

*Тетяна Пернарівська,
аспірант
Інституту проблем виховання*

РЕФЛЕКСИВНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ В СТУДЕНТІВ ГОТОВНОСТІ ДО ГАРМОНІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН

У статті обґрунтовано важливість запровадження в практику виховної роботи вищої школи форм і методів роботи, які базуються на принципах співробітництва, співтворчості, взаємоповаги та взаєморозуміння. Розкрито сутність рефлексивного тренінгу як методу, що забезпечує взаємодію між студентами і передбачає актуалізацію ними свого внутрішнього світу шляхом усвідомлення власних думок, станів і передумов дій, внутрішнього світу інших людей. Висвітлено основні напрями організації такого тренінгу та орієнтовні види тренінгових завдань.

Ключові слова: *студенти, рефлексивний тренінг, гармонізація між особистісних відносин.*

В статті обґрунтована важливість впровадження в практику виховної роботи вищої школи форм і методів роботи, які базуються на принципах співробітництва, співтворчості, взаємоповаги та взаєморозуміння. Розкрито сутність рефлексивного тренінгу як методу, що забезпечує взаємодію між студентами і передбачає актуалізацію ними свого внутрішнього світу шляхом усвідомлення власних думок, станів і передумов дій, внутрішнього світу інших людей. Висвітлено основні напрями організації такого тренінгу та орієнтовні види тренінгових завдань.

Ключевые слова: *студенты, рефлексивный тренинг, гармонизация межличностных отношений.*

The importance of the High School educational work implementation in practice is proved in the article. The forms and methods, which are based on the principles of collaboration, co-creation, understanding and respect, are covered. The essence of reflexive training as a method that provides interaction between students and helps them actualize their inner world through awareness of their own thoughts, conditions preconditions of actions and the inner world of others. The basic directions of this training and types of training tasks are proposed.

Key words: *students, reflexive training, harmonization of interpersonal relationships.*

Одним із імперативів сучасної вищої освіти є особистість студента, здатного до ефективної міжособистісної взаємодії на основі гуманістичних цінностей та ідеалів, відкритого до співробітництва і конструктивного вирішення конфліктів, готового до співробітництва в команді. Передумовами вирішення цих завдань слугує характерне для студентського віку активне моральне становлення, формування системи ціннісних орієнтацій і визначення основної життєвої стратегії, прагнення до самоствердження, самореалізації, самовираження, особистісного самовизначення.

Водночас реалії сьогодення свідчать, що молодь, яка навчається у вищій школі, не завжди адекватно реагує на суспільні перетворення, що призводить до зміщення пріоритетів у ціннісній сфері, світосприйнятті, втрати віри в будь-які ідеали загалом (М. Білик, О. Винославська, С. Даньшева, Т. Дніпрова, Г. Дубчак, Г. Золотухін, О. Каргополова, І. Липський, В. Рябченко). Це спричинює зростання серед студентства правопорушень і злочинності, піднесення на вищий ціннісний щабель особистого збагачення, звуження емоційної сфери, домінування прагматичних цінностей на шкоду творчим настановам і соціокультурному вдосконаленню, утруднює оволодіння якостями і властивостями, необхідними для успішної взаємодії в соціумі, посилює конфлікт між особистістю й соціальним середовищем, суспільними вимогами, потребами й особистісними цінностями молодої людини.

Такий стан актуалізує увагу до пошуку ефективних форм і методів формування у студентів готовності до гармонізації відносин, в основу яких покладаються моральні норми та цінності, розвивається емпатія і рефлексія, вміння виявляти їх у процесі міжособистісної взаємодії.

Найбільш прийнятними серед таких форм і методів виховної роботи вважаємо ті, що базуються на діалозі – особливому виді педагогічних відносин, що вибудовуються на принципах співробітництва, співтворчості, взаємоповаги та взаєморозуміння. Діалог може бути визначений як специфічна форма спілкування, яка передбачає не лише інформаційний зв'язок суб'єктів, а й їхнє духовне єднання, внаслідок якого народжується нове знання, перетворюються самі суб'єкти і взаємини між ними, особлива форма взаємодії, спрямована на розв'язання проблем, що не мають однозначної відповіді.

У науковій літературі набули висвітлення різні аспекти виховання студентської молоді, вивчення способів підвищення ефективності цього процесу, в тому числі й за допомогою діалогічних методів.

На погляд І. Шакірова, випускник вищої школи має бути вільною особистістю, яка готова до самостійного розв'язання виникаючих проблем, до відстоювання своєї незалежності і творчої самоактуалізації. Для цього необхідно, щоб молоде покоління було не лише різнобічно, а й принципово по-іншому гуманістично освічене. Акцентуючи на важливості формування гуманістичного стилю взаємовідносин у студентській групі,

дослідник зазначає, що гуманізму неможливо навчити, можливо і потрібно виховувати у студентів відповідний світогляд, базисне світорозуміння, гуманістичну позицію. Для того, щоб студент позитивно почувався в навколишньому середовищі, І. Шакіров пропонує створювати таку ситуацію, в якій він поставав би перед значущими для нього «іншими» у вигідному плані й одержував позитивну оцінку, що покликано забезпечити підвищення очікуваної оцінки, покращення його психологічного стану і поліпшення позиції в цілому. Цього, на переконання російського дослідника, можна досягти за умов: створення на факультеті особливого виховного середовища, підкріпленого комплексом заходів організаційного, психолого-педагогічного і методичного характеру; залучення студентів до активної творчої діяльності як засобу формування гуманістичного стилю взаємин у студентській групі; забезпечення взаємозв'язку і традиційної наступності форм, засобів і методів гуманістичного стилю взаємовідносин у студентській групі на різних етапах її розвитку; надання студентам педагогічної підтримки, спрямованої на створення умов для особистісного зростання кожного студента та його самореалізації у студентській групі; організації систематичного моніторингу характеру між особистісних взаємин у студентській групі та ціннісних гуманістичних настановлень студентів [8].

У праці Т. Дніпрової та О. Каргополової акцентується на важливості формування у студентів міжособистісної толерантності – важливого морального принципу спілкування, що передбачає розуміння і повагу іншої людини, усвідомлене прагнення до рефлексивного діалогу на основі емоційно-емпатійної близькості й ціннісного ставлення до нього за збереження своєї самоідентичності. Характерною особливістю міжособистісної толерантності названо регулювання відносин між суб'єктами педагогічного процесу на засадах взаємоповаги і прийняття багатоманітності способів прояву людської індивідуальності [4, с. 201].

У дослідженні О. Врублевської розкрито особливості спілкування-фасилітації як виду педагогічної взаємодії, в процесі і в результаті якої за певних умов відбувається усвідомлений, інтенсивний і продуктивний саморозвиток його суб'єктів. На переконання науковців, фасилітуюче спілкування «в духовно-ціннісному полі його учасників породжує їх моральне самоперетворення і вдосконалення» [3, с. 79].

Найбільш сприятливі умови для організації виховної діяльності на засадах діалогу, формування у студентів готовності до гармонізації міжособистісних відносин створюються під час тренінгу – особливого методу «отримання знань, який відрізняється від своїх аналогів тим, що всі його учасники вчаться на власному досвіді у даний момент. Це спеціально створене сприятливе середовище, де кожен може з легкістю і задоволенням побачити й усвідомити свої плюси і мінуси, досягнення і поразки. Допомога та увага оточуючих дають змогу швидше зрозуміти, які

власні здібності і вміння слід розвинути» [2, с. 69].

Специфічною рисою тренінгу, що відрізняє його від традиційних форм передачі інформації, є те, що він орієнтований насамперед на запитання і пошук; тренінгові заняття охоплюють зазвичай увесь потенціал людини: рівень та обсяг її компетентності (соціальної, емоційної, інтелектуальної), самостійність, здатність до ухвалення рішень, до взаємодії тощо [5, с. 16].

Існує велика кількість модифікацій форм тренінгів, які суттєво відрізняються між собою за низкою ознак: тренінг як своєрідна форма дресури, за якої за допомогою жорстких маніпулятивних прийомів за допомогою позитивного підкріплення формуються зміни в поведінці, а за негативного підкріплення – «стираються» шкідливі, непотрібні; тренінг як тренування, внаслідок якого відбувається формування та відпрацювання вмінь і навичок ефективної поведінки; тренінг як форма інтерактивного навчання, метою якого є насамперед передача знань, а також розвиток певних умінь і навичок; тренінг як метод створення умов для саморозкриття учасників і пошуку способів розв'язання власних психологічних проблем [6, с. 164].

На нашу думку, для формування у студентів готовності до гармонізації міжособистісних відносин доцільно використовувати рефлексивний тренінг. Однак це питання поки що не набуло достатнього висвітлення в науковій літературі.

Мета статті – розкрити сутність рефлексивного тренінгу і висвітлити особливості його організації для формування у студентів готовності до гармонізації міжособистісних відносин.

У науковій літературі під рефлексією розуміється здатність людини до осмислення передумов, закономірностей і механізмів своєї діяльності, соціального та індивідуального способу існування. За своєю структурою рефлексія є складним утворенням, що містить такі компоненти, як зіставлення умов і цілей діяльності, виявлення наявних у ситуації і досвіді суб'єкта засобів і способів перетворення об'єкта, визначення їх достатності чи недостатності для досягнення мети, вироблення стратегії дії, аналіз зворотної інформації. Водночас рефлексія – це не тільки інтроспекція власної психіки, а й осмислення своєї життєвої програми, принципів світосприйняття, цілей, цінностей, вимог, настанов, прагнень [7, с. 68]. Іншими словами, це особливий дослідницький акт, спрямований людиною на саму себе як на суб'єкта життєдіяльності.

Слід зважати на те, що особистісна рефлексія не обмежується внутрішніми змінами самої особистості, вона знаменує появу нового етапу в розвитку самосвідомості. З огляду на це стає можливим не тільки усвідомлення своєї особистості, а й глибше та ширше розуміння внутрішнього світу інших. Останнє детермінується соціальною ситуацією розвитку, в якій провідною стає не навчальна діяльність, яка вже не може

задовольнити особистісних домагань, а спілкування з однолітками чи реалізація цього спілкування в суспільно значущій діяльності [7, с. 70].

У межах праксилогічної концепції рефлексики під рефлексією розуміється складний багатофункціональний механізм, що зумовлює усвідомлення, переосмислення і коригування цілісного уявлення особистості про себе (образ «Я»), а також своєї діяльності та поведінки [1, с. 73].

Важливість рефлексії для гармонізації міжособистісних відносин зумовлюється тим, що вона стимулює розвиток рефлексивності – важливої якості, що забезпечує успішність цих відносин як у спільній діяльності, так і в процесі спілкування.

Розуміння природи рефлексії, з одного боку, як внутрішньої психічної, а з іншого – соціальної, поведінкової, стало передумовою її моделювання не лише у вигляді ідеального теоретичного конструкта, а й як підґрунтя для розробки різних рефлексивних практик, тобто інструментів «включення» різних рефлексивних уявлень у життєдіяльність студентів. Іншими словами, рефлектопрактика може бути представлена як спеціально організована взаємодія між студентами, спрямована на актуалізацію та формування у них рефлексивного процесу (механізму) з метою ефективного вирішення наявних життєвих проблем, насамперед тих, що пов'язані з гармонізацією міжособистісних відносин.

Для реалізації означеної взаємодії нами було розроблено рефлексивний тренінг, що базувався на таких принципах:

1. Створення таких умов взаємодії між студентами, які сприяють максимальному розкриттю ними свого внутрішнього світу.
2. Використання широкого культурного і практичного матеріалу.
3. Організація проживання студентами рефлепрактики як особистісної діяльності: максимальне проживання і переживання одержаних знань, повне емоційне включення.
4. Використання широкого спектру рефлексивних методів і технологій.

Отже, ми розглядали рефлексивний тренінг як такий, що вибудовується на базі рефлексії як техніці усвідомлення своїх думок, станів і передумов дій, внутрішнього світу інших людей, а також подій, що відбувалися за участі самих студентів.

Під час проведення тренінгу орієнтувалися не лише на культивування і розвиток у студентів функцій рефлексії, а й формування вмінь вирішення різноманітних проблемних ситуацій, що гальмують гармонізацію міжособистісних відносин.

За своєю структурою розроблений нами рефлексивний тренінг передбачав реалізацію трьох взаємопов'язаних напрямів роботи:

1. Проведення рефлексивно-інноваційних процедур, спрямованих на вирішення поставлених завдань.
2. Виконання домашніх завдань.

3. Обговорення та рефлексію результатів рефлепрактики з метою їх кращого усвідомлення.

Рефлексивно-інноваційні процедури передбачали виконання різноманітних тестів, вправ, творчих завдань, імпровізацій та охоплювали такі прийоми, як рефлексивний вихід, тобто повернення свідомості, внаслідок чого студент мав змогу побачити себе і свою ситуацію ззовні – з позиції спостерігача; рефлексивний вхід у свідомість іншої людини, якщо йшлося про взаємо рефлексію; встановлення рефлексивного ставлення до об'єкта рефлексії та прийоми роботи в рефлексивній позиції.

Багаторівневий зворотний зв'язок між учасниками тренінгу давав змогу кожному з них побачити відбиток себе у сприйманні інших, отримати інформацію про те, як сприймається його поведінка в тій чи іншій ситуації, зрозуміти обмеженість чи хибність власних способів міжособистісного спілкування, а також побачити позитивні сторони своєї особистості. Завдяки цьому відбувалося набуття студентами нового когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінкового досвіду.

Для того, щоб тренінг мав ефективність, чітко визначали мету кожного заняття, його завдання, зміст (перелік, послідовність виконання різних вправ, завдання на рефлексію власних дій). Обираючи форму тренінгової роботи зі студентами, зважали також на те, що важливим принципом її реалізації має бути принцип активності, тобто активної участі всіх у запропонованих видах діяльності, а не засвоєння готових знань і прийомів, самостійне відпрацювання необхідних комунікативних і поведінкових умінь.

Серед рефлексивно-інноваційних процедур, які набули широкого використання в процесі розробленого нами рефлексивного тренінгу і довели свою ефективність, слід назвати вправи «Неприємний співрозмовник», «Навчаємося читати ситуацію», «Незнайомець», «Рольовий внутрішній полілог», «Чужа компанія», «Який я сьогодні», «На роздоріжжі», «Вираз обличчя», «Я вважаю, що ти думаєш про мене...», «Групове рішення», «Дзеркальне відображення», тести М. Куна та Т. Макпартледа «Хто я», «Визначення рольових позицій у міжособистісних відносинах» Е. Берна.

Будь-якій людині приємно, коли її розуміють. Уміння рефлексивно слухати не лише сприяє кращому взаєморозумінню між людьми, а й певним чином впливає на відносини, що складаються між ними.

Зважаючи на це, велика увага під час рефлексивного тренінгу приділялася оволодінню студентами різними техніками рефлексивного слухання, тобто розшифруванню змісту повідомлення, виявленню його реального значення. До таких технік відносили: нерозуміння (демонстрація нерозуміння), відлуння (повторення фраз і слів співрозмовника без перекручення їх змісту); перефразування (передавання тому, хто говорить, його повідомлення, але вже за допомогою слів слухача); резюме

(переформулювання почутого в змістову лаконічну за формою єдність); прояснення (роз'яснення незрозумілого).

Домашні завдання, які студенти отримували наприкінці кожного заняття, співвідносилися з його змістом і передбачали самостійну розширену рефлексію здобутих знань, закріплення здобутих навичок «спілкування» зі своїм внутрішнім світом.

Реалізація третього напрямку відбувалася завдяки рефлексії студентами попереднього заняття: обмін особистісними результатами, досвідом здійснення рефлексії під час розв'язання важливих для студентів проблем щодо гармонізації міжособистісних відносин.

За такого підходу до організації роботи основна увага спрямовувалася не на досягнення спільних для всіх результатів, а на забезпечення найбільш сприятливих умов для вироблення кожним студентом власної, самостійної та незалежної позиції, природного, рефлексивного та індивідуального становлення учасників тренінгу як суб'єктів гармонійних відносин у всій сукупності їх вимірів. Наше завдання полягало не в тому, щоб передати студентам готові зразки реалізації таких відносин, а у виробленні відповідної поведінки разом з ними. Завдяки цьому особистісні настановлення і цінність гармонійних відносин не «впроваджувалися», а усвідомлювалися, визнавалися, приймалися самими учасниками рефлексивної діяльності.

Завдяки рефлексивному тренінгу активізувалося самоспостереження студентів за своєю особистістю, за особливостями інших у плані порівняння їхньої поведінки зі своєю, способами взаємодії. Вони навчилися здійснювати рефлексію з приводу своїх вчинків і реакцій; у них розвивалися здібності до спілкування та встановлення гармонійних відносин з іншими. Учасники тренінгу оволоділи вміннями попереджувати конфлікти та конструктивно виходити з конфліктних ситуацій, почали більш адекватно оцінювати свої можливості та краще усвідомлювати недоліки щодо міжособистісної взаємодії, знаходити ефективні способи їх подолання.

Підсумовуючи викладене, можна зробити такі висновки:

1. Рефлексивний тренінг – це особливий метод отримання знань, формування вмінь і навичок гармонізації міжособистісних відносин, що базується на спеціально організованій взаємодії між студентами і передбачає актуалізацію ними свого внутрішнього світу шляхом усвідомлення власних думок, станів і передумов дій, внутрішнього світу інших людей.

2. Організація розробленого нами рефлексивного тренінгу передбачала проведення рефлексивно-інноваційних процедур (вправи, завдання на оволодіння різними техніками рефлексивного слухання); виконання домашніх завдань; рефлексію результатів рефлепрактики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аникина В. Г. Рефлексивный тренинг как средство разрешения конфликтных ситуаций / В. Г. Аникина // Культурно-историческая психология. – 2009. – № 3. – С. 72–80.
2. Вачков И. В. Окна в мир тренинга: методологические основы субъективного подхода к групповой работе / И. В. Вачков, С. Д. Дерябо. – СПб. : Язык, 2004. – 78 с.
3. Врублевская Е. Г. Развитие способности педагогов к фасилитирующему общению : учеб. пособие / Е. Г. Врублевская. – Хабаровск, 2001. – 182 с.
4. Днепровы Т. П. Формирование межличностной толерантности посредством рефлексивного тренинга / Т. П. Днепровы, О. А. Каргополова // Профессиональное образование. – 2011. – № 5. – С. 200–206.
5. Дунець Н. М. Тренінг як інтерактивний метод навчання / Н. М. Дунець // Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – 2010. – № 23. – С. 14–18.
6. Соціальна педагогіка: теорія і технології : підручник / [за ред. І. Д. Зверєвої]. – К. : Центр навч. літ-ри, 2006. – 316 с.
7. Фельдштейн Д. И. О развитии фундаментальных психологических исследований Российской академии образования / Фельдштейн Д. И. // Вопросы психологии. – 2006. – № 6. – С. 67–73.
8. Шакиров И. К. Формирование гуманистического стиля взаимоотношений студентов в академической группе : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.01 / Шакиров Ильназ Камилевич. – Казань, 2007. – 167 с.