Автор: Н.С. Гудкова

Идеи гуманизма, пришедшие в последние десятилетия в социальную среду сделали человека главным объектом внимания. Медленно и трудно продвигаются эти идеи и в образование. Современная психологическая наука предлагает многообразие выборов для переориентации процесса обучения на идеи личностного развития, чем просто передачи знаний. Наука предлагает – но берет ли образовательная среда?

Современный педагог, осуществляющий процесс обучения и воспитания в большинстве своем – представитель советского и постсоветского времени, социальный заказ которого был направлен на воспитание определенного типа личности: ответственного исполнителя.

Понятно, что переориентацию образования необходимо начинать с личности педагога. Для этого важно изменить глубинное отношение к себе и миру у самого педагога, чье формирование личности произошло давно. Возможно ли изменить личность педагога и его отношение к личности обучаемого? Такой вопрос поставили мы в начале эксперимента в Невинномысском агро-технологическом колледже при исследовании возможностей построения индивидуальных образовательных траекторий для студентов.

Для нашей работы по переориентации педагогов мы выбрали трансактный анализ (ТА). В области практического применения ТА является системой психотерапии, которая используется при лечении всех типов психологических расстройств (начиная от повседневных жизненных проблем и кончая психозами), а также методом при лечении отдельных людей, групп, супружеских пар и семей.

Вне терапевтической области ТА применяется в системе образования, помогая преподавателям и учащимся плодотворно общаться и избегать ненужных конфликтов. ТА может быть применен в любой области, где существует потребность в понимании людей, их взаимоотношений и общения.

Как теория личности ТА показывает, как люди «устроены» психологически. Для этого используется трехчленная модель, известная как модель эго-состояний. Она же помогает понять, как люди выражают свою индивидуальность в поведении.

Использование ТА в образовании имеет свои характерные черты и принципы. Мы проанализируем наш опыт проведения семинаров-практикумов для педагогов, который может быть полезен для людей, работающих в системе обучения и образования.

В программу семинаров-практикумов по содержанию включены основные положения, разработанные современным ТА: эго-состояния, трансакции, поглаживания, структурирование времени, психологические игры, жизненные позиции и сценарии, искажение и игнорирование, рэкет. По структуре предложенный информационный материал излагался в форме лекций, а практическая проработка – в форме тренинга. Погружение и осознание проводилось постепенно – один раз в месяц лекция и тренинг. Такой способ дает возможность осознавать внутренние изменения без интенсивного вторжения в личностные структуры педагогов, которые в большинстве своем не готовы к глубинным изменениям, и не поддержаны терапевтически. Всего программа включает десять занятий.

ТА предполагает заключение контракта между клиентом и консультантом. В образовании сложность заключается в том, что сами педагоги не являются заказчиками. Заказчиком является руководитель, который желает изменений в образовательном пространстве. Таким образом, возникает необходимость трехстороннего контракта. Идея заключается в том, что все стороны должны тщательно разработать процедуру практической реализации контракта, чтобы избежать трехсторонней игры. В нашем случае руководитель записывает своих сотрудников на курс ТА, хотя сами педагоги изначально и не имели подобной мотивации. Поэтому, пока этот пункт не был открыто обсужден на переговорах по заключению контракта между руководителем, консультантом и членами группы, существовала возможность того, что все три стороны займут определенные позиции в Драматическом треугольнике и будут, в соответствии с игровым переключением, переходить из одной позиции в другую (Жертвы, Преследователя, Спасателя). Трансактному аналитику важно выдерживать границы оговоренного контракта, не вторгаясь в незащищенные сферы личности педагогов. Положительным результатом нашего опыта можно признать возрастающую активность и посещаемость группы педагогами.

В образовании практик выступает скорее в роли помощника и тренера, нежели в роли терапевта. При этом он будет чаще предлагать членам группы обсуждать происходящее на социальном уровне, а не на психологическом. Другими словами, работа в образовании связана с анализом открытых, а не скрытых структур. Причина такой расстановки акцентов заключается в том, что практик обычно не может обеспечить

необходимую защиту в том случае, если нужно проанализировать скрытый план общения. Если он будет рекомендовать членам группы анализировать неразрешенные ситуации их сценария, то они испытают в связи с этими ситуациями неприятные чувства и боль. Однако члены группы не смогут разрешить их, так как не обладают практическими навыками. Таким образом, работа в образовании чаще всего направлена на то, чтобы отдельные люди или группы эффективнее решали проблемы, обдумывая их и действуя в настоящем, а, не анализируя ситуации в прошлом.

Зная **модели эго-состояний,** можно улучшить коммуникацию и взаимодействие между всеми участниками образовательного процесса. Суть модели эго-состояний заключается в том, что она позволяет устанавливать надежную связь между поведением, мыслями и чувствами. Если я показываю последовательный набор поведений, характеризующих мое эго-состояние Ребенка, то можно с уверенностью предположить, что я также проигрываю переживания и чувства из моего детства. Если я изменяю свое поведение и начинаю проигрывать сигналы, свойственные моему эго-состоянию Взрослого, то вы, соответственно, можете предположить, что мои мысли и чувства являются мыслями и чувствами взрослого человека, реагирующего на «здесь и теперь». Если я внешне показываю поведение, которое скопировал у своих родителей, то буду внутренне проигрывать мысли и чувства, которые также заимствовал у них.

Благодаря анализу содержания и мотивов всех трех эго-состояний педагоги более ясно представляют себе свои намерения и желания. Понимание причин поведения студентов дает возможность расширить репертуар поведенческих стратегий при выборе способа воспитательного воздействия, осознанно оставаясь в своем Взрослом эго-состоянии. Осознавание педагогами того, что обучение может стать эффективным тогда, когда оно обращено ко всем трем эго-состояниям и, что Свободный Ребенок является источником творчества и энергии личности помогает преподавателям перестраивать свои методы обучения.

Сам преподаватель научается использовать свободный доступ ко всем своим трем эго-состояниям. При этом большую часть времени он будет во Взрослом состоянии, занимаясь решением проблем. Часто ему придется находиться в позитивном Контролирующем Родителе или заботиться об учащихся из позитивного Воспитывающего Родителя. Он также может войти в Ребенка для активизации спонтанности, интуиции и радости познания.

Например, преподаватель может осознать, что на занятиях он ведет себя, как

негативный Родитель, а его студенты реагируют на него из негативного Адаптивного Ребенка, бунтуя или во всем с ними соглашаясь. В этом случае для того, чтобы поднять эффективность взаимодействия необходимо активизировать и больше использовать своего Взрослого. С помощью таких методов, как учет индивидуальных особенностей и внимательное отношение к трудностям студента, можно поощрить его Свободного Ребенка, а, следовательно, и желание лучше учиться.

Концепция эго-состояний расширила у педагогов представления о психологической структуре личности и способах коммуникации, гармонизировала внешние коммуникации в системе взаимодействия «Преподаватель – Студент», «Преподаватель – Администратор».

Трансакции. Можно обратиться к собеседнику из одного из трех эго-состояний. В свою очередь, он можете ответить из одного из эго-состояний. Подобный обмен коммуникациями называется трансакцией.

Анализ трансакций можно широко применять в сфере взаимодействия «Человек – Человек», для того, чтобы поддерживать ровный и приятный разговор с помощью параллельных трансакций или как не допустить спора Родитель – Ребенок благодаря пересекающейся трансакции. Для поддержания общения между учителями и студентами, продуктивного и свободного от скрытых посланий, и используется анализ трансакций. Возможность выбора помогает педагогам и учащимся выйти из замкнутых взаимодействий Родитель – Ребенок.

Поглаживания. При обмене трансакциями человек сигнализирует о том, что признает другого и возвращает это признание. В языке ТА любой акт признания называется поглаживанием. Люди нуждаются в поглаживаниях для поддержания своего физического и психологического здоровья. Мы живем по принципу «любое поглаживание лучше, чем его отсутствие». Если мы получаем недостаточное количество позитивных поглаживаний, то будем искать негативные поглаживания. В терминах ТА мы говорим, что у каждого человека есть свой предпочтительный коэффициент поглаживания. По-другому это можно выразить пословицей: «Каждому свое поглаживание». Качество поглаживания нельзя измерить объективно: высококачественное поглаживание для вас может быть низкокачественным для меня. Клод Стайнер предположил, что когда мы были детьми, наши родители внушили нам пять запрещающих правил о поглаживаниях: не давай поглаживаний, когда их надо давать; не напрашивайся на поглаживания, когда ты в них нуждаешься; не принимай поглаживаний, если ты нуждаешься в них; не отвергай поглаживаний, когда ты не

нуждаешься в них; не гладь себя сам.

Анализ паттернов поглаживаний применяется для повышения мотивации к учебе. Педагоги учатся тому, что лучше давать позитивные поглаживания за хорошо сделанную работу, а не только негативные за плохую работу. Сами педагоги часто истощены негативными поглаживаниями, остро реагируют на критику, ждут подвоха (Что-то он от меня хочет?), когда получают позитивное поглаживание. Обсуждение системы поглаживаний в отношениях «Педагог – Администратор» помогло им повысить и свою мотивацию к работе. Осознание принципа «каждому – свое поглаживание» подтолкнуло преподавателей к более внимательному исследованию стимулов своих студентов. Изменение паттернов поглаживания и увеличение возможностей для роста могут творить чудеса, уменьшая затраты на игры и увеличивая эффективность.

При встречах людей в группах или парах существует шесть различных способов проводить свое время. Эрик Берн дал следующие определения этим шести видам **струк турирования времени:**
уход, ритуалы, времяпровождение, деятельность, игры, интимность. По мнению Берна, все эти способы способствуют удовлетворению структурного голода человека. Когда люди оказываются в ситуациях, в которых им не навязывается какое-то определенное структурирование времени, они в первую очередь стремятся следовать своей структуре времяпровождения.

Внимание, которое уделяется структурированию времени и психологическим играм в образовании не случайно. На совещаниях и планерках более половины преподавателей используют «Уход» как способ структурирования времени, чтобы избежать негативных переживаний: подавляемого гнева. Обучение конструктивно выражать свои чувства и защищать себя повышает не только их самооценку, но и эффективность образовательного процесса. Помогает и осознание того, что в процессе «деятельности» важнее находиться во Взрослом эго-состоянии, реагировать адекватно на ситуацию «здесь и сейчас», не перескакивая по «резиновой ленте» в рэкетные чувства Ребенка.

Именно в студенческих аудиториях больше всего возможностей для игр и рэкета. Студенты могут играть в игры: «Глупый», «Ты не можешь меня заставить» или «Помоги мне», «Посмотри, что ты со мной сделал». Педагоги могут играть в следующие игры: «Посмотри, как я старался», «Я только пытался помочь тебе», «Почему бы тебе не...» или «Обвинитель». Поэтому знание анализа игр позволяет преподавателям избегать подобных непродуктивных взаимоотношений. Игры являются источником затрат

времени и человеческих ресурсов. При этом педагоги часто обращаются к играм, когда испытывают скуку, не получают необходимого признания или когда отсутствуют мотивы для их роста. Это важное осознание для административных работников в образовании.

Когда рассматривался вопрос о структурировании времени, то педагоги заметили, что много времени на рабочем месте используется неконструктивно и поэтому многое не успевается.

Обнаружение и уход от **драйверного поведения** может также способствовать улучшению общения. Существует большая разница между тем, чтобы обучаться чему-либо и пытаться делать это. Преподаватели всегда выигрывают, когда они не спешат, а студенты удовлетворены тем, что они полностью усвоили материал. Педагог, разрешивший себе не быть совершенным, способен дать разрешение студенту не бояться совершать ошибки, а значит, открыть резервы Свободного Ребенка. Открытое и честное проявление чувств педагога, который не выполняет драйверное «Будь сильным!» может создать психологически комфортную среду в студенческом сообществе и быть очень эффективным классным руководителем.

Борьба с пассивностью. Концепция Шиффов является чрезвычайно полезной при использовании в образовании, при этом матрица игнорирования представляет собой системный подход к решению проблем. Для педагогов было важно понимание того, как вместо решения проблемы они используют игнорирование как способ исключения некоторых аспектов реальности и преувеличения других.

На примере своих студентов они исследовали способы пассивного ожидания разрешения проблем: ничегонеделанье, сверхадаптация, возбуждение, беспомощность и насилие. Совместный поиск выхода из «тупиковых» ситуаций также расширил их диапазон воспитательного воздействия. В группах системы образования люди часто склонны вступать в симбиоз, особенно там, где педагоги традиционно играют роль Родителя и Взрослого, а студенты – роль Ребенка. Современные подходы в образовании подтверждают точку зрения ТА, который рассматривает подобную систему как игнорирующую способности и возможности обеих сторон. Знание концепций Шиффов помогает учителям и студентам воздерживаться от симбиоза и полностью использовать все три эго-состояния. При этом учителя могут научиться распознавать четыре вида пассивного поведения и бороться с ними, вместо того чтобы вовлекаться в игры. По инициативе педагогов нашего колледжа организуются совместные семинары учителей и студентов, на которых они берут на себя взаимную ответственность ясно мыслить и активно решать проблемы.

Работа в системе образования связана с тем, что студенты манипулируют преподавателем, а тот может поддаться и начать проигрывать прошлое, исходя из своего Родителя. Этого можно избежать, если преподаватель будет знать теорию сценария, а также познакомится с содержанием своего сценария.

В детстве каждый из нас пишет свой собственный **сценарий жизни**. В нем есть начало, середина и конец. Основной сюжет мы пишем в раннем детстве до того, как научились говорить. Позднее лишь добавляем детали к нашему сценарию. К семи годам сценарий в основном написан, а в юношеском возрасте мы можем его пересмотреть. Сценарий – это план жизни. Сценарий ведет к расплате (финалу). Будучи взрослыми, мы иногда проигрываем стратегии, избранные в детстве. В этом случае мы реагируем на реальность «здесь и теперь» как будто бы это мир, нарисованный в наших детских решениях. Когда мы поступаем подобным образом, то находимся в сценарии. Другими словами, проигрываем сценарные поведения или сценарные чувства. Расшифровка жизненных сценариев на примере любимых сказок вызвала у педагогов живой отклик и активное стремление к пониманию своих сценарных процессов.

Для реализации полного потенциала взрослых людей нам необходимо модернизировать стратегии поведения в жизни, которые мы приняли, будучи детьми. Когда мы обнаруживаем, что эти стратегии более не работают, нужно заменить их на новые. В терминах ТА это означает, что нам необходимо выйти из сценария и достигнуть автономии.

Независимо от того, прошел я курс терапии или нет, многие жизненные решения принимаются с использованием ресурсов взрослого человека. Поэтому мы называем эти решения свободными от сценария или автономными. Когда я принимаю автономное решение, то имею дело с реальностью «здесь и теперь» как взрослый, кем и являюсь в настоящий момент. Автономия включает в себя ясное мышление и эффективное решение проблем.

Техника ТА может помочь людям достигнуть автономии, основными компонентами которой являются осознание, спонтанность и способность к интимности. При этом автономия предполагает также умение решать различные проблемы, используя все ресурсы взрослой личности.

Каждый человек обладает способностью думать. Следовательно, на нас лежит ответственность за принятие решений о том, что мы хотим от жизни. В конечном счете жизнь каждого человека зависит от принятого им решения.

Итак, люди изменяются. Мы меняемся не просто потому, что понимаем наши старые паттерны поведения, но и благодаря активному принятию решений к изменению этих паттернов. Осуществляемые нами изменения могут оказаться адекватными и устойчивыми.

Источник:
Гудкова Н.С. Личностная переориентация педагогов колледжа с использованием трансактного анализа [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ: электрон. науч. журн. 2011. N 2. URL: http://ppip.idnk.ru