

УДК 378.147.091.39:316.6

Комплексний соціально-психологічний тренінг як чинник успішної самоактуалізації студентів
Церковний А.О., Церковна М.В.
a24@ukr.net

В статті розглядаються питання можливості впливу на процес самоактуалізації студентів в період навчання у вищому навчальному закладі. Автори пропонують застосування соціально-психологічного тренінгу, як засобу стимуляції процесу самоактуалізації студентів. Розглядається вплив психологічного тренінгу на самоактуалізацію. Пропонується організація навчально-виховного процесу таким чином, щоб він міг сприяти самоактуалізації і саморозвитку кожного студента.

Ключеві слова: самоактуалізація студентів, соціально-психологічний тренінг.

В статье рассматриваются вопросы возможности влияния на процесс самоактуализации студентов в период обучения в высшем учебном заведении. Авторы предлагают применение социально-психологического тренинга как способа стимуляции процесса самоактуализации студентов. Рассматривается влияние психологического тренинга на самоактуализацию. Предлагается организация учебно-воспитательного процесса таким образом, чтобы он мог способствовать самоактуализации и саморазвитию каждого студента.

Ключевые слова: самоактуализация студентов, социально-психологический тренинг.

This article discusses the possible impact on the process of self-actualization of students in the period of study in higher education. The authors suggest the use of socio-psychological training as a way of stimulating the process of self-actualization of students. Influence of psychological training on self-actualization is considered. The organization of the educational process so that it can contribute to self-actualization and self-development of each student is proposed.

Key words: self-actualization of students, socio-psychological training.

Постановка проблеми. Міністерством освіти і науки України представлено документ «Стратегія реформування вищої освіти в Україні до 2020 року», який передбачає трансформацію цієї системи у відповідності до європейських стандартів. Задекларовано комплексний підхід, який містить декілька основних напрямків, а саме:

1. Контроль отриманих знань, сформованих умінь і автоматизованих навичок;
2. Розуміння пріоритетних мотивів студента, ситуативних і глобальних потреб;
3. Опис специфіки міжособистісного спілкування в контексті навчання;
4. Виявлення творчого потенціалу і динаміки розвитку креативних здібностей.

На наш погляд, одним з варіантів виявлення творчого потенціалу та розвитку креативних здібностей є дослідження процесу самоактуалізації. Це обумовило і пошук способів розвитку здібностей самоактуалізації студентів в рамках їх навчальної діяльності.

Внаслідок того, що для більшості молодих людей, що вступають до ВНЗ, відбувається різка зміна звичних соціально-психологічних і побутових моделей поведінки, студентство є найбільш підходящим періодом для активізації процесів самопізнання і саморозвитку особистості. Це, на наш погляд, визначає специфіку підходу до процесу самоактуалізації студента, а саме – акцент на виявлення унікальних, неповторних рис особистості в рамках цілісної картини суб'єктивних життєвих цінностей і пріоритетів. Тоді ідея самоактуалізації особистості, що розуміється як реалізація потенціалу особистісних можливостей – буде не тільки зрозумілою, а й актуальною для студентської спільноти.

Однак вивчення опублікованих джерел з цієї проблеми довело, що при достатній розробці теоретичних аспектів цієї проблеми і підкресленні важливості самоактуалізації, в практичній діяльності ВНЗ вона залишається ситуативним процесом. На даний час ще не підібрані адекватні специфіці студентського життя засоби оптимізації процесу самоактуалізації. Отже, перед адміністрацією вищих навчальних закладів, які прагнуть випускати фахівців з високим рівнем розвитку всіх затребуваних в даній діяльності компетенцій, стоїть завдання пошуку найбільш ефективного інструменту для самоактуалізації студентів в рамках навчальної діяльності.

Стан в науці і практиці. У зарубіжній літературі механізм самоактуалізації був описаний в дослідженнях К.Г. Юнга, В. Франкла, Е. Фромма, К. Хорні, К. Роджерса, А. Маслоу та ін. Термін «самоактуалізація», який розуміється як реалізація наявних потенцій, ввів в 30-і роки ХХ століття К. Гольштейн. К. Роджерс постулював самоактуалізацію як поведінковий мотив і висловив припущення, що в кожній живій істоті закладена ця тенденція, яка на зовнішньому рівні виражається у прагненні активізувати і використовувати всі можливості організму [3]. А. Маслоу підкреслював, що саме в період початку дорослості людина може включитися в процес самоактуалізації. Цей процес може тривати а протягом життя, але повністю подібної мети людина ніколи не може досягти. Якщо ж відмовитися від цього шляху і зробити інший вибір, людина буде нещасною особистістю [2]. Е. Фромм наполягає на тому, що тільки якщо людина навчиться залишатися самим собою, бути людиною для себе, цінувати свою індивідуальність, розкривати свій потенціал він усвідомлює сенс життя [5]. К.Г. Юнг вважав, що причиною страждань і невротизму є безглуздість існування і тому саморозвиток особистості має бути метою всіх психологічних зусиль [6].

Уявлення про проблеми самоактуалізації особистості в працях радянських психологів мають незначні відмінності. Так в роботах Б.Г. Ананьєва, С.Л. Рубінштейна особистість розглядається як суб'єкт життєвого шляху, який має на меті формування життєвої стратегії. І.С. Кон вважає, що суть самоактуалізації зводиться до пошуку себе, а В.П. Зінченко – до придбання особистістю духовного досвіду. На думку С.Л. Рубінштейна [4] для того, щоб розуміти процес розвитку особистості, необхідно досліджувати, як вона формується на протязі життя. Інші автори, наприклад, Л.В. Осипова, М.К. Тутушкіна, К.А. Абульханова-Славська [1] вважають, що самоактуалізація пов'язана з ціннісними

орієнтаціями і дозволяє протягом усіх вікових етапів залишатися суб'єктом свого життя, з яскравим прагненням реалізувати свої здібності і таланти. Узагальнюючи вищесказане, можна зробити висновок, що самоактуалізація передбачає постійний і тривалий процес розвитку творчих можливостей людини і їх максимальну реалізацію.

Тому у вищому навчальному закладі є необхідність в організації навчально-виховного процесу таким чином, щоб він міг сприяти самоактуалізації і саморозвитку кожного студента.

Порівняльний аналіз результатів досліджень в області самоактуалізації студентів дозволив прийти до наступних висновків:

1. Самоактуалізація може оптимізувати міжособистісні відносини студентів;
2. Необхідно використовувати прийоми, що підвищують творчу активність;
3. Соціально-психологічна адаптація студентів пов'язана з процесом самоактуалізації.

При всьому різноманітті робіт з цієї тематики, не зустрічається даних про особливості самоактуалізації студентів в рамках однієї соціальної групи протягом усього періоду навчання, не описані психологічні умови для реалізації самоактуалізації студентів протягом процесу навчання, не пропонується рішення для цілеспрямованої і планомірної активізації самоактуалізації студентів.

Отже, проведення нашого дослідження було визначено наявністю наступних суперечливих тенденцій:

1. З одного боку – декларований державою запит на професіоналів з високими показниками по параметру «самоактуалізація», з іншого – орієнтованість ВНЗ тільки на стандартизовану оцінку знань, умінь і навичок студентів в рамках дисциплін.

2. З одного боку – потреба молоді не тільки в професійному, але й особистісному зростанні, з іншого – відсутність у ВНЗ ефективної, науково обгрунтованої системи підтримки і оптимізації процесу самоактуалізації майбутніх фахівців.

3. З одного боку – усвідомлювана необхідність гуманізації навчальної діяльності, з іншого – відсутність реальних психолого-педагогічних інструментів для створення умов, методів і засобів, що сприяють самоактуалізації студентів у вузі;

4. З одного боку – зростаючі вимоги до конкурентоспроможності ВНЗ, з іншого – брак фінансування, що не дозволяє проводити дослідження і проекти, пов'язані з діагностикою та розвитком особистості поза рамками навчальної діяльності.

Виходом з ситуації, що склалася, на наш погляд, може стати планомірне впровадження соціально-психологічного тренінгу в навчальний процес ВНЗ.

Соціально-психологічний тренінг формувався на підставі теоретичних положень психоаналізу (роботи В. Бенніса, Г. Шеппарда і ін.), біхевіоризму (роботи Б. Скинера і А. Бандури), соціодрами і психодрами (підхід Дж. Морено), гештальттерапії (Ф. Перлз), школи групової динаміки (К. Левін) і гуманістичної психології (роботи К. Роджерса і А. Маслоу). **Саме цим фактом і пояснюється різноманітність підходів до визначення основних термінів тренінгу і до змісту методики проведення.**

Поняття «тренінг» найчастіше використовується в значенні тренування, навчання або виховання. Зазвичай всі перераховані елементи присутні в кожному тренінгу в різному співвідношенні, але через відмінності в послідовності і значущості, сформувалися кілька варіантів класифікації. Найбільш часто говорять (Ємельянова, Ємельянов, Вачков) про відмінності тренінгів умінь, тренінгів навичок, тренінгів особистісного розвитку, тренінгів прояснення соціальних ситуацій, тренінгів особистісних реконструкцій, дресури навичок. Л.А. Петровська пропонує розрізняти тренінги комунікативні, перцептивні та інтерактивні, а також орієнтовані на поглиблення досвіду аналізу ситуації в цілому.

Більшість дослідників вважають, що в процесі тренінгу формуються і розвиваються навички спілкування, здатність адекватного сприйняття власної поведінки і поведінки оточуючих людей, актуалізуються знання в області психології особистості, формуються знання про закономірності психологічних процесів в малих групах, відбувається розширення можливостей особистості і, при необхідності, корекція неадаптивного поведінки.

В результаті тренінгової роботи відбувається підвищення компетентності в спілкуванні і удосконалюються комунікативні навички учасників. Зазвичай саме ці ефекти визнаються найбільш загальними цілями соціально-психологічного тренінгу. Додаткові цілі можуть бути конкретизовані з урахуванням того, формування яких знань, умінь і навичок найбільш затребуване учасниками тренінгу, з набором якихось стереотипних установок доведеться працювати, діагностику та корекцію будь міжособистісних відносин необхідно здійснювати.

Результативність тренінгу зазвичай пов'язують з розумінням учасниками можливості досягнення індивідуальних цілей в обстановці множинності групових цілей, з залученням кожного в груповий процес, з відкритим обговоренням проблем, які виникають та з наявністю довіри.

Аналіз досліджень і публікацій показує, що психологічний тренінг, є однією з найбільш відповідних форм роботи для забезпечення зв'язку теоретичних знань з практичною діяльністю, для розвитку творчих здібностей особистості, для вдосконалення комунікативних навичок і для можливості самоактуалізації особистості.

Мета дослідження – з огляду на сучасні запити суспільства до випускників ВНЗ, розробити і апробувати соціально-психологічний тренінг особистісного зростання, як інструмент активізації процесу самоактуалізації студентів.

Успішної самоактуалізації студентів буде сприяти проведення у ВНЗ «наскрізного» тренінгу, в чотирирічній програмі якого передбачена робота з проблемами самоактуалізації, що виникають на кожному етапі розвитку особистості.

Поставлена в дослідженні мета передбачає вирішення наступних завдань:

1. Розробку програми «наскрізного» тренінгу для студентів 1 – 4 курсів гуманітарних спеціальностей.
2. Проведення пілотажного експерименту для попередньої оцінки ефективності соціально-психологічного тренінгу, як основного інструменту оптимізації самоактуалізації студентів.

3. Проведення порівняльного дослідження рівня розвитку здібностей самоактуалізації студентів, що проходили тренінг, зі студентами які не проходили тренінг.

Методи дослідження:

– теоретичні методи (аналіз публікацій та дисертаційних робіт, які мають відношення до проблем самоактуалізації і тренінгу);

– емпіричні методи (тестування за методикою «Діагностика самоактуалізації особистості» А.В. Лазукіна в адаптації Н.Ф. Калина, спостереження, анкетування, бесіда);

– методи якісного аналізу отриманих даних.

Процедура дослідження і опис вибірки. Дослідження проводилося протягом чотирьох навчальних семестрів. За цей час студенти другого, третього, четвертого курсу, в навчальних планах яких є СПТ, пройшли навчання за спеціально розробленою авторською програмою. В якості контрольної групи виступили студенти, які не мали досвіду участі в тренінгу за весь час навчання у вищому навчальному закладі. В цілому в дослідженні взяло участь 85 студентів вузу (5 юнаків та 80 дівчат), з 2 по 4 курс у віці 17-22 років, у яких вивчалася ступінь самоактуалізації методикою А.В. Лазукіна в адаптації Н.Ф. Калина «Діагностика самоактуалізації особистості». Методика проводилася двічі: на початку і в кінці навчального року у всіх студентських групах. Крім того, за допомогою методу спостереження, анкетування та індивідуальної бесіди фіксувалося ставлення студентів як до тренінгу взагалі, так і до ідеї «наскрізного» тренінгу.

Результати дослідження. Була виявлена тенденція до збільшення показників самоактуалізації у студентів, що проходили тренінг протягом чотирьох семестрів.

Так само було виділено 4 групи студентів, що відрізняються за такими параметрами: рівень самоактуалізації, ступінь участі в тренінгу і ставлення до тренінгу.

Першу групу склали студенти з високим ступенем самоактуалізації, тривалою участю в тренінгу і позитивним ставленням до нього (44 особи);

Другу групу – студенти з високим рівнем самоактуалізації, епізодичними тренінговими заняттями і позитивним, але не яскраво вираженим ставленням до них (15 осіб);

Третю групу – студенти з високим рівнем самоактуалізації і відсутністю тренінгових занять в навчальній програмі і недовірливим ставленням до тренінгу взагалі (6 осіб);

Четверту групу – студенти з низьким рівнем самоактуалізації, за відсутності будь-яких форм тренінгової роботи і негативним ставленням до неї (20 осіб).

Методика Лазукіна А.В. дозволяє отримати дані не тільки за основним параметром – самоактуалізацією, а й за наступними шкалами: орієнтація в часі, цінності, погляд на природу людини, потреба в пізнанні, креативність, автономність, спонтанність, розуміння себе, симпатія к собі, контактність, гнучкість в спілкуванні.

Найбільш значущими виявилися розбіжності за наступними шкалами: цінностей, погляд на природу людини, потреба в пізнанні, креативність, автономність і гнучкість в спілкуванні. Це означає, що студенти з високим рівнем самоактуалізації і високими показниками за даними шкалами характеризуються самодостатністю, прагненням до істини, доброти, краси. Їх цілісність дозволяє їм залишатися унікальними в будь-якому контексті спілкування. Вони привносять в соціум простоту і легкість. При можливому неприємному досвіді вони не втрачають віру в людей, залишаються щирими і, сприймаючи це як корисний досвід, намагаються максимально гармонізувати відносини. В рамках тренінгу ця група студентів незмінно демонструвала потребу в завданнях, які мають елементи новизни. Це дозволяло їм проявити свій творчий потенціал і отримати задоволення від креативності інших учасників процесу. Складні, кульмінаційні ситуації дозволяли їм усвідомити своє, за їхніми словами, «внутрішнє джерело», з якого вони черпали силу і мудрість. Протягом усього тренінгу студенти залишалися автентичними, розширюючи свій репертуар чесних і позитивних контактів.

Для студентів з низьким ступенем самоактуалізації і показниками за іншими шкалами характерні одночасно високий ступінь залежності і бажання робити інших залежними, маніпулювати ними. У них спостерігався чіткий поділ за критерієм «свій – чужий» та, як наслідок, низький рівень симпатії і довіри до людей, відкритості, неупередженості, доброзичливості. Цікаво, що нестандартні ситуації сприймалися ними як такі, що викликають фрустрацію та реакції страху, пов'язаного з оцінкою. Дуже часто ця група студентів проявляла незрілість, конформність і нестійкість. Це супроводжувалося активним проявом захисних реакцій. Учасники були схильні вдаватися до фальші, замінювали саморозкриття самопрезентацією, метою якої було бажання справити враження, створити фіктивну видимість. Це мало кореляцію з ригідністю, невпевненістю в своїй привабливості і нерозумінням того, що спілкування може сприйматися, як процес і приносити задоволення.

За шкалами «орієнтація в часі», «спонтанність», «саморозуміння», «аутосимпатія», «контактність» істотних відмінностей виявлено не було.

На наш погляд це означає, що, незважаючи на високі показники за шкалою самоактуалізації, студенти третього і четвертого курсів далекі від свого ідеалу. Так, їх результати по перерахованих шкалах хоча і мали тенденцію до зростання за час тренінгу, проте, демонструють, що сформовані раніше в дошкільному і шкільному віці стереотипи є досить стійкими. Наприклад, «стрибки свідомості» з «минулого» в «майбутнє», з рідкісними і нестійкими зупинками в «теперішньому» студентами ще тільки проговорюються за запитом фасилітатора, частково усвідомлюються самостійно і мало регулюються довільно. Здатність до спонтанності навіть у «успішних» у тренінгу студентів, ймовірно, обмежується рамками стандартів лінійки спілкування «викладач – студент». Низький бал по шкалі «саморозуміння» можливо відображає, в якійсь мірі природне для даного віку прагнення слідувати за «куратором», «наставником». Результати методик діагностики самооцінки і «Я-концепції» мають кореляцію з отриманим балом за шкалою аутосимпатія, а низька готовність до контактів може пояснюватися відсутністю реальних майданчиків для спілкування з одногрупниками поза стінами ВНЗ.

Висновки. Аналіз отриманих результатів підтверджує припущення, що програма тренінгу не може обмежуватися рамками одного року, а повинна пронизувати всю систему навчання. Тільки

різнопланова, багаторівнева і систематична робота з урахуванням специфіки віку і запиту студентів, дозволить максимально оптимізувати процес самоактуалізації студентів.

В цілому пілотажний експеримент дозволив на практиці переконатися в можливості використання соціально-психологічного тренінгу в рамках навчальної діяльності, як досить ефективного і малобюджетного інструменту для досягнення цілей формування професіоналів високого рівня.

Література:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегии жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 298 с.
2. Маслоу А. Мотивация и личность / А.Маслоу. – СПб.: Питер, 2011, 352 с.
3. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия. Теория, современная практика и применение / К. Роджерс. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 512 с.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн – СПб.: Питер, 2001. – 720 с.
5. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – М.: АСТ, 2015. – 288 с.
6. Юнг К.Г. Тэвистокские лекции. Аналитическая психология: ее теория и практика / К.Г. Юнг. – М.: АСТ, 2009. – 252 с.

Literatura:

1. Abulhanova-Slavskaya K.A. Strategii zhizni / K.A. Abulhanova-Slavskaya. – М.: Myisl, 1991. – 298 s.
2. Maslou A. Motivatsiya i lichnost / A.Maslou. – SPb.: Piter, 2011, 352 s.
3. Rodzhers K. Klient-tsentrirovannaya terapiya. Teoriya, sovremennaya praktika i primenenie / K. Rodzhers. – М.: EKSMO-Press, 2002. – 512 s.
4. Rubinshteyn S.L. Osnovyi obschey psihologii / S.L. Rubinshteyn – SPb.: Piter, 2001. – 720 s.
5. Fromm E. Begstvo ot svobody / E. Fromm. – М.: AST, 2015. – 288 s.
6. Yung K.G. Tevistokskie lektsii. Analiticheskaya psihologiya: ee teoriya i praktika / K.G. Yung. – М.: AST, 2009. – 252 s.