

РОЗДІЛ II

Теорія виховання

УДК 37.017:316.624-053.6

В. З. Антонюк – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки дошкільної та початкової освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки

Тренінг як метод профілактики девіантної поведінки підлітків

Роботу виконано на кафедрі педагогіки дошкільної та початкової освіти ВНУ ім. Лесі Українки

У статті проаналізовано особливості тренінгу як методу профілактики девіантної поведінки підлітків.

Ключові слова: підлітки, девіантна поведінка, структура тренінгового заняття, форми тренінгу.

Антонюк В. З. Тренинг как метод профилактики девиантного поведения подростков. В статье рассматриваются особенности тренинга как метода профилактики девиантного поведения подростков.

Ключевые слова: подростки, девиантное поведение, структура тренингового занятия, формы тренинга.

Antonyuk V. Z. Training as Method of Prophylaxis of Deviant Behavior of Teenagers. The article deals with the features of training as a method of preventing the deviant behavior of teenagers.

Key words: teenagers, deviant behavior, structure of training classes, forms of training.

Постановка наукової проблеми та її значення. Асоціальна поведінка найбільш характерна для підлітків. У їхньому віці тільки формується світогляд, і поки він нестійкий, на підлітків найбільше впливають зовнішні чинники. За девіантної поведінки в підлітків позитивні якості все більше приглушуються, що в майбутньому може призвести до злочинних дій.

Одним із методів профілактики девіантної поведінки підлітків є тренінг. Досліджували його як метод профілактики девіантної поведінки підлітків учні І. В. Вачков, О. В. Змановська, В. П. Лютий, Д. Джонсон, С. Морлі.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Профілактика – використання сукупності заходів для попередження виникнення і розвитку відхилень.

Основні види профілактики:

1) первинна, яку трактують як комплекс соціальних, освітньо-виховних, психолого-медичних заходів і яка попереджує зародження девіантної поведінки;

2) вторинна – комплекс соціальних, освітньо-виховних, психологічних і правових заходів, направлених на попередження формування девіантної поведінки учнів і переходу до кримінально-карних дій;

3) третинна – комплекс соціальних, освітньо-виховних, психологічних і нормативно-правових заходів, направлених на запобігання рецидивним відхиленням у поведінці, які сприяють відновленню особового та соціального статусу учня.

Тренінг є інтерактивним навчанням із застосуванням міні-лекцій (теоретична основа), рольових та ділових ігор, спеціальних вправ для закріплення навичок і вмінь, обговорень та аналізу конкретних ситуацій із професійного досвіду учасників. Ми відносимо тренінг до первинної профілактики, оскільки вона більшою мірою має інформаційний характер і спрямована на формування в особистості неприйняття та категоричну відмову від певних стандартів поведінки і негативних звичок.

Основною відмінністю тренінгів від усіх інших форм навчальних занять є їхня чітка підпорядкованість головній навчальній меті – тренуванню навичок.

Тренінг допомагає людині: усвідомити проблему; знайти достатню кількість потенційних варіантів її вирішенні; вибрати найвдаліший до проблеми підхід і розробити відповідний план; отримати можливість оцінити ефективність вибраного підходу.

Під час проведення тренінгів рекомендують застосовувати структуру тренінгового заняття, яку запропонував І. Вачков:

- 1) привітання;
- 2) з'ясування самопочуття учасників;
- 3) ознайомлення з темою заняття;
- 4) вступне слово тренера (притча, легенда, казка) як пролог до роботи;
- 5) розминка (вправи);
- 6) основна частина;
- 7) підбиття підсумків;
- 8) резюме;
- 9) прощання [1, 44].

Нині поширені такі форми тренінгу:

1. *Тренінг резистентності (стійкості) до негативного соціального впливу*, під час якого змінюються установки на девіантну поведінку, формуються навички розпізнавання рекламних стратегій, розвивається здатність за потреби говорити «ні» одноліткам, інформується про можливий негативний вплив батьків та інших дорослих (наприклад таких, котрі вживають алкоголь) і т. д.

2. *Тренінг асертивності або афектно-ціннісного навчання*. Ґрунтується на тому, що девіантна поведінка безпосередньо пов'язана з емоційними порушеннями. Для запобігання цій проблемі підлітків навчають розпізнавати емоції, виражати їх прийнятним чином і продуктивно справлятися зі стресом. Під час групової психологічної роботи також формуються навички ухвалення рішення, підвищується самооцінка, стимулюються процеси самовизначення та розвитку позитивних цінностей.

3. *Тренінг формування життєвих навичок* – найбільш важливих соціальних умінь особи. Передусім це вміння спілкуватися, підтримувати дружні зв'язки й конструктивно вирішувати конфлікти в міжособових стосунках, це здатність самому за все відповідати, ставити цілі, відстоювати свою позицію та інтереси. Життєво важливими є навички самоконтролю, упевненої поведінки, зміни себе та навколишньої ситуації [3, 163].

Під час тренінгової сесії важливо обговорювати те, як кожен учасник буде вирішувати складні ситуації, що виникають у реальному житті. Вони можуть стосуватися вживання алкоголю й наркотиків, бути дуже неспецифічними (наприклад конфлікт у школі, сім'ї), а також виникати внаслідок думок або переживань девіанта (депресивних думок, уживанням наркотиків) або стосунків з іншими. Якщо людина не вміє ефективно поводитися в таких ситуаціях, вони можуть стати проблематичними. Люди часто намагаються ігнорувати проблеми або ж відповідати на них найлегшим, імпульсивним шляхом. Однак відомо, що тиск невирішеної або погано вирішеної проблеми може стати спусковим механізмом рецидиву проявів відхилень соціальної поведінки.

Важливого значення для подолання й запобігання кризових ситуацій, які пов'язані із соціальною дезадаптацією, набуває формування в підлітків спеціальних навичок протистояння соціальному тиску. Тренінг навичок відмови від алкоголю, куріння та наркотиків – надійний спосіб набуття таких умінь. Корисним він буде і для занадто сором'язливих, і для імпульсивних, реактивних осіб.

Мета тренінгу – навчити учасників відхиляти пропозиції щодо вживання алкоголю і наркотиків упевненим тоном. Підлітки мають усвідомлювати, що кожен у свій час може потрапити в ситуацію, коли йому запропонують алкоголь або наркотики. Важливо знати, що головне в цій ситуації – упевнено сказати «ні» й що існує значна кількість методів, які допомагають сказати це слово. Такі методи включають т. зв. «мову тіла», тон відмови й, звичайно, тверду відмову від запропонованих наркотиків. Важливо також наголосити, що людина не повинна, відмовляючись, почуватися винною. Відчуття невпевненості, провини чи тривоги з приводу відмови вживати алкоголь або наркотики змушує людей почувати себе ніяково. Зафіксувавши це, дилер знов і знов повторює свою пропозицію.

Одним із найважливіших моментів твердої відмови на рівні «мови тіла» є прямий погляд в очі тому, хто робить пропозицію. Упевненіша атмосфера створюється, якщо підліток стоїть чи сидить, випроставшись. Невпевнений тон відмови також дає підставу іншим людям засумніватись у ній. Важливо також знати, що говорити. При цьому рекомендується:

- насамперед сказати «ні»;
- запропонувати альтернативу (інше заняття);
- попросити співрозмовника припинити свої пропозиції;
- змінити тему розмови;
- уникати вибачень і незрозумілих відповідей.

Після пояснення цих принципів учасникам тренінгу надається можливість описати знайомі їм ситуації, коли у них були проблеми з відмовою від алкоголю або наркотиків. Потім моделюються ситуації соціального тиску, у яких підлітки «програють» заново свої ролі, використовуючи наведені психологічно правильні засоби протистояння тискові. Роль «провокатора», зазвичай, виконує тренер групи.

Нарешті, у соціальній терапії та профілактиці девіантної поведінки важливо, щоб дитина усвідомила свої основні права як особистості, котрі мають поважати інші люди. Поведінка з недостатнім обстоюванням своїх прав робить людину соціально вразливою, призводить до сильних негативних емоцій і навіть до нервових зривів. А все це, у свою чергу, стає пусковими психологічними механізмами її важковихованості.

Профілактична робота з використанням елементів тренінгу не обов'язково має тривати шість–вісім годин – вона цілком може займати одну–дві години (але не менше 30 хвилин). Водночас кожне заняття включатиме такі етапи: початок роботи в групі (створення робочої атмосфери, настройка, включення в тему); основна частина (дві–три роботи з теми, яка задана ведучим); закінчення роботи; отримання зворотного зв'язку. Відповідно від того, на якому етапі роботи ми перебуваємо, залежить і вибір методу.

Робота з профілактики залежностей у межах мультикомпонентного підходу ґрунтується на таких принципах:

- 1) «щеплення (прививка) переконань»;
- 2) ініціація розумових процесів учасників;
- 3) публічні заяви;
- 4) залучення авторитетів.

Їх застосування сприяє й особовому зростанню учасників, підвищує їхню здатність чинити опір тиску середовища й мислити самостійно, закликає до альтернативної діяльності.

На основі результатів деяких експериментів соціальний психолог Чарльз Кислер установив, що переконані в чомусь люди після «атаки», достатньо рішучої, щоб викликати певну реакцію, але все ж не настільки сильну, аби переконати їх, ще більше утверджуються у своїй думці. Ч. Кислер пояснює це так: «Коли ви атакуєте переконану в чомусь людину, й сила атаки не адекватна, ви провокуєте її на більш екстремальну поведінку, спрямовану на захист колишніх поглядів. У деякому розумінні відбувається ескалація переконаності цієї особи, оскільки кількість учинків, що узгоджуються з її власною думкою, зростає» [4, 247]. Для переконливого демонстрування група психологів під керівництвом американського психолога Альфреда Макалістера провела «вакцинацію» учнів сьомого класу середньої школи проти схильності до куріння, яке виникає під впливом однолітків. Семикласників навчали реагувати на рекламу, у якій ідеться про те, що жінка, яка курить, розкріпачена; «Яка ж вона розкріпачена, якщо залежить від тютюну?». Вони також брали участь у рольових іграх, у яких гравець, котрого обізвали «жовторотим» за те, що він відмовився від цигарки, має відповідати фразою типу «Я був би жовторотим, якби закури́в тільки ради того, щоб справити на тебе враження». Після декількох таких сеансів вакцинації, отриманих у сьомому й восьмому класах, учні були вдвічі менше схильні почати курити, ніж «невакциновані» учні іншої середньої школи з такою ж частотою куріння серед батьків.

Дослідження в галузі соціальних психологів також указують на те, що якщо перед суперечкою людина публічно заявила про свою позицію, то їй потім набагато складніше від неї відмовитися.

Критеріями ефективності проведених занять є такі зміни:

- зниження рівня тривожності й агресивності;
- формування адекватної самооцінки;
- зростання рівня відповідальності підлітків за власні вчинки;
- розвиток здатності до самоаналізу й контролю поведінки;
- формування позитивних життєвих цілей, підвищення мотивації та можливостей їх досягнення;
- розкриття творчого потенціалу підлітків та актуалізація прагнень до його реалізації;
- зниження ризику повторних правопорушень, направлених на самоствердження.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналізом у межах цієї статті вивчення означеної проблеми, звичайно, не вичерпується. Подальші наукові розробки стосуються, на нашу думку, удосконалення таких методів профілактики девіантної поведінки підлітків, як арт-терапія, інформаційний і медико-біологічний підходи.

Література

1. Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учеб. пособие / Вачков И. В. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Ось-89, 2003. – 224 с.
2. Джонсон Д. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Д. Джонсон ; пер. з англ. В. Хомика. – К. : Академія, 2003. – 288 с.
3. Змановская Е. В. Девиантология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / Змановская Е. В. – М. : Изд. центр «Академия», 2003. – 288 с.
4. Майерс Д. Социальная психология. Интенсивный курс / Давид Майерс. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 512 с. – (Проект «Мэтры психологии»).

Статтю подано до редколегії
15.09.2011 р.