

Рефлексивный тренинг как средство разрешения конфликтных ситуаций

В. Г. Аникина

кандидат психологических наук, доцент, докторант кафедры психологии личности факультета психологии Московского государственного университета им. М. В. Ломоносова

Статья посвящена одному из аспектов современных исследований в области психологии рефлексии — разработке рефлексивных практик, целью применения которых является формирование и актуализация рефлексии в специально организованных условиях освоения субъектом различных видов деятельности, в данном случае — разрешение проблемно-конфликтных ситуаций. Описаны основания для разработки рефлексивного тренинга как одной из форм рефлексивной практики: теоретическая модель рефлексии, принципы построения, цели и задачи, структура тренинга, параметры определения его эффективности. Теоретическим базисом тренинга стали: положения психологической концепции рефлексии (И. Н. Семёнов, А. Ю. Степанов); рассмотрение рефлексии как психотехнического действия (положения культурно-исторической психологии Л.С. Выготского); идеи М. М. Бахтина, которые позволили определить рефлексии как условие создания цельного, объемлющего, эстетически значимого видения человеком самого себя, прожитого в отношении «Другой—для—меня», но не в отношении «Я—для—себя». С помощью понятий, которые отражают обобщенные характеристики рефлексивного процесса и позволяют выделить этапы его реализации, разработана модель рефлексии. Содержательно представлен рефлексивный тренинг «Творческое разрешение личностью проблемно-конфликтных ситуаций». Его реализация направлена на формирование рефлексивной культуры и компетентности личности в решении проблемно-конфликтных ситуаций.

Ключевые слова: рефлексия, модель рефлексии, рефлексивный тренинг.

Характерной особенностью современного этапа развития широкого спектра наук, в котором представлены как математические (программирование, кибернетика и др.), так и социально-гуманитарные дисциплины (политология, педагогика, менеджмент и т. д.), является формирование в рамках их предметных областей устойчивого интереса к изучению рефлексии. Помимо конкретно-научных исследований существует запрос на разработку практических методов — рефлексивных практик, направленных на формирование и актуализацию рефлексии как важнейшего компонента профессиональной и личностной компетентности. И этот запрос непосредственно обращен к психологии.

В отечественной психологии рефлексии [7; 10; 17; 19; 20; 21; 26; 30; 31] разработки в области практики наиболее продуктивно и содержательно, с нашей точки зрения, осуществляются в рамках системно-деятельностного подхода (Н. Г. Алексеев, О. И. Генисарецкий, В. А. Лефевр, А. В. Лепский, А. А. Тюков, Г. П. Щедровицкий и др.) и психологической концепции рефлексии (И. Н. Семенов, Ю. А. Степанов и др.). Данное положение дел обусловлено прежде всего тем, что именно в этих подходах, в отличие, например, от субъектно-деятельностного, метакогнитивного, экзистенциального [19] выделены теоретические модели рефлексии, которые характе-

ризуются разработанностью как своего структурного, так и процессного компонентов, что, собственно, и служит основой для построения различных практикоориентированных методов.

Важным аспектом разработки любых психологических практик является соблюдение принципа методологической целостности, что чаще всего отсутствует в разработках, связанных с рефлексивным процессом.

В рамках данной статьи мы опишем авторскую разработку — рефлексивный тренинг «Творческое разрешение личностью проблемно-конфликтных ситуаций», построение которого осуществлялось в соответствии с принципом методологической целостности. Нами была выстроена теоретическая модель рефлексии, выделены условия его организации, параметры эффективности и, наконец, разработано содержание самого тренинга, которое определялось конкретными рефлексивными методами и приемами.

Как и все открытые системы, системнодеятельностный подход, психологическая концепция рефлексии позволяет «заглянуть за горизонт» и увидеть новые направления исследований рефлексии, задать вопросы, на которые необходимо своевременно ответить. К таким вопросам относится: понимание культурно-исторической природы рефлексии, ее «культурной» трансляции и освоения человеком, описание модели, механизма и процесса рефлексирования. По-

этому актуальным методологическим пространством для нашего практикоориентированного исследования стали культурно-историческая теория Л. С. Выготского [14] и идеи антропологической философии М. М. Бахтина [8; 9], семиотики Ю. М. Лотмана. Обращение к потенциалу этих подходов для понимания роли культуры, общения, диалога с «Другим» в процессе развития и становления человека позволило выделить новые аспекты и перспективы для разработки конкретных рефлексивных практик.

В рамках психофизиологической концепции рефлексии под рефлексией мы понимаем сложный многофункциональный механизм, обуславливающий осознание, переосмысление и коррекцию целостного представления личности о себе (образ «Я»), а также своей деятельности и поведения [6].

Обращение к идеям культурно-исторической теории Л. С. Выготского позволило нам рассмотреть рефлексии как сложное психотехническое действие, включенное в процесс личностного развития, опосредованное «знаковыми объектами» культуры и транслируемое в организованном взаимодействии между людьми, человеком и культурой. Рефлексия как психотехническое действие функционально связана с управлением человеком своей психикой, ее организацией и корректировкой через специальные искусственные знаковые средства, «знаковые объекты» (Л. С. Выготский). К таким «знаковым» средствам можно отнести театр и, следуя далее за Ю. М. Лотманом, изобразительное искусство (например, «картины с зеркалами»), риторические структуры в тексте [3; 23] и т. д.

И наконец, идеи диалога (М. М. Бахтин) как проявление ценностного отношения личности и «Другого», включенного в процесс «оформления» души человека, позволили нам определить рефлексии как условие создания цельного, объемлющего, эстетически значимого видения человеком самого себя, прожитого в отношении «Другого—для—меня», но не в отношении «Я—для—себя» [2].

Понимание природы рефлексии, с одной стороны, как внутренней, психической, а с другой — социальной, культурной, является для нас важнейшим моментом для моделирования этого явления, представляя его не только в виде идеального теоретического конструкта, но и как основу для разработок различных рефлексивных практик.

Определим базовые понятия, которые будут включены как элементы в модель рефлексии.

«Я—в—рефлексии» — это «Я», которое не может в процессе рефлексии пониматься и осознаваться, — оно есть то, что понимает, и то, что осознаёт.

Появление и присутствие этого элемента самосознания является важнейшим моментом, характерным для рефлексии в целом. Это отмечали в свое время М. К. Мамардашвили и А. М. Пятигорский: «Рефлексия над сознанием находится в каком-то состоянии, которое не является содержанием самой этой рефлексии, а является постоянной неустранимой добавкой к любому такому содержанию, не входя в него. То есть, в каждый такой момент рефлексия находится в таком состоянии, которое само ею не ухватывается» [24, с. 59].

Хронотоп рефлексии — это «пространственно-временной континуум» присутствия «Я» вне ситуации, относительно которой содержательно осуществляется рефлексивный процесс. Функционально хронотоп рефлексии позволяет выделить рефлексивную реальность.

Хронотоп рефлексии феноменально может быть представлен и как наблюдаемое, внешнее явление, и как внутреннее, трансцендентальное, проживаемое индивидуально. Именно «выход» из реального, текущего потока жизни, пребывание в «хронотопе рефлексии» есть базисное основание осуществления рефлексии и возможность организации «работы» с рефлексией в различных практиках.

Хронотоп рефлексии обусловлен «выходом» личности из текущей ситуации — «рефлексивным выходом» (Г. П. Щедровицкий). Его смысловым аналогом могут быть: «зазор между предстоящим и последующим микродвижением» (Н. Д. Гордеева [16]), «табло сознания» (В. Лефевр [20]) и т. д. Выделение данного элемента рефлексии позволяет в рамках психологических исследований взглянуть на рефлексии с точки зрения не только трансцендентальной традиции, но и экзистенциально-коммуникативной.

Целостное «Я» только в таких условиях может «разделить» в своем субъективной мире то, что рефлексивуется, и того, кто рефлексивует.

Введение для описания рефлексии ее хронотопа требует дополнительного обсуждения проблемы сознания — его строения и архитектуры. Этому сложному вопросу мы посвятим отдельную работу.

Рефлексивуемая реальность — объект (ситуация, задача, личность в контексте какой либо ситуации) рефлексии.

Выделение рефлексивной реальности чаще всего связано с необходимостью для личности разрешения проблемно-конфликтных ситуаций, осуществления процесса познания и самопознания. Существуют классификации рефлексии, построенные по принципу выделения объектов рефлексии. В них отражены возможные рефлексивные реальности. Например, И. Н. Семёнов в своих работах определяет интеллектуальную, личностную, коммуникативную, кооперативную рефлексии.

Рефлексивная реальность задает выбор средств рефлексивного описания, способы организации отношений между рефлексивными построениями.

Рефлексивная позиция — создаваемое в хронотопе рефлексии смысловое по своей природе образование («Другой», объект культуры, деятельность, «Я» (вне рефлексии)), относительно которого осуществляется поворот сознания на восприятие рефлексивной реальности, построение цельного представления о ней и организации рефлексивных отношений с целью преобразования рефлексивной реальности.

Так как «Я» константно, т. е. не способно «расщепиться», то построение рефлексивных позиций возможно только «внутри» хронотопа, в котором пребывает «Я—в—рефлексии» («рефлексивующий субъект», по В. Лефевру).

Если использовать метафору, то построение рефлексивной позиции — это «оживление» значимых

для личности участников его жизни, которые включаются в решение поставленной задачи; такими участниками могут быть «Я—не—в—рефлексии» («Я—реальное», «Я—идеальное», «Я—в—пришлом»), «Другой», «объект культуры» и т. д. В любом случае процесс построения рефлексивной позиции связан с «открытием, воссозданием смыслов».

Рефлексивное построение — создание представления о рефлексивной реальности (образ, модель, схема).

Рефлексивное отношение — активность, направленная на организацию взаимосвязи между рефлексивными построениями, целью которой является преобразование рефлексивной реальности и возникновения нового представления о ней (знания, модели, представления и т. д.).

Рефлексивные отношения могут проявляться в сравнении, синтезе, интеграции, конфликтном столкновении, обобщении моделей рефлексивных позиций, в редукции моделей и т. д.

Результат рефлексии — рефлексивное построение, имеющее смысловую, семиотическую природу, полученное в ходе реализации рефлексивных отношений между рефлексивными построениями, созданными относительно рефлексивной (-ых) позиции (-й).

Результатом рефлексии является постижение нового «образа пространства», нового плана и программы действия, деятельности (Н. Д. Гордеева, В. П. Зинченко, Г. П. Щедровицкий, В. Лефевр и др.), новых личностных смыслов (И. Н. Семенов, В. Г. Аникина и др.), «философского осмысления жизни» (С. Л. Рубинштейн) и т. д.

Представленные понятия описывают элементы рефлексии, которые находятся во взаимодействии друг с другом, что позволяет, используя потенциал как системного, так и процессного подходов, описать модель рефлексии.

1-й этап. Встреча с ситуацией. Остановка ситуации.

На этом этапе личность испытывает состояние ступора, растерянности, тупиковости, невозможности нахождения выхода из сложившейся ситуации. Ситуация становится лично значимой, она начинает приобретать смысл. Появляется мотив ее осознания и понимания.

2-й этап. Построение хронотопа рефлексии, явление состояния «Я—в—рефлексии».

«Выход» из актуальной ситуации. Первая ориентировка в возникшей проблеме. Чаще всего личность начинает описывать время, обстоятельства, пространство, где она находится, и создавать представление о своем месте в ситуации.

3-й этап. Построение рефлексивных позиций.

Одно из наиболее «ранних» построений — это рефлексивная позиция «Я—не—в—рефлексии» («Я—реальное», «Я—в—прошлом», «Я—в—будущем»). Затем, по ходу разрешения возникшей проблемности, могут строиться рефлексивные позиции: «Другой», «Я—Другой», «Не—Я» и т. д.

4-й этап. Осуществление рефлексивного построения относительно рефлексивных позиций.

Здесь происходит создание образа, модели, схемы рефлексивной реальности. Рефлексивное построение на этом этапе может стать результатом рефлексии.

5-й этап. Выстраивание рефлексивных отношений и получение результата рефлексии.

На этом этапе активность направлена на организацию взаимосвязи между рефлексивными построениями с целью дальнейшего преобразования рефлексивной реальности за счет возникновения нового представления о ней (знания, модели, представления и т. д.). Важно отметить, что этот этап проявления рефлексии — получение нового — возможен, если осуществится «расширение», изменение хронотопа рефлексии за счет «вторжения извне некоторых добавочных кодов и наличия внешних толчков, сдвигающих контекстную ситуацию» [23, с. 165], в результате «процесса достраивания ситуации», «расширения смыслового поля и рефлексивных позиций» личности [7].

6-й этап. Включение результата рефлексии в преобразование реальности (внутренней и внешней).

Данный этап — один из важнейших в рефлексивном процессе, на это указывал еще Г. П. Щедровицкий. Он писал: «Рефлексия стала трактоваться как особый вид кооперации, причем ядром и сутью процесса рефлексии естественно стала именно вторая процедура, то есть «рефлексивное возвращение» и первая, то есть «рефлексивный выход», стала рассматриваться лишь как условие и предпосылка самой рефлексии» [31, с. 119].

Осуществление данного этапа и есть окончательный результат рефлексии, ее воплощение в бытие человека. Только после окончания данного этапа мы можем, вслед за А. В. Карповым, выделить генеративную (развитие личности и деятельности) и трансформационную (развертывание закономерности регуляции деятельности и поведения) функции рефлексии [19].

В анализе данного этапа важно понимать роль и значение различных практик, инструментов «включения» полученных рефлексивных представлений в жизнедеятельность человека. С этим утверждением, как мы считаем, согласятся многие практические психологи. Реализация результатов глубокой рефлексивной работы, проделанной на консультации, является не меньшей проблемой, чем получение самих результатов. Именно поэтому на последних занятиях представленного в данной статье тренинга мы делаем акцент на использование элементов психодрамы как метода, позволяющего достаточно эффективно осуществить «присвоение» рефлексивного опыта личностью при решении ею своих реальных проблемных ситуаций.

Описание модели рефлексивного процесса является основанием для разработки рефлексивной практики (рефлепрактика).

Рефлепрактика — специально организованное взаимодействие между людьми, направленное на актуализацию и формирование у них рефлексивного процесса (механизма) в целях эффективного разрешения возникших жизненных задач, в том числе внутриличностного характера.

Одной из наиболее часто разрабатываемых форм рефлепрактики является рефлексивный тренинг.

Необходимо отметить, для современного человека характерно отсутствие навыков творческого разрешения проблемноконфликтных ситуаций, в том

числе экзистенциального характера. Роль рефлексии в решении данной проблемы основополагающая. Именно поэтому целью авторской разработки тренинга стало стремление сформировать с помощью системы методов рефлексивную культуру и компетентность личности в решении ею проблемно-конфликтных ситуаций (ПКС).

Нами было показано [6], что личностная рефлексия, которая является базисным процессом в разрешении ПКС, выполняет ряд функций:

1) оценка сложности ситуации для личности. Происходит рефлексивное определение возможности использования смысловых ресурсов личности в поиске решений, фиксация проявления потенциального перехода на новые уровни разрешения ситуации;

2) оценка окончания решения ситуации. Рефлексивное определение готовности решения и выхода личности из состояния неопределенности;

3) построение образа личности. Формирование представления личности о себе в проблемной ситуации, а также выявление опорных личностных смыслов и смысловых связей, необходимых для решения ПКС, которые выполняют функцию обоснования принятого решения;

4) поиск и выявление «внешних» смыслов. Обращение к «внешним» смысловым ресурсам, которые чаще всего идентифицируются личностью как принадлежащие значимым Другим (родителям, друзьям, книгам и др.);

5) расширение смыслового поля ситуации. Построение личностью дополнительных, новых условий в разрешаемой ситуации и новых рефлексивных позиций, расширяющих смысловые горизонты ситуации;

6) построение и разрешение рефлексивного конфликта. Актуализация смысловой позиции «Я» и новых, выстроенных рефлексивных позиций личности. Осуществление столкновения в диалоге, споре различных, противоположных, неоднозначных смыслов с целью их творческого преобразования и осознания новых содержаний смыслов и смысловых связей;

7) расширение «смыслового пространства» личности (принятие, внедрение в иерархию личностных смыслов новых смысловых содержаний смыслов и смысловых связей как личностно значимых).

Выделенные функции рефлексии стали основой для разработки рефлексивной модели процесса разрешения проблемно-конфликтных ситуаций экзистенциально-личностного характера [6]. Данная модель также учитывает процессы смыслоосознания, смыслокоррекции, смыслообразования [22], протекающие в поиске решения ПКС. В рефлексивно-функциональной модели разрешения ПКС выделены пять уровней решений: эмоциональные решения, стереотипные решения, стандартные решения, новые решения, творческие решения. Переход от одного рефлексивного уровня принятия решения к другому предполагает включение всех функций рефлексии предыдущего уровня.

Итак, для реализации рефлексивного тренинга нами были выбраны следующие теоретические положения:

— рефлексия функционально включена в процесс разрешения проблемно-конфликтных ситуаций (ПКС). Освоение многофункциональности рефлексии позволит личности выйти на творческий уровень разрешения ситуаций, в том числе и экзистенциального характера;

— рефлексия имеет коммуникативную, диалогическую природу;

— исходя из представлений об интериоризации и экстериоризации, возможно моделирование рефлексивного процесса в решении ПКС с целью его коррекции и развития;

— включение участников рефлексивной практики в диалог и последующее рефлексивное взаимодействие могут осуществляться, опираясь на «знаковые объекты» культуры.

К основным принципам построения рефлексивного тренинга были отнесены следующие.

1. Экзистенциально-гуманитарная ориентация руководителей тренинга в работе с людьми, т. е. создание таких условий взаимодействия между участниками, которые способствуют максимальному раскрытию их внутреннего мира. Внимание к любым проявлениям личности и ценностное отношение к ней.

2. Учет культурно-практического контекста в организации практики, культивирующей рефлексивность, т. е. использование безграничного материала, накопленного культурой и практикой человечества.

3. Организация проживания участниками рефлексивной практики как личностной работы: максимальное проживание и переживание полученных знаний, полная эмоциональная включенность.

4. Использование широкого спектра рефлексивных методов и технологий [5; 11; 12; 26].

5. Использование знаний в области ведения групповой, в том числе тренинговой работы [25].

Эффективное проведение тренинга предполагает работу с группой численностью от 9 до 12 человек. Возрастные рамки участников ограничены только «с низу» — ранним юношеским возрастом (16–17 лет). Основными параметрами эффективности тренинга являются:

1) смена эмоционального отношения и восприятия проблемно-конфликтных ситуаций. Например, смена чувства страха, неуверенности, отчаяния, безысходности на интерес, любопытство, спокойствие;

2) более четкое понимание различий между конфликтностью и проблемностью ситуации;

3) выбор рефлексивных стратегий в решении ПКС;

4) использование широкого диапазона функциональных проявлений рефлексии в решении ПКС;

5) понимание роли и значения рефлексии в эффективном и творческом разрешении ПКС.

В рамках проведения тренинга осуществлялось не только культивирование и развитие функций рефлексии, но и формирование навыков решения проблемно-конфликтных ситуаций. Результаты проведения представленного нами тренинга показали высокий уровень соответствия теоретической модели рефлексивного процесса реальному процессу принятия решения в условиях организованного социального-психологического обучения.

Рефлексивный тренинг «Творческое разрешение личностью проблемно-конфликтных ситуаций»

Цель тренинга: формирование рефлексивной культуры и компетентности личности в решении проблемно-конфликтных ситуаций.

Задачи

1. Актуализация личностью рефлексии, ее функций при решении проблемно-конфликтных ситуаций.
2. Выработка и формирование умений и навыков смыслопостроения и смыслоосознания.
3. Формирование творческого подхода к решению проблемно-конфликтных ситуаций.
4. Осознание роли своей творческой активности в конструктивном преобразовании жизни.
5. Осознание основных типичных «ошибок» при решении проблемно-конфликтных ситуаций.

Необходимыми структурными компонентами рефлексивного тренинга являются:

1. Первоначальная рефлексия участниками группы своеобразия своих личностных отношений, проявляемых на всех уровнях жизнедеятельности.
2. Выявление наиболее привычных способов интерпретации конфликтных ситуаций и понимание новых позиций для осознания своего положения в них, их смысл для себя и других.
3. Конструирование и оформление смысловых альтернатив на основе освоения функций личностной рефлексии в разрешении проблемно-конфликтных ситуаций.
4. Осознание элементов принятия альтернативных решений и преодоление основных ошибок, типичных для участников ПКС.
5. Достижение конструктивного результата — актуализации и реализации функций личностной рефлексии при разрешении субъектом значимой для него ПКС. Обобщение принципов решения личностных проблем и конфликтов.

Рефлексивный тренинг включает в себя три направления деятельности его участников:

1. Проведение рефлексивно-инновационных процедур, направленных на решение поставленных в рефлепрактике задач.
2. Выполнение домашних заданий.
3. Обсуждение и рефлексия результатов рефлепрактики с целью их осознания.

Занятие 1. Причины возникновения проблемно-конфликтных ситуаций

Цель: выявление причин возникновения проблемных конфликтных ситуаций. Проективная рефлексия личности.

1. Рефлексивная диагностика

Процесс диагностики состоит из двух этапов. На первом этапе участников тренинга просят ответить на вопросы анкеты «Я» в проблемно-конфликтной ситуации и на вопрос: «Выделяете ли вы этапы в проблемно-конфликтных ситуациях, и если да, то какие?»

На втором этапе происходит обсуждение состояний участников и впечатление от выполнения рефлексивной диагностики.

Работа с диагностическими методиками активизирует у участников интерес к предстоящему процессу работы в группе и дает толчок к началу осознания своих конструктивных и деструктивных стратегий в решении проблемно-конфликтных ситуаций, стимулирует проявление личностной рефлексии. Необходимо также отметить, что участники получают первые ориентиры для осознания цельности своей личности.

2. Знакомство

Участники разбиваются на пары. Затем после десятиминутной беседы друг с другом в паре каждый по очереди представляет своего партнера по общению всем остальным. Акцент делается на описании таких личностных черт, как интересы, характер, ценности, мировоззрение и т. д. Остальные участники рефлепрактики могут задавать вопросы рассказчику.

В процессе знакомства достаточно быстро наступает взаимопринятие и взаимointерес участников друг к другу, создается атмосфера доверия, теплоты, открытости, готовности к дальнейшей совместной деятельности, происходит настройка на поиск важного, ценного, неповторимого в окружающих людях, а в перспективе — самих событий практикума. Это дает начало растождествлению участников со своими стереотипами, смене возможной начальной негативной установки на позитивное межличностное общение.

3. Упражнение «Мой герой»

Это упражнение опирается на метод рефлексивных инверсий. Но предполагает выбор каждым участником тренинга любимого сказочного героя, а затем изменения его имени, но с условием сохранения звуковых ассоциаций с изначальным. Затем необходимо описать мир этого нового героя, наполнив его новым смысловым содержанием, которое включало бы в себя жизненные цели, ценности, интересы и т. д., а также внешние характеристики этого героя. Участники присваивают себе этот образ, а затем знакомятся со всеми уже под другими — трансформированными именами сказочных героев.

Использование метода рефлексивных инверсий позволяет осуществить, с одной стороны, интенсивную интеллектуальную работу, а с другой — обеспечить свободу внутреннего самоопределения каждого участника в процессе идентификации с героем, за счет процесса наполнения «пустой формы» психологическим содержанием. Это дает гарантию психологической защищенности человека от случайных психотравм, которые могут возникнуть в процессе дальнейшей работы.

В результате знакомства участников рефлепрактики уже в новом амплуа возникает процесс их погружения в иной мир — виртуальную психологическую реальность, в которой живут уже не сами участники, а сказочные персонажи.

После выполнения упражнения «Мой герой» перед всеми участниками ставится задача ответить на следующие вопросы.

1. Существуют ли в жизни их героев проблемно-конфликтные ситуации?
2. С кем и когда созданные герои попадают в ПКС?
3. Каковы причины появления ПКС, и как герои справляются с ними?

Для ответов на вопросы дается 5–7 минут, а затем происходит их обсуждение. Впервые в работе рефлепратикума проблемы личностного характера актуализируются и преподносятся от лица «иного». Для участников такая форма анализа ПКС является наиболее «безболезненной» и в то же время эффективной.

Руководитель тренинга фиксирует на ватмане результаты обсуждения в виде перечня основных причин появления ПКС, их типологию, а также группы методов, способствующих их разрешению.

4. Групповая рефлексия

В заключение занятия участники (уже от своего имени) отвечают на вопрос, что важного для себя они получили в процессе выполнения заданий.

5. Домашнее задание

Цель задания — актуализация личностной рефлексии через обращение к внутреннему миру «своего героя».

В качестве задания каждому участнику предлагается нарисовать герб, эмблему своего героя с объяснением используемых символов.

Занятие 2. Осознание цельности личности. Смысловое самоопределение в проблемно-конфликтной ситуации

Цель: осознание участниками тренинга смысловой сложности и цельности своей личности; освоение отдельных функций личностной рефлексии («оценка сложности проблемной ситуации», «построение образа личности», «поиск и выявление “внешних” смыслов для личности»).

1. Приветствие

Каждый участник приветствует других фразой «Здравствуй все те, кто любит ...» (лето, гулять, мороженое, туризм и т. д.). Участники, которое любят то же, здороваются.

2. Обсуждение домашнего задания

Участники по очереди показывают выполненное домашнее задание (герб, эмблема) и объясняют его символы. Остальные имеют право задавать вопросы тому, кто представляет свою домашнюю работу.

Данное упражнение позволяет углубить и расширить знание о смысловой организации личности. Участники просят выразить отношение к своему герою.

3. Упражнение «Учимся читать ситуацию»

Цель упражнения — осознание личностной цельности, освоение таких функций личностной рефлексии как «оценка сложности проблемной ситуации» и «построение образа личности».

Участникам предлагается прослушать ирландскую сказку, причем конец текста не оглашается. Содержание сказки следующее: «Жил в Ирландии человек-ученый, он всех учил, что Бога нет, и души нет, и все ему поверили. Но однажды к нему с небес спустился ангел и сказал: «Перед тобой стоит выбор: либо ты умрешь за сутки и попадешь в рай, если ты найдешь хотя бы одного человека, который поверит, что Бог есть и есть душа, причем этот человек должен тебя после этого убить, либо будешь продолжать свое учение и тебя ждет безоблачная жизнь, очень долгая, но после смерти ты попадешь в ад». Сказал это ангел и исчез. А ученый решил ... (в конце третьего занятия по запросу участников можно закончить сюжет. Ученый

решил, что нужно выбрать первый путь, и он его осуществил, встретив ребенка.)

Затем перед участниками ставится задание от имени «своего героя» попробовать понять, в чем смысл данной сказки, как чувствовал бы себя герой в данной ситуации и какое решение он выбрал.

Участники выступают друг перед другом с решениями. Затем уже от своего имени оценивают состояние сложившихся трудностей, с которыми столкнулся их герой. Происходит анализ причин появления такого вида проблемно-конфликтных ситуаций. Именно по окончании этого упражнения, в зависимости от того, какого героя «построил» каждый участник, — происходит осознание, что не каждый герой способен справиться с данной ситуацией. Внутренний мир героя должен обладать определенной смысловой сложностью, позволяющей понимать смыслы, заключенные в представленной ситуации. Это открытие является первым шагом в понимании цельности и сложности своей, личностной организации. На контрасте полученного понимания участники тренинга осознанно соприкасаются с рефлексивной функцией «оценка сложности проблемной ситуации» и «построение образа личности».

Руководитель тренинга задает вопрос всем его участникам: «Как бы вы разрешили данную ситуацию и почему именно так?» А затем он просит, не оглашая ответа, запомнить его.

4. Упражнение «Ролевой “внутренний” полилог»

Цель упражнения — осознание стереотипов поведения, мышления в решении ПКС, актуализация личностной рефлексии при обращении к значимым смыслам, растождествление с неосознанными установками и оценками своей деятельности, осознание цельности личности. Освоение таких функций рефлексии, как «построение образа личности», «поиск и выявление “внешних” смыслов для личности».

Данное упражнение начинается с ответа на вопрос, совпадают ли смыслы текста с его личным пониманием. После дискуссии участники тренинга по очереди решают предложенную выше ситуацию уже относительно себя, опираясь на полученный опыт в роли «сказочного героя».

Однако принятие решения будет происходить с помощью «внутреннего» ролевого полилога. Он осуществляется следующим образом: тот, кто в данный момент должен решать поставленную задачу, раздает карточки с ролями другим участникам, которые будут помогать ему принять решение. Таким образом будет создаваться «внутреннее пространство для полилога».

Итак, ситуацию помогают решать следующие роли:

- 1) родственник;
- 2) книга (книги);
- 3) религия;
- 4) жизненный опыт;
- 5) я сам (жизненные принципы, ценности);
- 6) человек, не знакомый с тобой.

Участник, который раздал роли, имеет право обращаться за мнением к каждой из представленных ролей, задавать ей вопросы, выслушивать советы и рекомендации, обсуждать непонятные сложные моменты данной ситуации. После полилога со всеми ролями главное лицо оглашает свое решение. В кон-

це упражнения происходит обсуждение упражнения.

5. Интеграция результатов

Оценивается то, что лично для себя приобрел каждый участник группы в ходе проведения занятия.

6. Домашнее задание

Участникам рефлепрактики предлагается придумать новое имя для своего героя, которое учитывало бы изменения, произошедшие в его внутреннем мире. Цель задания — осуществить процедуру смыслообразования, объективизацию этого процесса, пока идет поиск имени. В целом данное упражнение дается для закрепления навыков работы со своим внутренним миром и развития таких функций личностной рефлексии, как «построение рефлексивных конфликтов», «построение образа личности».

Занятие 3. Творческое принятие решения. Поиск и построение новых смыслов

Цель: формирование навыков разрешения ПКС через освоение функций рефлексии («оценка сложности ситуации для личности», «оценка окончания решения ситуации», «построение образа личности», «поиск и выявление “внешних” смыслов для личности», «расширение смыслового поля ситуации», «построение и разрешение рефлексивного конфликта»).

1. Приветствие

Каждый из участников дарит группе какое-нибудь устное послание с приветствием и пожеланием на будущее взаимодействие.

2. Обсуждение домашнего задания

3. Упражнение «У камня»

Цель упражнения — организация проявления всех функций личностной рефлексии, поиск и снятие стереотипов в процессе принятия решения.

Участникам предлагается вспомнить одну из своих актуальных проблемно-конфликтных ситуаций и записать ее на бумаге. Затем для всех дается следующая инструкция: «Представьте себе, что вы находитесь перед камнем на широкой дороге, от камня идут тропинки. Каждая тропинка обозначает определенное решение ПКС. Вам необходимо «написать» на этом камне решения и условия, которые необходимы для его осуществления». После выполнения задания перед участниками ставится очередная задача: «Отметьте у себя на листе бумаги и опишите:

1. Какие эмоциональные состояния вы испытываете при столкновении с данной ситуацией?
2. Какие привычки у вас проявляются в процессе решения данной ситуации?
3. На какие знания о людях вы опирались в процессе решения данной ситуации?
4. На какие жизненные принципы и ценности вы опирались при решении?».

Ответив на эти вопросы, каждый участник, не подписывая свой листок, передает его руководителю, а тот, перемешав листы, раздает их группе. На втором этапе игры участники по очереди зачитывают чужую проблему, предлагаемые решения и ответы на вопросы. Затем первому участнику руководитель отдает карточку с ролями:

- 1) эмоциональные реакции;
- 2) привычки;
- 3) знания о людях;

4) жизненные принципы и ценности.

Участник, который на данный момент решает проблему, раздает роли. Еще раз ознакомив всех с содержанием попавшего к нему листка с проблемой и решениями, он осуществляет диалог с каждой ролью. При этом цель играющей роль — гиперболизировать содержание этой роли, настаивать на своей значимости в процессе принятия того или иного решения, стараться «создать конфликт», активизируя тем самым субъективное смыслопостроение и смыслоосознание решающего ПКС. Так проигрывается ситуация каждого участника.

Данную игру можно проводить как на материале придуманных ПКС, так и решая реальные проблемы участников. Однако необходимо отметить, что при решении реальных ПКС желательно, чтобы проблема «не уходила» к другому, т. е. записи должны оставаться у участников, но сама процедура работы сохраняется.

4. Групповая и личностная рефлексия проделанной работы

Каждый участник дает оценку, что происходило на занятии, какие состояния он испытывал, какой опыт приобрел, какие новые знания были обнаружены при выполнении заданий, а также дает оценку работы группы (характер внутренних взаимоотношений, возникшие трудности, положительные моменты, стратегии и виды взаимодействия).

5. Домашнее задание

На основе полученного опыта участникам необходимо выделить основные методы личностного преодоления: а) негативных эмоций; б) привычек; в) стереотипных знаний о людях и т. д.

Занятие 4. Роль проблемно-конфликтной ситуации в развитии и становлении личности

Цель: достижение понимания значимости разрешения ПКС в развитии и становлении личности, а также осознание роли рефлексивного механизма в данном процессе.

1. Приветствие

Каждый участник здоровается с другими необычным способом, например, локтями, лбом и т. д.

2. Обсуждение домашнего задания

Руководитель рефлепрактики фиксирует на ватмане результаты домашнего задания.

Обсуждение происходит, ориентируясь на следующие вопросы.

1. Каковы основные методы преодоления стереотипности при решении ПКС?
2. Каким образом можно освоить эти приемы и методы?
3. Что является источником решения ПКС?

3. Проигрывание ПКС

Цель упражнения — закрепить тот личностный опыт, который возник в процессе актуализации рефлексии на предыдущих занятиях (особенно на третьем), применить личностные новообразования к решению ПКС, сформировать понимание, что ПКС имеет прежде всего развивающий характер.

Опираясь на результаты предыдущего занятия, каждый участник рефлепрактики проигрывает в ви-

де импровизации свою реальную ПКС. Участники кратко описывают сюжет ситуации, выбирают из группы своих помощников, объясняют их функции и действия, а затем начинают импровизацию.

После каждого проигрывания происходит обсуждение эффективности или неэффективности взаимодействия в ПКС, стратегии участников, дается личностная рефлексия состояний участников импровизации, в том числе главного героя.

4. Интеграция результатов

В кругу участников происходит рефлексия предыдущих занятий. Участники обмениваются своими личными результатами, полученными на рефлепратике, опытом его реализации в решении своих жизненных задач. Затем все участники заполняют анкету, предложенную в начале тренинга. Происходит обмен впечатлениями от услышанных отзывов.

5. Прощание

Каждый из участников тренинга желает что-либо всем остальным в виде «скульптуры из самого себя» или все пишут несколько строк пожелания, а затем эти записи перемешивают и каждый выбирает для себя одно из них.

Приложение. Анкета «Я в проблемно-конфликтной ситуации»

1. Как бы вы определили содержание понятий:

- проблемная ситуация;
- конфликтная ситуация?

2. Какие эмоциональные состояния вы испытываете чаще всего, когда соприкасаетесь с ПКС (подчеркните ваш ответ):

- а) страх, ужас, испуг, отчаяние;
- б) чувство вины, стыда;
- в) гнев, раздражение, недовольство;
- г) безразличие, покой;
- д) интерес, любопытство, задумчивость?

3. Будучи в ПКС, прежде всего вы стремитесь (подчеркните ваш ответ):

- а) сразу найти решение;
- б) «снять» эмоциональное состояние;
- в) изменить представление о себе и других;
- г) найти решение исходя из представлений о себе и других.

4. Решая ПКС, вы чаще всего (подчеркните ваш ответ):

- а) полагаетесь на свой жизненный опыт;
- б) просите совета у значимых для вас людей;
- в) обращаетесь к своему «видению себя» со стороны других;
- г) стараетесь понять другого человека, включенного в ПКС;
- д) обращаетесь к своим личностным принципам, целям, мировоззрению.

5. Как вы думаете, что является источником ПКС?

- 6) Проблемно-конфликтные ситуации являются для вас источником изменения вашего поведения, взгляда на жизнь, самого себя?

Литература

1. Алексеев Н. Г. Философские основания рефлексивного подхода. Ярославль, 2004.

2. Аникина В. Г. «Другой» как рефлексивная позиция в самопознании личности. М., 2008.

3. Аникина В. Г. Рефлексия и развитие индивидуальности личности в семиотическом подходе Ю. М. Лотмана. М., 2008.

4. Аникина В. Г. Основы концепции рефлексии в гуманитарном подходе М. М. Бахтина. М., 2006.

5. Аникина В. Г. Организация рефлексивного тренинга. Орел, 1999.

6. Аникина В. Г. Экзистенциальная рефлексия личности в проблемно-конфликтных ситуациях. М., 2000.

7. Аникина В. Г., Коваль Н. А., Семёнов И. Н. Исследование экзистенциальной рефлексии в проблемно-конфликтных ситуациях. Тамбов, 2002.

8. Бахтин М. М. «Автор и герой». К философским основам гуманитарных наук. СПб., 2000.

9. Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества. М., 1979.

10. Варламова Е. П. Динамика творческой уникальности человека в рефлексивно-инновационном процессе. М., 1997.

11. Варламова Е. П. Принципы рефлексивных контрастов // Журнал практического психолога. 1998. № 4.

12. Варламова Е. П., Степанов С. Ю. Рефлексивные методы диагностики в системе образования // Вопросы психологии. 1997. № 5.

13. Выготский Л. С. Психология. М., 2002.

14. Выготский Л. С. Собр. соч.: В 6 т. М., 1982.

15. Выготский Л. С. История развития высших психических функций // Собр. соч.: В 6 т. М., 1982.

16. Гордеева Н. Д. Продуктивный хаос как условие порождения совершенного действия // Вопросы психологии. 2007. № 3.

17. Гордеева Н. Д., Зинченко В. П. Роль рефлексии в построении предметного действия // Человек. 2001. № 6.

18. Карпов А. В. Рефлексия в структуре метакогнитивной организации субъекта // Рефлексивные процессы и управление. 2004. № 1.

19. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М., 2004.

20. Лефевр В. А. Рефлексия. М., 2003.

21. Лефевр В. А. Ментализм и бихевиоризм: слияние // Рефлексивные процессы и управление. 2004. № 1.

22. Леонтьев Д. А. Психология смысла. М., 2003.

23. Лотман Ю. М. Семиосфера. СПб., 2004.

24. Мамардашвили М. К., Пятигорской А. М. Символ и сознание. М., 1986.

25. Петровская Л. А. Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга. М., 1982.

26. Рефлексивно-педагогическая концепция и инновационно-комплексные программы по игрорефлексике профессионального образования, социальной защиты и адаптации: Учебно-методические материалы / Состав. И. Н. Семёнов. М., 1996.

27. Рубинштейн С. Л. Человек и мир. М., 1998.

28. Семенов И. Н. Типология, периодизация и организация рефлексивного подхода в психологии и социально-гуманитарных науках. М.; Ярославль, 2004.

29. Семенов И. Н. Проблемы рефлексивной психологии решения творческих задач. М., 1990.

30. Семенов И. Н., Степанов С. Ю. От психологии рефлексии к рефлексивной культуродигме в психологии. Новосибирск, 1989.

31. Щедровицкий Г. П. Мышление. Понимание. Рефлексия. М., 2002.

Reflexivity Training as a Mean of Conflict Resolution

V. G. Anikina

PhD in Psychology, Associate Professor, Doctorate Student, Personality Psychology Chair, Department of Psychology,
M. V. Lomonosov Moscow State University

The article presents one of the aspects of contemporary research in psychology of reflexivity - the development of reflexivity practices. The aim of those is to form and to realize the reflexivity in specially organized conditions for mastering various kinds of activities, in our case – the resolution of problem-conflict situations. We describe the groundings for development of reflexivity training as a form of reflexivity practice: theoretical model of reflexivity, the principles of construction, aims and objectives, structure of training, the parameters determining its efficiency. The following conceptions form the theoretical basis of the training. Praxeological concept of reflexivity (I. N. Semenov, A. Yu. Stepanov); reflexivity as psychotechnical action (the provisions of the cultural-historical psychology by L. S. Vygotsky); ideas of M. M. Bakhtin which allowed us to define the reflexivity as a condition for creation of an integral, comprehensive, and aesthetically significant vision of one self that is lived in respect of the Other – for me, but in the aspect of Me - for myself. With the help of concepts that reflect the generalized characteristics of the reflexivity process and allow distinguishing the stages of its implementation, a model of reflexivity was developed. In more detail the reflexivity training «Creative resolution of problem-conflict situations» is presented. Its implementation is aimed at forming a reflexivity culture and competence of an individual when solving problem-conflict situations.

Keywords: reflexivity, reflexivity model, reflexivity training.

References

1. *Alekseev N. G.* Filosofskie osnovanija reflektivnogo podhoda. Jaroslavl', 2004.
2. *Anikina V. G.* «Drugoj» kak reflektivnaja pozicija v samopoznani i lichnosti. M., 2008.
3. *Anikina V. G.* Refleksija i razvitie individual'nosti lichnosti v semioticheskom podhode Ju. M. Lotmana. M., 2008.
4. *Anikina V. G.* Osnovy koncepcii refleksii v gumanitarnom podhode M. M. Bahtina. M., 2006.
5. *Anikina V. G.* Organizacija reflektivnogo treninga. Orel, 1999.
6. *Anikina V. G.* Ekzistencial'naja refleksija lichnosti v problemno-konfliktnyh situacijah. M., 2000.
7. *Anikina V. G., Koval' N. A., Semjonov I. N.* Issledovanie egzistencial'noj refleksii v problemno-konfliktnyh situacijah. Tambov, 2002.
8. *Bahtin M. M.* «Avtor i geroj». K filosofskim osnovam gumanitarnyh nauk. SPb., 2000.
9. *Bahtin M. M.* Estetika slovesnogo tvorcestva. M., 1979.
10. *Varlamova E. P.* Dinamika tvorcheskoj unikal'nosti cheloveka v reflektivno-innovacionnom processe. M., 1997.
11. *Varlamova E. P.* Principy reflektivnyh kontrastov // Zhurnal prakticheskogo psihologa. 1998. № 4.
12. *Varlamova E. P., Stepanov S. Ju.* Reflektivnye metody diagnostiki v sisteme obrazovanija // Voprosy psihologii. 1997. № 5.
13. *Vygotskij L. S.* Psihologija. M., 2002.
14. *Vygotskij L. S.* Sobr. soch.: V 6 t. M., 1982.
15. *Vygotskij L. S.* Istorija razvitija vysshih psihicheskij funkcij // Sobr. soch.: V 6 t. M., 1982.
16. *Gordeeva N. D.* Produktivnyj haos kak uslovie porozhdenija sovershennogo dejstvija // Voprosy psihologii. 2007. № 3.
17. *Gordeeva N. D., Zinchenko V. P.* Rol' refleksii v postrojenii predmetnogo dejstvija // Chelovek. 2001. № 6.
18. *Karpov A. V.* Refleksija v strukture metakognitivnoj organizacii sub'ekta // Reflektivnye processy i upravlenie. 2004. № 1.
19. *Karpov A. V.* Psihologija reflektivnyh mehanizmov dejatel'nosti. M., 2004.
20. *Lefevr V. A.* Refleksija. M., 2003.
21. *Lefevr V. A.* Mentalizm i bihevizorizm: slijanie // Reflektivnye processy i upravlenie. 2004 № 1.
22. *Leont'ev D. A.* Psihologija smysla. M., 2003.
23. *Lotman Ju. M.* Semiosfera. SPb., 2004.
24. *Mamardashvili M. K., Pjatigorskoj A. M.* Simvol i soznanie. M., 1986.
25. *Petrovskaja L. A.* Teoreticheskie i metodologicheskie problemy social'no-psihologicheskogo treninga. M., 1982.
26. Reflektivno-pedagogicheskaja koncepcija i innovacionno-kompleksnye programmy po igrorefleksike professional'nogo obrazovanija, social'noj zavity i adaptacii: Uchebno-metodicheskie materialy / Sostav. I. N. Semjonov. M., 1996.
27. *Rubinshtejn S. L.* Chelovek i mir. M., 1998.
28. *Semjonov I. N.* Tipologija, periodizacija i organizacija reflektivnogo podhoda v psihologii i social'no-gumanitarnyh naukah. M.; Jaroslavl', 2004.
29. *Semjonov I. N.* Problemy reflektivnoj psihologii rehenija tvorcheskih zadach. M., 1990.
30. *Semjonov I. N., Stepanov S. Ju.* Ot psihologii refleksii k reflektivnoj kul'turodigme v psihologii. Novosibirsk, 1989.
31. *Wedrovickij G. P.* Myshlenie. Ponimanie. Refleksija. M., 2002.