную психологическую культуру. В свою очередь психологическая культура является показателем социальной зрелости личности [5].

Анализ научных исследований и состояния проблемы развития целеустремленности у подростков выявил противоречие между необходимостью развития целеустремленности, как качества личности подростков, и недостаточным использованием социально-психологического тренинга в развитии этого качества у них.

Стремление к поиску возможностей разрешения данного противоречия определило проблему исследования – выявление эффективности социально-психологического тренинга как средства развития целеустремленности подростков.

Необходимость решения данной проблемы определило тему нашего исследования: «Социально-психологический тренинг как средство развития целеустремленности подростков».

Объект исследования - целеустремленность подростков.

Предмет исследования - развитие целеустремленности подростков посредством применения социально-психологического тренинга.

Цель нашего исследования - выявить влияние социально-психологического тренинга на развитие целеустремленности подростка.

Изучение психолого-педагогической литературы по теме исследования позволило выдвинуть гипотезу о том, что процесс развития целеустремленности у подростков будет происходить эффективнее, если применять социально-психологический тренинг, включающий в себя игры и упражнения на развитие волевых качеств, целеустремленности, а также техники самоменеджмента.

Изучая психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, мы обратились к понятию «целеустремленность». Анализ научных исследований по педагогике и психологии показал, что проблема формирования целеустремленности изучалась разными учеными. Однако, целенаправленному, полному изучению она не подвергалась. Поэтому отсутствует четкое осмысление понятия целеустремленности в психолого-педагогической науке.

Компонентами целеустремленности является, прежде всего, постановка четкой и осознаваемой цели к которой стремится человек, а также конкретные умения, позволяющие ему предугадывать приемы и средства по её достижению. Целеустремленный человек всегда ищет верные пути и методы для реализации своей цели, он постоянно воображает течение процесса достижения цели [6].

Одним из главных качеств человека, развитию которого придается большое значение в процессе воспитания детей подросткового возраста, является целеустремленность. Целенаправленность поведения подростков заключается в искусстве определить реалистичную цель, отдать предпочтения средствам для ее свершения, наметить предполагаемый ход действий, справиться с трудностями [1].

Целеустремленность представляет собой устойчивую направленность волевой активности на достижение наиболее главенствующей отдаленной цели, а также способность, подчиняющая ей свое поведение на продолжительное время.

Е.В. Эйдеман определил следующие компоненты целеустремленности: волевые качества, наличие цели, а также мотив, побуждающий к её достижению. Под волевыми качествами ученый имел в виду следующие качества личности: самостоятельность, способность к самопонуждению, к отказу от отвлекающих соблазнов, к продолжительной устойчивой самоорганизации. Если у человека имеется цель, то она, вероятнее всего, является самостоятельной целью, принадлежащей самой личности, либо может быть поставлена кем-то. По мнению Е.В. Эйдеман, настоящая целеустремленность вероятна только там, где цель полностью внутренне принята личностью. Сама цель действует на личность двояко: она либо обогащает новыми внутренними способностями, содействуя нравственному самосовершенствованию и внутреннему личностному росту, одновременно укрепляя характер, либо наоборот - приводит к душевной опустошенности и даже к психическому краху. Мотив, как компонент целеустремленности, позволяет осознать почему и зачем выбрана данная цель, побуждающая к ее достижению [7].

Изучая исследования, посвященные особенностям развития целеустремленности в подростковом возрасте, мы выявили, что данная проблема трудна и многогранна. Она входит в предмет исследования множества наук о человеке и его развитии: философии, психологии, педагогики и др. При этом любая из наук подходит к ее разбору со своих личных позиций - позиций своего предмета. Поэтому, полное представление об этом свойстве личности и путях ее создания в науке и практике еще не сложилось. Неслучайным является возвращение специалистов различных областей научного знания к разбору проблемы развития целеустремленности.

Потребность изучения данного вопроса обуславливается затруднениями школьной практики в целенаправленном развитии этого свойства у подростков: не установлено точное содержание, структура, показатели целеустремленности у учащихся данной возрастной группы.

Развитие целеустремленности у подростков обретает особое значение еще и потому, что в этом возрасте происходит усиленное становление сознания и эмоциональной сферы личности, необходимости в самовоспитании и самообразовании. Через учебный процесс подросток приобретает основы знаний, умений и навыков сознательного отношения к учебе, к труду и общественной практике. Целеустремленность определяется, прежде всего, постановкой ясной цели; при этом, имеется в виду не только осознание того, чего следует достичь, но и умение предвидеть способы и средства достижения цели [2].

Период подросткового возраста считается наиболее подходящим для всестороннего становления личности ребенка. Потому, одной из ключевых целей воспитания подрастающего поколения является сохранение психологических условий для саморазвития личности ребенка. Поэтому применение социально-психологического тренинга предоставляет возможность его участникам научиться принимать и понимать себя и других [4].

Тренинг представляет собой активный метод обучения, оказывающее конкретное психическое влияние на личность. Тренинг основан на активных способах групповой работы. Это форма особо созданного общения, в ходе которого находят решение проблемы развития личности, развитие искусства общения с людьми, оказание психологической помощи [3].

Для проверки гипотезы было организовано экспериментальное исследование. В нем приняли участие 20 подростков, обучающихся в 8-ых классах.

Для проведения эксперимента были использованы следующие диагностики:

1. Диагностика типа поведенческой активности Л.И. Вассермана и Н.В. Гуменюка, предназначенная для выявления типов поведения человека, уровня поведенческой активности.

2. Тест «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова, предназначенный для изучения обобщенной характеристики проявления силы воли.

Опытно-экспериментальная работа проходила в три этапа.

На первом - констатирующем этапе эксперимента была проведена первичная диагностика, выявляющая уровень поведенческой активности испытуемых и самооценку их силы воли. По результатам полученных данных испытуемые были распределены в контрольную и экспериментальную группы так, чтобы они были эквивалентными – равными

по полу, уровню развития их целеустремленности. На данном этапе в контрольной и экспериментальной группе у испытуемых был выявлен низкий уровень поведенческой активности и силы воли. У преобладающего большинства участников эксперимента высокий уровень диагностирован не был. Это позволило сделать вывод о необходимости проведения тренинга по развитию целеустремленности подростков.

На втором этапе проведен формирующий эксперимент посредством реализации социально-психологического тренинга. В нем приняли участие подростки из экспериментальной группы. Контрольная группа в тренинге не участвовала. Формирующий этап осуществлялся фронтально со всей группой, использовалась игровая форма подачи материала. Учитывались принципы и условия занятий при проведении тренинга.

Основная цель социально-психологического тренинга заключалась в повышении готовности участников выделять приоритеты при планировании своих жизненных перспектив, а также готовность соотносить свои цели и возможности, развивать волевое качество характера, как целеустремленность.

Достоинством проводимой работы являлась игровая форма подачи материала, комплексный характер и доступность, что превращало наши тренинговые занятия с подростками в интересную форму общения, которая способствовала не только развитию личностных волевых качеств, но и неформальной, открытой для общения обстановке. Как правило, на одном занятии сочетались упражнения разнообразной направленности, происходила частая смена видов деятельности, что позволяло поддерживать постоянный интерес подростков к происходящему и способствовало установлению дружественных контактов.

На третьем этапе эксперимента – контрольном, была вновь проведена диагностика с применением тех же методик, что и на констатирующем этапе. Анализ полученных результатов показал, что после применения социально-психологического тренинга в экспериментальной группе у подростков была выявлена положительная динамика. Диагностируемые показатели целеустремленности у большинства участников экспериментальной группы стали выше, чем на констатирующем этапе. В контрольной группе результаты остались прежними.

Для проверки достоверности полученных данных мы применили методы математикой статистики. Статистические методы являются базовым инструментарием обработки данных измерений в психологии. Они позволяют выявлять объективные закономерности при проверке различных научных гипотез.

Так, при сравнении двух связанных (парных) измерений очень удобен критерий знаков. Связанными называют такие измерения, которые соответствуют одному и тому же параметру одного и того же испытуемого.

Критерий знаков основан на подсчете числа однонаправленных сдвигов в парных сравнениях и при большом числе пар достаточно эффективен, хотя учитывает не степень различий в каждой паре, а лишь их направленность, т.е. знак. Он позволяет установить, изменяются ли показатели в сторону улучшения, повышения, усиления или, наоборот, в сторону ухудшения, понижения, ослабления.

В рамках проверки гипотетического предположения мы применяли случай связанных выборок критерий знаков «G». Результаты расчета по данному критерию показали, что выявленные достоверные сдвиги и изменения, произошедшие у испытуемых экспериментальной группы возникли не случайно, а благодаря их участию в формирующем этапе эксперимента по реализации социально-психологического тренинга в развитии целеустремленности подростков.

Таким образом, подводя итог всему исследованию, можно отметить, что использование социально-психологического тренинга в развитии целеустремленности подростков дало положительные результаты. Проведенное экспериментальное исследование позволило подтвердить гипотезу о том, что процесс развития целеустремленности у подростков будет происходить эффективнее, если применять социально-психологический тренинг, включающий в себя игры и упражнения на развитие волевых качеств, целеустремленности, а также техники самоменеджмента. Все вышесказанное дает основание утверждать, что цель, поставленная перед нами в решении данной проблемы, была достигнута, задачи исследования – решены, а выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение.

Библиографический список

1. Асмолов А.Г. Психология индивидуальности. – М.: Просвещение, 2010. – 159 с.
2. Большаков В.Ю. Личность и общение. – М.: Просвещение, 2013. – 302 с.
3. Вачков И.В. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. – М.: Перо, 2014. – 322 с.
4. Дубровина И.В. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту. – М.: Просвещение, 2014. – 354 с.
5. Кирейчева Е.В., Кирейчев А.В. Психологический тренинг развития Я-концепции. – М.: Ялта, 2016. – 312с.
6. Петровский А.В. Проблема развития личности с позиций социальной психологии. – М.: Просвещение, 2014. - 278с.

7. Целеустремленность человека // TI secretime. Режим доступа:
<http://secretime.ru/celeustremlennost-cheloveka.html>