

УДК 378.14:159.955.4
© Добіжа Н.В., 2015 р.
<http://orcid.org/0000-0002-8911-8376>

Н.В. Добіжа

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ – ЕФЕКТИВНИЙ
МЕТОД РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСИВНИХ УМІНЬ
У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ**

У статті розглянуто проблему формування рефлексивних умінь та здібностей майбутнього вчителя в процесі професійної підготовки. Обґрунтовано важливість формування даного феномену у майбутніх спеціалістів. У статті аналізуються нові підходи до проблеми формування рефлексивних умінь у майбутніх учителів з точки зору сучасних теоретико-методичних положень.

Охарактеризовано умови, які сприяють ефективному формуванню рефлексивних умінь студентів у процесі професійної підготовки: розвиток

мотиваційної сфери майбутніх учителів; оволодіння прийомами керування власним емоційним станом у професійній діяльності; розвиток умінь і навичок впливу на інших людей в процесі взаємодії, співпраці з ними; підвищення готовності до інновацій, творчого пошуку; усвідомлення професійних завдань, індивідуальних психічних якостей; формування позитивної Я-концепції студента; забезпечення майбутньому вчителю можливості для самовираження у спілкуванні.

Нами запропоновано використовувати професійний психологічний тренінг як один із ефективних засобів формування здатності майбутнього вчителя до рефлексії. Стаття містить практичні рекомендації щодо використання під час тренінгу вправ на розвиток комунікативних та організаційних умінь, аналітичних здібностей, культури мовлення, емпатичного слухання, сприйняття вербальних та невербальних сигналів, формування позитивної Я-концепції.

Ключові слова: професійна підготовка, рефлексія, психологічний тренінг, саморозвиток, самоаналіз.

Н.В. Добижа. Психологический тренинг – эффективный метод развития рефлексивных умений у будущих учителей. В статье рассмотрена проблема формирования рефлексивных умений и способностей будущего учителя в процессе профессиональной подготовки. Обоснована важность формирования данного феномена у будущих специалистов.

Охарактеризованы условия, способствующие эффективно формированию рефлексивных умений студентов в процессе профессиональной подготовки: развитие мотивационной сферы будущих учителей; овладение приемами управления собственным эмоциональным состоянием в профессиональной деятельности; развитие умений и навыков влияния на других людей в процессе взаимодействия, сотрудничества с ними; повышение готовности к инновациям, творческому поиску; осознание профессиональных задач, индивидуальных психических качеств; формирование положительной Я-концепции студента; обеспечение будущему учителю возможности для самовыражения в общении.

Нами предложено использовать профессиональный психологический тренинг как один из эффективных средств формирования способности будущего учителя к рефлексии. Статья содержит практические рекомендации по использованию во время тренинга упражнений на развитие коммуникативных и организационных умений, аналитических способностей, культуры речи, эмпатического слушания, восприятия вербальных и невербальных сигналов, формирование позитивной Я-концепции.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, рефлексия, психологический тренинг, саморазвитие, самоанализ.

N.V. Dobiga. Psychological training – the effective method of future teachers' reflectxive skills' development. During the professional pedagogical education it is

very important to promote the development of future teachers' reflexive skills. In the following article we determined the role of teacher's reflection and described the means and methods to develop this capacity. This helps to alert the teacher's professional deformation, psychological problems in the communication, to promote the growth of teacher's identity and the formation of the positive self-concept.

The conditions that facilitate the formation of students' reflective abilities in the process of their professional education are characterized. They are the development of future teachers' motivational sphere; mastering the techniques which help to control their own emotional state during the professional activities; the development of communicative and organizational skills; the increase of students' readiness for innovations and creativity; future teachers' awareness of professional tasks, individual mental qualities; the formation of students' positive self - concept; providing opportunities for students' self-expression in the communication.

One of the most effective means to form the capacity of future teachers' reflection is professional psychological training, as it helps to implement the following tasks: the formation of the internal motivation for the professional self-improvement, overcoming some difficulties in the process of the communicative interaction with pupils; the self-acceptance of future teachers. Some exercises which help to develop teacher's communicative and organizational skills, analytical skills, culture and outlook, empathic listening, perception of verbal and non-verbal signals, positive self-concept are offered in the article.

Keywords: *training, reflection, psychological training, self-development, self-examination.*

Постановка проблеми. Модернізація системи української освіти висуває особливі вимоги до особистості педагога: педагогічний професіоналізм, наявність спеціальних знань і широкої ерудиції, сформованість професійної поведінки в цілому, включаючи емпатію, психолого-педагогічну грамотність і професійну рефлексію. Здатність педагога до рефлексії великою мірою визначає як продуктивність діяльності в цілому, так психологічний та емоційний стан вчителя в процесі педагогічної діяльності. Саме сформовані рефлексивні уміння та здібності дозволяють педагогу усвідомити сутність педагогічної діяльності, мотиви вчинків своїх та учнів, наслідки свого особистісного впливу і роль в педагогічному процесі, а також відповідальність за розвиток особистості учня [3, с. 12]. Все це підвищує інтерес дослідників до проблеми формування рефлексивних умінь та здібностей майбутніх учителів у процесі пр.

Аналіз досліджень та публікацій. Проблематику рефлексії досліджували багато відомих науковців, як психологів-класиків (Б.Г. Ананьєв, П.П. Блонський, Л.С. Виготський, В.О. Лефер,

С.Л. Рубінштейн та ін), так і сучасних російських та вітчизняних учених (М.Г. Алексеєв, О.С. Анісімов, Ю.С. Кулаківська, С.Н. Ноженкіна, Ю.І. Рабченюк, Т.М. Стрільєвич, І.В. Форфоломеєва тощо). Думки більшості вчених сходяться в тому, що рефлексія – найголовніший, центральний феномен людської суб'єктності, який дозволяє людині зробити свої думки, емоційні стани, свої дії і відносини предметом спеціального розгляду (аналізу та оцінки) [2, с. 26].

Актуальними сьогодні є погляди сучасних американських педагогів П. Холла, А. Сімераль, Дж Пфеффера та Р. Саттона, які у своїх дослідженнях чітко визначають, у чому полягає різниця між звичайним та рефлексивним педагогом [4, с. 5].

Мета статті: визначити роль психологічного професійного тренінгу у формуванні рефлексивних умінь та здібностей майбутніх учителів у процесі професійної педагогічної підготовки.

Виклад матеріалу. Розвиток рефлексивних умінь та здібностей майбутнього педагога одночасно формує його прагнення до самореалізації та розвитку особистісного потенціалу. Адже вміння звертатись до себе, самоспостереження і оцінка свого внутрішнього стану стимулює аналіз і розуміння своєї поведінки, своїх індивідуально-типологічних особливостей, ставлення до себе, відносин з іншими людьми [2, с. 135].

Формування у майбутнього вчителя здатність до рефлексії в процесі професійної підготовки – це процес попереднього чи ретроспективного аналізу проблеми досягнення відповідності власної індивідуальності реальним цілям та завданням педагогічного процесу, усвідомлення професійних труднощів або успіху, в результаті чого виникає осмислення сутності проблеми, народжуються нові перспективи їх вирішення. Вчитель здатний до рефлексії не просто стихійно та інтуїтивно виконує функції педагога, а думає, аналізує, усвідомлює справжні мотиви своєї діяльності, визнає існування певних труднощів у педагогічному спілкуванні, відчуває потребу у саморозвитку та самовдосконаленні.

На нашу думку, ефективним методом формування рефлексивних умінь та здібностей є психологічний тренінг. В даний час в широкому сенсі слова під психологічним тренінгом розуміється сукупність своєрідних форм навчання знань, а також окремих умінь у сфері спілкування та форм відповідної корекції [2, с. 136]. Як відзначає А.К. Маркова, професійний тренінг сприяє розвитку мотиваційної

сфери, цінностей, смислів, цілей професійної діяльності; оволодінню прийомами керування власним емоційним станом у професійній діяльності; розвитку умінь і навичок впливу на інших людей в процесі взаємодії, співпраці з ними; підвищенню готовності до інновацій, творчого пошуку; усвідомленню професійних завдань, індивідуальних психічних якостей; посиленню потреби та здібності в побудові позитивної Я – концепції; зростанню потреби і здатності індивідуального самовираження у спілкуванні [2, с. 136].

Розробляючи програму-тренінг з забезпечення формування рефлексивних умінь майбутнього вчителя ми опираємось на концепцію професійної педагогічної рефлексії американських педагогів П. Холла та А. Сімераль, заснована на ідеї про принципову різницю між стандартним («рутинним») і рефлексивним педагогом. Також в основі нашої програми-тренінгу лежить теорія інтегральної індивідуальності В.С. Мерліна, а саме її положення про компенсаторний механізм [1]. Ми також опираємось на концепцію розвитку позитивного психологічного стану вчителя запропоновану сучасними німецькими вченими Ю. Хеллер та Г. Хоегг [3]. На основі зазначених концепцій ми можемо зазначити три основні аспекти їхньої реалізації на практиці під час програми-тренінгу з формування рефлексивних умінь майбутнього вчителя:

- проблемний характер педагогічних ситуацій;
- дослідницький підхід у вирішенні педагогічних завдань;
- опора на позитивні сторони кожного студента.

Відповідно до зазначених теоретичних положень розроблена нами програма-тренінг передбачає задіяння проблемних ситуацій, коли майбутній вчитель здійснює пошук умов і засоби для вирішення проблемної ситуації, уникаючи традиційного, стереотипного підходу, усвідомлюючи унікальність, неповторність кожного, окремого випадку.

Дослідницький підхід вчителя до вирішення професійних завдань передбачає формування практичного мислення вчителя. З цією метою нами розроблено комплекс вправ та завдань спрямованих на розвиток окремих складових індивідуального стилю кожного вчителя.

Третій пункт, передбачає, що вчитель здатний до рефлексії опирається на свої позитивні індивідуально-типологічні характеристики з метою компенсувати певні негативні характеристики. Саме тому більшість підібраних нами вправ спрямовані на розвиток

самоповаги майбутнього вчителя, зростання віри у власні можливості та підвищення впевненості в собі.

Основне завдання програми: навчити майбутнього вчителя бачити труднощі педагогічної діяльності, усвідомлювати їх наявність, не ховатися від них, а вирішувати задіявши компенсаторний механізм; сприяти самопізнанню, самоприйняттю майбутнього педагога; підвищити адаптивність у міжособистісному спілкуванні, в робочих ситуаціях; формувати внутрішню мотивацію на розвиток умінь самоаналізу.

Методичні засоби, що використовуються під час тренінгу: групова дискусія, аналіз ситуацій, рольова гра, інструктаж, ведення щоденникових записів.

Групова дискусія – спосіб організації спілкування учасників групи, який дозволяє зіставити протилежні позиції, побачити проблему з різних сторін, уточнити взаємні позиції, що зменшує опір сприйняттю нової інформації, усуває емоційну упередженість [2, 146]. Метод дозволяє навчати учасників аналізу реальних ситуацій, прищеплює вміння слухати і взаємодіяти з іншими учасниками, показує багатозначність можливого вирішення більшості проблем. У групі майбутніх вчителів серед обговорюваних тем можна виділити: «Конфлікти з дітьми, «Батьки і педагоги», «Угруповання в педагогічному колективі», «Як керувати собою в складних ситуаціях?», «Проблема мотивації навчання іноземної мови?».

Аналіз ситуацій – метод навчання, який стимулює студентів втілити свої теоретичні знання основ педагогіки та психології на практиці. При цьому важливо використовувати ситуації, які відображають випадки з професійної практики або особистого життя, що мають значимість для учасника або групи. Ситуації можуть бути описані майбутнім вчителем завчасно, що дозволяє більш чітко сформулювати своє утруднення, позначити своє місце в ситуації. Наприклад, можна давати завдання типу: опиши 2–3 ситуації, де ти зазнав труднощів в процесі організації спілкування, налагодження контакту з дітьми, організації впливу на учнів; опиши випадок з важким учнем, коли тобі не вдалося встановити з ним ефективні взаємини; згадай і опиши ситуацію, з якої ти вийшов переможцем.

Рольова гра – метод, суть якого полягає в «розігруванні ролей». Учасники грають ролі, що дозволяють їм повністю виражати свої реальні почуття і думки. Усвідомлення призводить до дії, а його

виконання призводить до розширення усвідомлення самого себе [3, с. 24]. Цей метод є дуже ефективним для усвідомлення вчителем переваг та недоліків власного стилю спілкування, оскільки передбачається не лише обговорення, а програвання проблемної ситуації.

Інструктаж – втручання, при якому ведучий підказує і допомагає учасникам, коли вони стикаються з труднощами, надає їм зворотний зв'язок і підтримує їх у процесі взаємодії.

Домашня робота (ведення щоденникових записів) – метод, завдяки якому досвід отриманий в групі аналізується і осмислюється. Учасникам пропонують скористатися щоденником для виконання завдань, виданих на заняттях, аналізу ефективності досвіду отриманого в групі і пропозицій власного саморозвитку.

Крім традиційних психологічних методик типу самооцінюючої шкал, тестових методик на виявлення рівня конфліктності, наявності мовних бар'єрів у спілкуванні під час тренінгу рекомендується використовувати спеціальні техніки і вправи: на розвиток комунікативних та організаційних умінь, аналітичних здібностей, культури мовлення, емпатичного слухання, сприйняття вербальних та невербальних сигналів, формування позитивної Я-концепції.

Наведемо кілька вправ для формування вищезазначених умінь та здібностей майбутнього вчителя.

1. Групова вправа на розвиток рефлексивних умінь.

Групі потрібно виконати наступні завдання:

- опишіть досвід, який ви мали в ролі вчителя, коли все пішло не так, як ви планували;
- спробуйте пояснити, чому виникла ця проблема, (наприклад, через недостатній рівень знань, навичок і здібностей учнів; невдало підібраний матеріал і т.д.);
- опишіть, що б ви зробили інакше, якби така ситуація повторилась;

По завершенню обговорення учасники зазначають, чий досвід був найцікавішим, обмінюються порадами та враженнями.

2. Гра «Повітряна куля»

Гра дає можливість подивитися, як люди поведуться в кризовій, екстремальній ситуації, які мовні (вербальні) і немовні (невербальні) прийоми і засоби використовують для вирішення проблеми.

Члени команди (5–9 чол.) Повинні уявити собі, що летять на перевантаженій повітряній кулі. Група повинна вибрати, хто буде наступним, хто повинен покинути кошик без парашута.

Кожен учасник гри повинен пояснити, чому цим наступним не може бути він. Чи вважає людина, що без нього не виживе ніхто, або для того, щоб уникнути цієї долі, викликає до себе симпатію? Гра показує, до яких методів, прийомів і технік (особливо коли залишаються лише двоє гравців, а куля все ще перевантажена і для вищого блага хтось повинен пожертвувати собою) вдаються учасники взаємодії, щоб залишитися в живих.

3. Вправа на виявлення бар'єрів у спілкуванні.

Проаналізуйте, як часто ви використовуєте у своїй мовленні лайки, вульгаризми і слова-паразити? Чи зросло їх використання, зменшилося або залишилося на тому ж рівні в порівнянні з часом вашого вступу до університету? Чи користуєтеся ви лайками і вульгаризмами незалежно від того, з ким говорите і де це відбувається (на вулиці, у громадському транспорті, у навчальному закладі)? Якщо так, то ясно сформулюйте, що вас спонукає вживати такі вирази (хочете здатися «крутим», дорослим, погано виховані, когось наслідуєте і т.д.). У вашому мовленні слова-паразити переважають, коли ви стоїте біля дошки? У міжособистісному спілкуванні? Чи влаштовує вас такий стиль комунікації? Чи можете ви це змінити, щоб стати успішним?

4. Вправа на формування позитивної Я-концепції.

Спробуйте перевірити, яким (якою) ви бачите себе? Перерахуйте навички, здібності, знання, компетентність і особисті якості, які описують, яким (якою) ви себе бачите. Формуючи цей перелік, спробуйте закінчити речення: «У мене є навички в ...», «У мене здібності до ...», «Я багато знаю про ...», «Я компетентний у ...», «Одна частина моєї індивідуальності – це те, що я ...». Перерахуйте якомога більше характеристик у кожній категорії. Ви повинні навчитися удосконалювати здатність описувати вашу Я – концепцію.

Проаналізуйте кожен пункт вашого списку. Згадайте, як ви дізналися, що володієте талантом або якимись якостями. Подумайте, як цей огляд може допомогти вам у формуванні індивідуального стилю педагогічного спілкування.

5. Інтерактивна вправа на оцінку невербальної комунікації.

Виберіть собі партнера для обговорення цікавої для вас теми (на вибір). Займіть фіксовану позу (наприклад, сидячи на стільці, руки на

колінах) і не міняйте її протягом 3-5 хв. розмови і не використовуйте ніяких жестів. Потім зніміть заборону і продовжуйте бесіду в нормальному режимі. Обмінюйтеся враженнями. Подумайте над питаннями :

– Що ви відчували під час розмови в режимі заборони на жести?

– На чому ви найбільше фіксували увагу: на змісті розмови або на утриманні пози?

– Що вам захотілося зробити відразу після скасування заборони? Виділіть ті жести, які, як вам здається, допомогли вам зробити бесіду більш цікавою і привабливою.

Висновок. В процесі професійної підготовки майбутнього вчителя надзвичайно важливо сприяти розвитку його рефлексивних умінь та здібностей, щоб попередити його професійну деформацію, психологічні проблеми у спілкуванні, сприяти зростанню його рівня самосвідомості та формування позитивної Я-концепції. Одним із ефективних засобів формування здатності до рефлексії у майбутніх педагогів є психологічний професійний тренінг, оскільки сприяє реалізації наступних завдань: формування внутрішньої мотивації майбутнього вчителя на професійне самовдосконалення, виявлення та подолання певних труднощів в процесі налагодження комунікативної взаємодії з учнями; усвідомлення студентом власного особистісного потенціалу, самопізнання та самоприйняття майбутнього педагога.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мерлин В.С. Психология индивидуальности [Текст] / Вольф Соломонович Мерлин. – М. : Изд-во Институт практической психологии. – Воронеж: НПОМОДЭК. – 1996. – 448 с.

2. Ноженкина О.С. Роль рефлексии в преодолении профессиональной деформации личности педагога [Текст] / О.С. Ноженкина. – Смоленск. – 2012. – 222 с.

3. Hoegg G. Gute Lehrer müssen führen: Mit Schiedsrichterkarten für Ihren Unterricht [Text] / Günther Hoegg // Pädagogik Praxis. – Beltz Verlag, Weinheim und Basel. – 2012. – 14 S.

4. Hall P. Teach, Reflect, Learn: Building Your Capacity For Success In The Classroom Availability [Text] / Pete Hall, Alisa Simeral. – ASCD. – Alexandria, Virginia. – USA. – 2015. – 177 p.

5. Pfeffer J. The Knowing-Doing Gap How Smart Companies Turn Knowledge into Action [Electronic Resource] / Jeffrey Pfeffer and Robert I. Sutton. – Harvard Business School Press. – 2000. – Zugriffsmodus: http://www.wenell.se/wpcontent/uploads/2014/01/thinking_knowing.pdf.