

Михальчук Ю.О.

кандидат психологічних наук, доцент,

завідувач кафедри психології

Міжнародний економіко-гуманітарний університет

імені академіка Степана Дем'янчука

м. Рівне, Україна

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ТОЛЕРАНТНОСТІ: ТЕОРЕТИКО- ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ

В процесі групової роботи людина, а не проблема ставиться в основу. Адже, мета психологічної допомоги за К. Роджерсом, це допомогти індивіду «вирости» в інтегровану особистість [4]. Тому, безумовним є принцип індивідуального підходу до особистості учасника в груповій роботі та важливість тренера бути гнучким у керуванні групою.

Цікавим у даному контексті, на нашу думку, є принцип, прийнятий римокатолицькою церквою щодо спілкування з іншими конфесіями: «задоволення тим, що нас об'єднує й повага до того, що нас роз'єднує» [цит. за 2], що, спроектувавши на групову роботу, можна назвати однією із найважливіших умов успішності останньої. Крім названого безоцінкового сприйняття тренер психологічного тренінгу повинен демонструвати: позитивне ставлення та повагу до всіх учасників, емпатійне розуміння та прийняття переживань учасників, конгруентність, щирість, власну емоційну відкритість. Лише за такої умови є можливим створення простору, де є розвиток, саморозкриття, щирий та безоцінковий зворотній зв'язок учасників.

Т.В. Мінько акцентує увагу на важливості використання вербальних технік тренером: прояснення, переказу, узагальнення, власної реакції на почуте [3]. Очевидним є те, що тренер психологічного тренінгу виступає професійним комунікатором, тобто еталонною особою, що демонструє здатність створювати

простір продуктивного розвивального комунікативного середовища, де розкриваються переживання учасників, які можуть бути хаотичними та суперечливими. Отже, тренер, виявляючи високий рівень розвитку комунікативних навичок, демонструє розуміння та прийняття емоцій та почуттів учасників групової роботи.

Розроблена нами програма розвитку толерантності може складатися із наступних блоків:

1. Комунікативний блок буде спрямований на розвиток комунікативних навичок, а саме:

- формування навичок встановлення толерантної, безоцінкової взаємодії;
- розвиток навичок побудови діалогу на основі поваги до партнера по взаємодії з метою максимально повного розкриття (в тому числі й саморозкриття) та розуміння потреб та бажань один одного;
- розвиток навичок активного слухання;
- формування ефективних способів взаємодії з оточуючими;
- удосконалення вербальних та невербальних компонентів спілкування;
- пошук нових форм взаємодії в конфліктних ситуаціях.

2. Рефлексивний блок сприятиме розвитку навичок:

- самоаналізу та поглиблення саморозкриття, стимулювання процесів самоусвідомлення власних ціннісно-сміслової та емоційно-вольової сфер особистості;
- ретроспективного аналізу емоційної та поведінкової сфер особистості.

3. Пізнавальний блок спрямований на розширення когнітивної складності особистості в категоріях психологічної науки, таких як: «толерантність», «співпереживання», «доброта», «чуйність», «готовність допомогти» тощо.

4. Перцептивно-оцінковий блок передбачає розвиток навичок:
 - аналізу цілей, намірів, потреб учасників взаємодії;
 - відчуття та розуміння думок, почуттів, намірів партнерів по спілкуванню та адекватного сприйняття інших, ситуацій, що виникають в процесі міжособистісного спілкування;
5. Прогностичний блок орієнтований на розвиток навичок:
 - аналізу зв'язку між паттернами поведінки та їх наслідками;
 - аналізу причин, що породжують той чи інший варіант розвитку подій;
 - прогнозування поведінки інших;
 - планування міжособистісної взаємодії;
 - розв'язання змодельованих ситуацій;
6. Розвивально-діяльнісний блок спрямований на розвиток:
 - толерантності як характерологічної риси, що проявляє себе у діалозі учасників;
 - емоційної культури особистості;
 - творчих ресурсів.

Наведемо вправи прогностичного та розвивально-діяльнісного блоків тренінгу розвитку толерантності.

1. Вправи на закінчення казки

Мета: розвиток навичок: аналізу зв'язку між паттернами поведінки та їх наслідками, розв'язання змодельованих ситуацій, прогнозування поведінки інших, толерантності як характерологічної риси, що проявляє себе у діалозі учасників; розвиток творчих ресурсів.

1.1. «Щука»

Інструкція: прочитайте початок казки та спробуйте її продовжити в двох різних варіантах: 1) із Щукою відбуваються певні випробування, завдяки яким вона переосмислює свою поведінку і перестає це робити; 2) із Щукою

відбуваються певні випробування, проте, вона не робить висновків та продовжує чинити так само.

В озері жила маленька Щука. Коли у неї виростили зуби, то їй це так сподобалося, що вона стала кусати всіх риб, що траплялися на її шляху. Маленькі рибки так її боялися, що одразу втікали, навіть, із далеку побачивши Щуку. Щука кусала і сильних: Рака та Сому... [1, с. 59].

1.2. «Барабан»

Інструкція: прочитайте початок казки та спробуйте її продовжити в двох різних варіантах: 1) із Барабаном відбуваються певні випробування, завдяки яким він переосмислює свою поведінку і перестає це робити; 2) із Барабаном відбуваються певні випробування, проте, він не робить висновків та продовжує чинити так само.

Жив-був на світі Барабан. Він був веселим та активним й дуже любляв голосні звуки: видавав голосні звуки де-інде, не задумуючись про те, що багатьом це не подобалось. Він голосно барабанив за прийомом їжі, в час сну, під час ігор та розмов батьків. Навіть тоді, коли був дуже втомленим, він продовжував свої марші...[1, с. 59]

1.3. «Неслухняний Ведмедик»

Інструкція: прочитайте початок казки та спробуйте її продовжити.

Мама-ведмедиця не раз попереджала свого синочка, що він не їв ягід із куща, що росте на болоті. «Це не малина! Хоча ягідки дуже схожі, вони не їстівні та отруйні!» - наказувала мама-ведмедиця. Проте, одного разу ведмежа не послухався маму та наївся цих ягід. Він не знав, в чому полягає функція отрути. Зараз, як тільки він починав говорити, навкруги лунали такі жахливі звуки, що всі звірі навкруги закривали вуха... [1, с. 60]

2. Вправа «Кошки моїх рис»

Мета: актуалізувати у свідомості учасників власні риси та особливості характеру, розвиток навичок аналізу причин, що породжують той чи інший варіант розвитку подій.

Інструкція: уявіть, що Ви збираєтеся в далеку всесвітню подорож. Крім валізи з особистими речами зберіть, будь-ласка, кошик своїх рис та особливостей характеру, проте, лише ті, які Вам подобаються у собі. Інші – такі, що заважатимуть у майбутньому житті – «зберіть» в інший кошик. Подумайте, в яких життєвих ситуаціях Вам знадобляться риси, зібрані Вами в перший та другий кошики? Чи хотіли би Ви позбутися рис, що зібрані у другий кошик, чи їх варто «залишити» собі?

3. Вправа «Складні ситуації»

Мета: розвиток навичок толерантності як характерологічної риси, що проявляє себе у діалозі учасників, емоційної культури особистості.

Інструкція: прочитайте уважно ситуації. Спроектуйте власну толерантну реакцію: 1) Ваша сестра 16-ти років повідомляє Вам, що вагітна та не може нікому про це сказати; 2) Ваш друг повідомляє Вам, що він – гомосексуаліст; 3) Ваш друг повідомляє, що він зчинив злочин – вкрав із магазину телефон.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вачков И.В. Метафорический тренинг / И.В. Вачков. – 2-е изд. – М. – «Ось-89», 2006. – 144 с.
2. Левин Г.Д. О принципах диалога материалистов с верующими / Г.Д. Левин // Вопросы философии. – 2007. - № 6. – С. 146-150.
3. Мінько Т.В. Емпатія як умова розвивального впливу в міжособистісних стосунках. Методичні рекомендації для практичних психологів та вчителів / Т.В. Мінько // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – № 2. – С. 20-22.
4. Роджерс К. Консультирование и психотерапия / К. Роджерс. – М. : ЭКСМО-Пресс, 1999. – 382 с.