

Введение

Жизнь в современном мире стремительно ускоряется, человек напрягается, а взаимодействия усложняются. Современная психологическая и педагогическая практика располагает широкими возможностями, арсенал которых неустанно пополняется. «Самое главное-помочь человеку обрести собственную внутреннюю устойчивость, а значит, прежде всего, узнать, понять и принять себя, - тогда изменится взгляд на мир, легче будет понять и принять других: от самых близких до случайных встречных». [1]

Мы сами придумали, что мир вокруг нас это объективная реальность существующая независимо от нас. Однако мы и сами формируем эту реальность благодаря способности восприятия, с помощью своих мыслей, чувств и своих действий.

Возьмем к примеру, достаточно эффективную работу обществ анонимных алкоголиков за рубежом. Изменение взгляда на мир, формирование новой картины мира и ощущение себя в этом мире происходит по мере накопления опыта взаимодействия в новой среде, обретение новых поведенческих навыков. Сама психодинамическая атмосфера такой среды способствует трансформации личностных качеств. Обретя такие качества, человек начинает создавать в обычной жизни новую среду (и новую реальность), для реализации этих новых качеств.

Это основной мой подход в изучении и методов взаимодействия с людьми, и психологической практике. И, он предполагает использование интегративной модели во взаимодействии с обучаемыми с целью их личностного развития. Понятие интеграции во взаимодействии подразумевает использование одной, базовой, доминирующей модели. Другие же подходы используются в качестве вспомогательных. Здесь преподавателю помогает знание основополагающих психологических теорий, как например, психоаналитическая теория психического развития З.Фрейда, теории К. Юнга, А. Адлера, К.Хорни.

1. Использование метода транзактного анализа в процессе взаимодействия преподавателя и обучаемого для личностного развития

Для наиболее эффективного изучения процесса взаимодействие между преподавателем психологических дисциплин и обучающимися, изучения их психологических особенностей как субъектов обучения и для последующей выработки индивидуальной и групповой стратегии личностных изменений в процессе педагогического взаимодействия я предпочитаю метод транзактного анализа в его восточной версии.

«Транзактный анализ – система психотерапии, включающая теорию личности, коммуникаций, организаций и групп, детского развития и психопатологии и предназначенная для консультирования отдельных людей, супружеских пар, семей и групп». [2] Структура транзактного анализа следующая: анализ экзистенциальных позиций, структурный анализ, анализ взаимодействий, анализ игр и анализ жизненных сценариев.

Восточная версия метода обладает следующим преимуществом: она рассматривает жизнь индивида одновременно в четырех сферах, в индивидуальной, микросоциальной, социальной и макросоциальной сфере. И в контексте взаимодействия нам наиболее важна индивидуальная сфера, интрапсихическая или личностная. Это внутренний мир человека со своей системой ценностей, иерархией, с целями, задачами, тревогами и страхами. И очень важно понимать, что такие изменения должны быть экологичными для человека, так как изменения в индивидуально личностной сфере распространяются и на все другие сферы. Важнейшая характеристика личностного развития - самость развивается из взаимоотношений с другими людьми. А «межличностные отношения... характеризуются разнообразными «Я-Ты» паттернами... Ограничение ряда «Я-Ты» паттернов и их разновидность устанавливаются системой самости таким же образом, как личность устанавливает ограничения самости». [3]

В вопросах взаимодействия очень важным является умение преподавателя установить такую доверительную атмосферу, при которой сам процесс обучения станет для обучаемого наиболее эффективным. А самое главное -это личностные и коммуникативные качества самого преподавателя. Преподаватель психологии, владеющий методикой транзактного анализа не создаст в процессе взаимодействия с обучаемым ситуации «перекрестных» транзакций, доминирования, обесценивания, возникновения непонимания или аффекта, когда им учитываются Эго-состояния индивида в процессе транзакции (Родитель, Взрослый, Ребенок). А фиксированная эмоциональная установка педагога «Я благополучен – Вы благополучны!», создает такую атмосферу взаимодействия «в которой он принят другими людьми, отзывчив, вызывает доверие, доверяет другим и уверен в себе». [4] Для преподавателя важно, – «выяснить, какое именно состояние «Я» ответственно за транзакционный стимул и какое состояние человека осуществило транзакционную реакцию».

[5]

Приведу примеры использования мною в практике методики скрининга для определения фиксированной эмоциональной установки человека. Скрининговая модель [6] не предполагает глубокого исследования и не претендует на точность, она

лишь позволяет быстро, в условиях дефицита времени (1 консультация или коллективный тренинг) получить характеристики личности для последующей работы как в полимодальной модели личностного развития, так и в формате транзактного анализа.

Пример: общее количество анкетированных по методике «Скрининг»-18 человек; Мужчины-2 человека; Женщины-16 человек. Преобладающая фиксированная эмоциональная установка: «удачник»- количество баллов от 25 до 30 – 6 человек, «средняк»-15-25 баллов-10 человек. Неудачник – 2 человека.

Вывод. Данный подход позволяет наметить вектор «движения» обучаемого и терапевтическую стратегию для его последующей личностной трансформации. И это очень важно для дифференцированной работы с участниками в тренинге. Например: 1. Участница Н. 36 лет, «Средняк», в секторе «Я-Ты+». Стратегия личностной трансформации к позиции «Удачник» «Я+Ты+» - компенсация и поиск наличия внутриличностных ресурсов. 2. Участник Д. 28 лет, «Средняк» с позицией «Я+Ты-». Стратегия личностных изменений - к позиции «Удачник «Я+Ты+» - мотивация к позитивному мировосприятию, экзистенциальная формула личностного развития.

Отмечу, что в тренинге предпочтительно использовать экспресс и проективную диагностику. И целесообразно выносить за пределы тренинга процессы научно-психологической диагностики. Использование сложных тестов не просто прерывает процессы тренинга, но и переводит участников из активной субъективной позиции в положение исследуемых «объектов». Это мешает развитию динамических процессов в группе, влияет на атмосферу взаимоотношений. Сам динамический процесс в группе может быть использован эффективно, его можно интерпретировать, и направлять.

2. Особенности психодинамического взаимодействия преподавателя и обучаемого в процессе коллективного тренинга

Коллективный тренинг предоставляет обширные возможности личностного развития для преподавателя и для участника. Привожу пример: тренинг-марафон личностного роста, состав группы -18 человек (женщины-16 человек, мужчины -2 человек), структурно построен из двух частей. 1-й модуль 2-х часовой, проводится в вечернее время. Второй модуль – работа в ночное время, с 00-00 час. до 05-00 час. утра. Методика – полимодальная. Как правило, строгая программа коллективного тренинга принципиально отсутствует, так как ход его развития невозможно детально

предсказать. Потому, что «это наука и искусство создания в группе событий для участников в их субъективной реальности». [7]

И сам формат такой работы предполагает многоплановость и искусственность, высокую степень неопределенности, создания специальной атмосферы для активности участников и познание через переживание. Но ведущей модальностью является методика транзактного анализа. Основные составляющие тренинга:- наличие и фиксация ресурсных состояний;- экзистенциальные компоненты;- навыки работы с контрактом;- навыки пополнения ресурсов, банка поглаживаний;-приобретение навыков принятия и «давания» поглаживаний; -навыки сепарации, выхода из нездоровых симбиозов;-индивидуальная работа при работе на всех с драйверами и сценарными паттернами (поведенческими проявлениями сценарных посланий от реальных родителей к ребенку);- метафоры быстрого навыка новому поведению;- телесные метафоры ментального здоровья;- сценарный анализ. Метафора дерева.

Среди факторов оказывающих наибольшее влияние на развитие личности обучаемых я отмечаю фактор непосредственного взаимодействия преподавателя и обучаемых, практически непрерывно, в течение всего тренинга (8часов) и фактор суточной цикличности. Как показывает практика, наиболее эффективным, является время проведения такого структурного модуля тренинга, как марафон (с 22.00ч. до 05.00ч.) В данный временной период происходит депривация сна (одной из основных витальных потребностей человека), очень эффективно проходят внутренние психические процессы, что способствует формированию у обучаемых новых перцептивно-рефлексивных навыков.

Отмечу важность владения преподавателем своим голосом, способностью к регуляции и модуляции широты его звуковысотного, звукочастотного и динамического диапазона. На характеристики вербального взаимодействия влияют и невербальные факторы. Например, от свойств дыхания, от осанки человека зависит и его голос. А голос – важнейший инструмент коммуникации. Открытость преподавателя к жизни, к людям, к самому себе, отношения с жизнью миром и самим собой «читаются» теми, с кем он взаимодействует. И тогда голос направлен в пространство, к другому человеку, к группе, а не во внутрь себя. Голосом можно изменять свойства психодинамического пространства, голосом можно приблизить или отдалить от себя другого человека. Голосом можно ратифицировать ресурсное состояние и зафиксировать опыт чувственного состояния. А напряжения, зажимы, неразрешенные внутриличностные конфликты у ведущего, создают преграды и «психологические кляпы», снижая эффективность коммуникации.

Эмоциональный компонент. «В эту сферу прежде всего входит эмоциональный опыт общения. Неприятный прошлый опыт, может значительно дезорганизовать процесс общения». [8] Позитивная, доверительная атмосфера взаимодействия преподавателя и обучаемого с психологической точки зрения - очень важный компонент в педагогической деятельности вообще и в коллективном тренинге в частности. Сформированные у человека в прошлом опыте взаимодействия с действительностью ценностные ориентации, проявляющиеся в эталонах-мерках, прилагаемых им к каждому из воздействий, которым он подвергается, всегда только выражают состояние его мотивационной потребностной сферы, эмоциональных состояний, принципов поведения. Они делают восприятие им действительности в каждый момент его бытия очень избирательным, а отношение к ней субъективным.

Очень важным фактором личностного развития является навык вербализации своих ощущений. Многие люди «...показывают один и тот же феномен, они не могут вербализовать свои ощущения. Что чувствуешь? Ничего не чувствую. Не знаю...Знать – это на уровне ума. А чувствовать – всегда на уровне тела». [9] Более того - «В процессе группы простой факт того, что некто осмелился говорить, часто оказывается очень эффективным и оказывает освобождающее действие».

[10]

Я обращаю внимание на семантическую ясность речи обучаемых и рассматриваю речевую неконгруэнтность как составную часть общей неконгруэнтности. И можно отмечать положительную динамику личностного развития по мере возвращения человека к конгруэнтному поведению.

3. Метафора, как инструмент перестройки сценарных стратегий обучаемых

В процессе взаимодействия преподавателя и обучаемых весьма результативна методика использования метафор. Это могут быть метафоры легкости обучения новым навыкам, метафоры изменения. Метафоры мотивации, создания потребности в постоянном, систематическом самопознании, рефлексии и личностном развитии. Хороши метафоры в формате сказки, притчи. Они позволяют непроизвольно регрессировать в детское состояние за ресурсом любви, безопасности, защиты, надежности.

Рассмотрим отдельно фактор «исцеляющей» метафоры. По сути – весь процесс коллективного тренинга, его неопределенность, паузы (которые участники заполняют своим, важным для только них, смысловым содержанием), смена места и действия, релаксационные и двигательные компоненты уже и есть метафора личностных изменений. В двигательных и телесных компонентах тренинга я использую телесные метафоры: «открытость миру и доверие», «надежность опоры», «тело видит, тело слышит, тело чувствует».

Метафоры в виде истории, притчи не разъясняются, оставляя человеку возможность провести свой внутренний деривационный поиск вариантов жизненных выборов. Метафора напрямую не учит, "как уменьшить душевную боль", это лишь - просто история о чём-то важном. Происходит неосознаваемое перефрагментирование субъективного внутреннего опыта, что открывает дорогу к личностным изменениям, новому поведению, дальнейшей мотивации и раскрытию способностей. Применение встроенных метафор намного усиливает их результат.

В психологической практике я использую «Метафору дерева» предлагаемую профессором Макаровым В.В. [\[11\]](#) (2008), где: - корни – родительские предписания, запреты и разрешения;- почва – психологические и социальные условия жизни по возрастным периодам;- ствол – четыре основные экзистенциальные позиции, как живительные потоки внутри ствола;- ветви – сценарии на основе одной экзистенциальной позиции;- цветы и плоды – награды и реализованные цели.

Данная методика дает опосредованный материал для глубинной психотерапевтической работы в групповом формате коллективного тренинга. Кроме того, «уже сам процесс изображения, трансформирования на языке образов лично значимого материала, может играть положительную роль, способствовать осознанию внутреннего мира, конфликтов, проблем, выделению и выражению существенного в них. Может помочь участникам выявить и понять свои трудновербализуемые проблемы и переживания». [\[12\]](#)

Проективные рисунки, сделанные участниками в процессе работы (мотив - дерево) стимулируют участников к изменениям, к возможностям новых жизненных выборов, к коррекции межличностных взаимоотношений, к новому мировосприятию и к осознанию ответственности за свои личностные изменения. В группе во время работы с проективным рисунком, в процессе творческого самовыражения царит «дух взаимной

сердечной заботы, здесь ...говорят о духовной индивидуальности, свойственной каждому». [\[13\]](#)

Заключение

Владение в совершенстве навыками вербального и невербального общения в процессе педагогической деятельности, навыки коммуникативной компетенции и навыки психотерапевта позволяют преподавателю быть весьма эффективным в педагогическом взаимодействии. Такие навыки являются важнейшей, необходимой, предпосылкой для развития личности обучаемых. Методика коллективного тренинга позволяет педагогу максимально эффективно использовать эффекты интроверсии личности, задействовать её ресурсы и активизировать внутренние психические процессы.

А самое важное открытие для себя:- «ответственность за свои личностные изменения я беру на себя!» - участники тренинга делают сами.

Список использованных источников

1. Блюм, Д. Психоаналитические теории личности [Текст] / Д.Блюм; -М.:Культура, 2009. -222с. ISBN 978-5-902767-43-5.
2. Бурно, М. Е. Терапия творческим самовыражением [Текст] / М.Е. Бурно; – М.: Академический проект, 2006. – 432 с. ISBN -5 -8291- 0768-6.
3. Гингер, С. Гештальт: искусство контакта. Новый оптимистический подход к человеческим отношениям [Текст] / С.Гингер; –М.: Изд-во ПЕРСЭ, 2002. –С.190.
4. Макаров, В.В. Прогулки с Фрейдом [Текст] / В.В. Макаров, Г.А.Макарова. – М.: ПЕРСЭ, 2004. – 462 с. – ISBN 5-9292-0119-6.
5. Макаров, В.В. Транзактный анализ-восточная версия [Текст] / В.В. Макаров, Г.А.Макарова. – М.: Академический проект, 2008. – 399 с. – ISBN 978-5-8291-1075-8.

6. Методы и техники практической психологии [Текст]: учеб. пособие / С.В. Петрушин [и др.]. – СПб.: Речь, 2007. – 224 с. - ISBN 5-9268-0546-5.

7. Пономарева, В.И. Там, на неведомых дорожках. Из практики психотерапии [Текст] /В.И Пономарева; -М.;Академический проект,2008. -244с. ISBN 978-5-902766-70-4

8. Петрушин, С.В. Психологический тренинг в многочисленной группе, [Текст] / С.В. Петрушин, - М.: Академический проект, 2004.-256 с. ISBN 5-8291-0375-3

9. Шмаков, В.М. Тексты, [Текст] / В.М. Шмаков; - Челябинск, ООО «Дом печати», 2007. – 73с.

Приложение А

Скрининг

(Основной вариант опросника подробно изложен в работе: Макаров В.В. Психотерапия каждого дня и всей жизни. М.: ПэрСэ; ОППЛ, 2002. 191с.)

Опросник пригоден для индивидуальной, групповой и самостоятельной работы. По каждому вопросу или утверждению Вам необходимо выбрать один из трёх возможных ответов. Просим выбирать быстро, не задумываясь. Подчеркните или обведите окружностью цифру, обозначающую выбранный Вами ответ:- всегда, очень верно – 3 балла;- иногда, неопределенно -2 балла;- никогда, совсем не верно-1 балл. В моей жизни я:

1.	Использую возможность реализовать себя	3	2	1
2.	Радуюсь своим достижениям	3	2	1
3.	Оцениваю себя сточки зрения того, что скажут люди	3	2	1
4.	В своих делах ожидаю неудач, чтобы не разочаровываться	3	2	1
5.	Использую возможность оправданного риска	3	2	1
6.	Поступаю в соответствии с меняющейся ситуацией	3	2	1
7.	Принимаю на себя ответственность	3	2	1

8.	Стремлюсь избежать непродуктивного беспокойства и тревоги	2	1	
9.	Довожу до завершения начатые мною дела	3	2	1
10.	Люблю послушать заслуженную мною похвалу	3	2	1

При подсчёте результатов мы складываем все ответы. Причём в третьем и четвертом вопросах один балл учитываем как три балла, а ответ -3 балла, как 1 балл. Сумма от 10 до 15 баллов может соответствовать неудачнику. От 15 до 25 баллов – середняку. И от 25 до 30 баллов - удачнику

[1] Пономарева В.И. Там, на неведомых дорожках. Из практики сказкотерапии. –М.: Академический проект, 2008. - С.6 [2] Макаров, В.В. Транзактный анализ-восточная версия. –М.: Академический проект, 2008.- С.371.

[3] Блум, Дж. Психоаналитические теории личности –М.: Культура, 2008.-С.151

[4] Макаров, В.В. Прогулки с Фрейдом. – М.: ПЕРСЭ, 2004. – С.28.

[5] Методы и техники практической психологии: учеб. пособие / С.В. Петрушин [и др.]. – СПб.: Речь, 2007. – С.123.

[6] См. Приложение А

[7] Петрушин, С.В. Психологический тренинг в многочисленной группе, - М.: Академический проект, 2004.-С.132..

[8] Петрушин, С.В. Психологический тренинг в многочисленной группе, - М.: Академический проект, 2004.-С.22..

[9] Шмаков, В.М. Тексты, -Челябинск, 2007. –С.14.

[10] Гингер С. Гештальт: искусство контакта. Новый оптимистический подход к человеческим отношениям. –М.: Изд-во ПЕРСЭ, 2002. –С.190.

[11] Макаров, В.В. Сценарии персонального будущего. - М.: Академический проект, 2004.-

С.310

[\[12\]](#)

Петрушин, С.В. Психологический тренинг в многочисленной группе, - М.: Академический проект, 2004.-С.46.

[\[13\]](#)

Бурно, М. Е. Терапия творческим самовыражением, – М.: Академический проект, 2006. – С.96.

Источник:

[**ЮТО ОППЛ, АНО "Институт здоровья"**](#)