

Лариса ПОДКОРИТОВА

Застосування авторської методики  
«Сходинок» для розвитку рефлексії та  
самопізнання у фахівців  
соціономічної сфери

*Постановка проблеми.* Рефлексія як пізнання людиною себе, своїх внутрішніх властивостей і станей є професійно значущою якістю фахівців соціономічної сфери. Рефлексія притаманні кожній особі, однак у психологів, педагогів, менеджерів та інших фахівців, які працюють з людьми ця якість має бути розвинута. Однак наші емпіричні дослідження показують, що рівень рефлексії майбутніх фахівців соціономічної сфери не є високим та потребує розвитку [5]. З цією метою можуть бути використані різноманітні методики та комплекси спеціальних вправ, зокрема і наші авторські розробки. Розвиток рефлексії може відбуватися не лише під час спеціально відведених тренінгових занять, а й безпосередньо під час навчання. Навчальну і розвивальну мету найкраще, на нашу думку, суміщають інтерактивні методи. Застосування інтерактивних методів роботи в педагогічній діяльності є досить популярним як у початковій та

середній, так і у вищій школах [1; 2; 6]. Ці методи роботи ґрунтуються на механізмах групової динаміки. Їх суть полягає в тому, що навчання відбувається за умови активної взаємодії всіх учнів або студентів. [6, с. 7].

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* Визначають багато методів і форм інтерактивної роботи групи: наприклад групові (робота в парах, трійках, четвінках, робота в малих групах, карусель, акваріум) та фронтальні (велике коло, мікрофон, мозковий штурм, мозаїка, аналіз дилеми тощо) [2]. О. Пометун та Л. Пироженко визначають такі чотири групи інтерактивних технологій навчання: Інтерактивні технології кооперативного навчання; інтерактивні технології колективно-групового навчання; інтерактивні технології ситуативного моделювання; інтерактивні технології відпрацювання дискусійних питань [6, с. 33]. П. Шевчук та П. Фенрих у своїй праці «Інтерактивні методи навчання» поділяють усі відомі методи навчання на імітаційні та неімітаційні [1], при цьому інтерактивні методи присутні в обох групах.

Доцільність та ефективність застосування інтерактивних методів з навчально-розвивальною метою засвідчують праці С. Бабатіної, В. Дьяченко, Т. Коваль, Т. Кравчини, В. Корнешук, Н. Малкової, Л. Пироженко, Є. Полат, О.Пометун, П. Шевчука, А. Хуторського, П. Фенриха та інших. Можливість розвитку рефлексії, емпатії, комунікативності, уміння приймати рішення та інших професійно важливих якостей у процесі навчання за умови використання тренінгових елементів і комплексів показані у працях Л. Бондаревої, У. Дутчак, Л. Інжигєвської, Т. Комар, Т. Сінєльнікової, М. Смульсон та інших.

Оскільки інтерактивні методи навчання походять з психології, вони постають не лише як суто навчальні, а й містять в собі розвивальний потенціал. Зокрема обговорення не лише процесу і результатів роботи, а й думок, почуттів, переживань, які виникали у студентів під час інтерактивної роботи, дають можливість не лише кращому засвоєнню знань, а й розвитку професійної рефлексії.

*Мета статті* – представити авторську методику «Сходинки» як засіб розвитку рефлексії і самопізнання у фахівців соціономічної сфери.

*Методи дослідження:* аналіз, узагальнення і систематизація наукових даних, бесіда.

*Виклад основного матеріалу.* Методика «Сходинки» була запропонована нами під час викладання курсу «Психогігієна і психопрофілактика» у студентів спеціальності «Практична психологія» Хмельницького національного університету [7, с. 34–35]. Надалі методика була вклю-

чена нами у тренінг «Подорож часом», де з навчальної перетворилась на рефлексивну [4], а згодом була нами використана як самостійна методика під час майстер-класу «Досвід минулого року» на X ювілейній Міжнародній міждисциплінарній науково-практичній конференції «Простір арт-терапії: досвід становлення», 28 лютого–1-2 березня 2013 р., м. Київ. Усі зазначені варіанти методики подані нижче.

*Мета методики «Сходінки»* – розвиток рефлексії у процесі групової взаємодії.

*Завдання:* 1) наочне ознайомлення і порівняння психологічного впливу різних форм роботи в групі: індивідуальна, парна, у міні-групах, всією групою; 2) усвідомлення кожним учасником своїх внутрішніх станів у процесі взаємодії з іншими членами групи; 3) розвиток групової взаємодії; 4) вироблення спільної групової думки; 5) активізація навчального процесу.

*Адресна група:* будь-яка.

*Тривалість:* 45-60 хв. (60-80 хв. для арт-терапевтичного варіанту).

*Матеріал:* 1-й варіант: аркуші паперу, ручки для запису; 2-й варіант: аркуші паперу форматів А4, А3, А2, А1; пензлики, фарби, стаканчики з водою, журнали, газети, клей, ножиці, природні матеріали ін.

*Зміст техніки.* Робота складається з низки послідовних етапів, протягом яких група працює над одним завданням, але у різних формах: індивідуально кожен учасник; у парах; у міні-групах (4-6 осіб); всією групою. Під час кожного наступного об'єднання важливо наголосувати, що спільний продукт повинен бути новим, і водночас містити головний зміст кожного попереднього. У такий спосіб відбувається поступове об'єднання групи і вироблення спільного групового досвіду.

Техніка може використовуватись у різних варіантах і з різними цілями: формулювання певного поняття, виведення спільного висновку, створення спільного творчого продукту тощо.

**Загальний алгоритм роботи:**

1) формулювання завдання;  
2) індивідуальне виконання завдання;  
3) робота в парах: об'єднання учасників у пари та створення нового результату, який при цьому збереже ключові елементи індивідуальних напрацювань. Якщо кількість учасників непарна, то створюється одна трійка. Бажано, щоб ведучий групи не брав участь у цій роботі, оскільки він має слідувати за часом, однак, це не є суворою заборонаю.

4) об'єднання пар у четвірки або шістки (залежно від кількості учасників): виконується те саме завдання у четвірках (шістках). Знову необ-

хідно створити новий «продукт» і при цьому зберегти основний зміст, який був вироблений попередньо у парах. *Важливо:* пари розбивати не можна. Об'єднання пар має бути таким, щоб утворилися міні-групи по 4-6-8 осіб. Якщо на попередньому етапі, була одна трійка, то наступним укрупненням може бути кілька «четвірок» і одна «п'ятірка».

5) подальше укрупнення, наприклад, до двох підгруп. Так само, як і на попередніх етапах, необхідно виконати те саме завдання, створивши новий продукт, але зі збереженням змісту напрацювань у міні-групах.

6) об'єднання всієї групи. Необхідно створити спільний груповий продукт зі збереженням змісту, виробленого на попередньому етапі.

7) представлення спільного результату.

8) обговорення усієї роботи.

**Можливі запитання для обговорення:**

Як почували себе під час роботи в цілому і на кожному її етапі?

Який етап роботи був найважчим, а який – найлегшим?

Що найбільше сподобалось у роботі?

Які виникали утруднення?

Чи були відмінності у ваших переживаннях, думках, особливостях поведінки на кожному з пройдених етапів роботи?

**Функції ведучого:** формулювання завдання; організація роботи групи на кожному етапі заняття: об'єднання у пари, міні-групи, підгрупи, об'єднання всієї групи; дотримання часового регламенту; організація обговорення.

**Приклади застосування техніки:**

*Творча робота «Формула гармонії»* [7, с. 34–35].

**Мета:** визначення основних складових гармонія як основи психічного здоров'я особистості.

**Час** – до 30-45 хв.

**Обладнання:** аркуші для записів; кулькові ручки.

**Етапи роботи:**

1. Кожен студент має вивести свою «формулу гармонії» за формою «гармонія = ...», використовуючи математичні оператори «+», «-», «/» і ін.

2. Студенти об'єднуються у пари і складають спільну формулу гармонії зі своїх двох так, щоб вийшла нова формула, але зі збереженням елементів двох попередніх.

3. Пари об'єднуються у четвірки і працюють так само, як на етапі 2.

4. Об'єднання у дві підгрупи, робота як на 2-му і 4-му етапах.

5. Виведення спільної «формули гармонії» усією групою.

Примітка. Якщо група велика, після об'єднання у четвірки і перед роботою у підгрупах, доречно об'єднати учасників у вісімки і працювати, як і на попередніх етапах.

За таким алгоритмом можна пропонувати учням і студентам формулювати поняття, висновки, вирішувати навчальні задачі тощо. Відповідно, методика може бути корисною під час навчальних занять.

*«Досвід минулого літа».*

Такий варіант роботи використано у нашому тренінгу «Подорож часом», який у повному обсязі наведено у журналі «Практична психологія та соціальна робота» [3].

*Мета:* усвідомлення того, що будь-яка життєва ситуація робить свій внесок у індивідуальний досвід людини.

*Час – 30-45 хв.*

*Обладнання:* аркуші для записів; кулькові ручки.

*Очікуваний результат:* згуртованість групи; усвідомлення того, що можна знайти спільне в різному і створити ціле з розрізненого; усвідомленість набутого досвіду та цінності життя.

**I етап. Індивідуальна робота.** Час – 10-15 хв. *Налаштування.* Учасникам пропонується сісти зручно і заплющити очі. Ведучий промовляє наступний текст: «Згадайте літо, що минуло. Які враження воно залишило по собі. Згадайте, що було приємного, яскравого, доброго цього літа. Згадайте і те, що було сумного, неприємного. А тепер подумайте про те, що все те, що відбувається у нашому житті і все те, що, зокрема, відбулося з нами за це літо – і приємне і неприємне – несе в собі певний життєвий урок. Подумайте, чого навчило вас літо, що минуло. А тепер занотуйте на аркуші ваші позитивні та негативні враження за літо, а також сформулюйте свій літній життєвий урок однією фразою».

**II етап. Робота у парах.** Час – 7-10 хв. *Інструкція:* «А тепер об'єднайтесь у пари. За партнера оберіть собі ту людину, з якою ви найменше спілкуєтесь. Тепер, коли ви об'єднались у пари, спробуйте з вашого індивідуального досвіду-уроку вивести якийсь спільний урок і також одним реченням».

**III етап. Робота у міні-групах.** Час – 5-7 хв. *Інструкція:* «Пари, об'єднайтесь у четвірки і складіть ще більш узагальнений спільний урок-висновок».

**IV етап. Робота всією групою.** Час – 5-7 хв. *Інструкція:* «Зараз ми виконаємо останній етап нашої роботи – об'єднаємось всі разом і введемо спільний урок-висновок за це літо у вигляді притчі, афориз-

му, віршика».

**IV етап.** Оголошення результатів – 3 хв.

Описаний варіант більш доцільний для психокорекційних і тренінгових занять.

На майстер-класі під час Х ювілейної Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Простір арт-терапії: досвід становлення», яка відбулася 28 лютого–1-2 березня 2013 р. у м. Києві, ми зробили арт-терапевтичний варіант цієї методики [4]. Опис майстер-класу подано нижче, однак для оскільки він є арт-терапевтичним варіантом «Досвіду минулого літа», ми даємо дещо скорочений варіант майстер-класу для уникнення повторень.

*«Досвід минулого року» [4].*

**Мета:** так само як і в «Досвід минулого літа».

**Час** – 2 години.

**Обладнання:** аркуші формату А4, А3, А2, А1; кольорові олівці, фарби; пензлики; стаканчики з водою; журнали, газети, інші матеріали, які можна використати для колажування; ножиці, клей, скотч.

**I етап. Налаштування,** яке відбувається так само, як і у попередньо описаному варіанті, але учасника пропонують згадати весь минулий рік.

**II етап. Індивідуальна робота.** Учасника пропонують зробити індивідуальний колаж або малюнок, що відображає їх досвід за цей рік. При цьому, на відміну від попереднього варіанту, позитивні і негативні моменти минулого року окремо не описуються. Однак, вони нерідко відображаються у творчих роботах учасниках. (15-20 хв.)

**II етап. Створення нового творчого продукту у парах.** (15-20 хв.)

**III етап. Створення нового творчого продукту у міні-групах.** (15-20 хв.)

**IV етап. Створення спільного творчого продукту всією групою.** Інструкція: «Тепер останній етап нашої роботи: об'єднайтесь, і всі разом створіть ваш спільний урок-висновок за цей рік у вигляді творчої роботи. Це може бути колаж, малюнок, інсталяція – будь-що». (10-15 хв.)

*Представлення результату.*

**Обговорення** заняття.

**Примітка.** Представлення проміжних результату не є обов'язковим. Його можна випустити, особливо в умовах обмеженого часу. Під час підсумкового обговорення можна запропонувати за бажанням озвучити окремі індивідуальні, парні, міні-групові висновки.

Важливо акцентувати увагу учасників на почуттях та емоціях, які виникали у них під час роботи. Обговорювати їх. Саме за такої умови методика буде сприяти розвитку рефлексії.

Обговорення методики з учасниками занять показало, що вона:

- заохочує до самоаналізу, оцінки і перегляду свого досвіду;
- контролює свої емоції (було виявлено, що окремі учасники переживають досить сильний спротив на етапі парної роботи, коли виникає необхідність «відмовитись» від власного висновку і створити новий);
- виявляє спільність і подібність між людьми, допомагає усвідомити і власну унікальність, і свою єдність з іншими людьми (кожен створює свій неповторний результат, при цьому на етапі об'єднання в деяких учасників виникає враження, що з таких різних індивідуальних висновків створити щось спільне неможливо, однак за кілька хвилин, вони це спільне створюють. Найбільше вражає учасників занять те, що кожен індивідуальний висновок ліг в основу одного спільного, тобто у кожному окремому висновку містилася «зернина» загально-групового результату);
- збагачує досвід співпраці з іншими (поступова співпраця з одним, трьома і все більшою кількістю партнерів);
- навчає формулювати свої думки і почуття коротко і зрозуміло (вимога сформулювати свій досвід однією фразою);
- сприяє згуртованості групи (за рахунок поступового укрупнення робочих груп);
- покращує настрої учасників.

Учасники занять зазначають, що найбільш складними для них були пригадування негативного досвіду («Досвід минулого літа», «Досвід минулого року»), а також об'єднання у пари (перехід від індивідуальної роботи до взаємодії). Складність об'єднання у пари пов'язана з такими вже вище згадуваними моментами:

- окремі учасники переживають утруднення, коли виникає потреба «відмовитись» від власного висновку і створити щось нове спільне;
- інколи в пари об'єднуються особи з дуже різними результатами індивідуальної роботи, які важко узагальнити.

Подальше об'єднання у мікрогрупи, підгрупи і цілу групу відбувається зазвичай легше, досліджувані вже здогадуються про зміст подальшої роботи і мають відповідне налаштування. Тому на наступних

етапах виконання завдання може відбуватися навіть швидше, ніж на етапі індивідуальної і парної роботи.

Зазначимо, що методика «Сходинки» подібна до методу «Снігова куля» П.Фенриха [1, с. 82–86]. Однак, «Сходинки» була запропонована нами до знайомства з методом П.Фенриха і має деякі відмінності від нього. Так, у «Сніговій кулі» немає роботи в парах, у «Сходинках» це обов'язковий етап. І як показує бесіда з учасниками, цей етап є важливим для рефлексії своїх особливостей у парній взаємодії. Також у нашій методиці важливим є саме поступове укрупнення робочих груп до остаточного об'єднання всієї групи. На етапі «заклучна дискусія» у «Сніговій кулі» відбувається порівняння і вирівнювання результатів, створення нової дефініції, яка може бути порівняння з визначенням в енциклопедії. У «Сходинках» акцент робиться на створенні нового результату, який би містив провідний зміст попередніх, а основна мета методики – не стільки вироблення нового поняття, скільки згуртування групи та розвиток рефлексивних механізмів. Таким чином, можна сказати, що «Снігова куля» є ефективним методом інтерактивного навчання, а «Сходинки» може виступати і як навчальний, і як розвивальний метод.

*Висновки.* Подано опис авторської методики «Сходинки», та представлено її варіанти: навчальний, розвивальний, арт-терапевтичний.

Визначено, що методика «Сходинки» може бути використана у навчальному процесі як інтерактивний метод навчання, а також як засіб розвитку рефлексії у фахівців соціономічної сфери.

Виявлено, що методика буде сприяти розвитку рефлексії за умови детального обговорення емоцій, почуттів, думок, асоціацій, які виникали в учасників під час роботи.

Визначено, що методика «Сходинки» заохочує до самоаналізу, оцінки і перегляду свого досвіду; контролю своїх емоцій; виявляє спільність і подібність між людьми; збагачує досвід співпраці; навчає формулювати свої думки і почуття коротко і зрозуміло; сприяє згуртованості групи; покращує настрої учасників.

*Перспективи подальших розвідок у даному напрямі:* вдосконалення методики «Сходинки»; виявлення додаткових умов її застосування, за яких вона сприятиме розвитку рефлексії.

### Список використаних джерел:

1. Інтерактивні методи навчання : навч. посібник. / за заг. ред . П.Шевчука і П.Фенриха. – Щецін : Вид-во WSAP, 2005. – 170 с.

2. Інтерактивні методи навчання: теорія і практика впровадження [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://shkola.ostriv.in.ua/publication/code-103f1af92b958>
3. Подкоритова Л. О. Тренінг «Подорож часом» / Л. О. Подкоритова // Практична психологія та соціальна робота : науково-практичний та освітньо-методичний журнал. – № 7 (172). – 2013. – С. 38-43.
4. Подкоритова Л. О. Досвід минулого року // Простір арт-терапії: досвід становлення : Матеріали Х Ювілейної міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 28 лютого – 2 березня 2013) / За наук. ред. / А. П. Чуприкова, Л. А. Найдюнової, О. А. Бреусенка-Кузнецова, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. – К. : Золоті ворота, 2013. – Вип. 1 (11). – 206 с.; С. 166–168.
5. Подкоритова Л. О. Дослідження рівня рефлексії майбутніх фахівців соціономічної сфери / Л.О.Подкоритова // Науковий вісник Херсонського державного університету : Збірник наукових праць. – Серія «Психологічні науки». – Вип. 3. – Т. 1. – 2016. – С. 80–84.
6. Пометун О. Інтерактивні технології навчання: теорія і практика / О. Пометун, Л. Пироженко. – К. : Видавництво : А.С.К., 2002. – 136.
7. Психогігієна та психопрофілактика : методичні вказівки до практичних занять і самостійної роботи студентів напряму підготовки «Практична психологія» / Л. О. Подкоритова. – Хмельницький : ХНУ, 2011. – 50 с.

### **Transliteration of References:**

1. Interaktyvni metody navchannia : navch. posibnyk. / za zah. red . P.Shevchuka i P.Fenrykha. – Shchetsin : Vyd-vo WSAP, 2005. – 170 s.
2. Interaktyvni metody navchannia: teoriia i praktyka vprovadzhenia [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : <http://shkola.ostriv.in.ua/publication/code-103f1af92b958>
3. Podkorytova L. O. Treninh «Podorozh chasom» / L. O. Podkorytova // Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota : naukovo-praktychnyi ta osvithno-metodychnyi zhurnal. – № 7 (172). – 2013. – S. 38-43.
4. Podkorytova L. O. Dosvid mynuloho roku // Prostir art-terapii: dosvid stanovlennia : Materialy Kh Yuvileinoi mizhnarodnoi mizhdystsyplinarnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Kyiv, 28 liutoho – 2 bereznia 2013) / Za nauk. red. / A. P. Chuprykova, L. A. Naidonovoi, O. A. Breusenka-Kuznietsova, O. L. Voznesenskoï, O. M. Sknar. – K. : Zoloti vorota, 2013. – Vyp. 1 (11). – 206 s.; S. 166–168.
5. Podkory`tova L. O. Doslidzhennya rivnyia refleksiïy majbutnix faxivciv socionomichnoï sfery` / L.O.Podkory`tova // Naukovy`j visny`k Xersons`kogo derzhavnogo universy`tetu : Zbirny`k naukovy`x prac`. – Seriya «Psy`xologichni nauky`». – Vy`p. 3. – T. 1. – 2016. – S. 80–84.
6. Pometun O. Interakty`vni texnologiyi navchannya: teoriya i prakty`ka / O.

Pometun, L. Py`rozhenko. – K. : Vy`davny`chtvo : A.S.K., 2002. – 136.

7. Psy`xogigiyena ta psy`xoprofilakty`ka : metody`chni v kazivky` do prakty`chny`x zanyat` i samostijnoyi roboty` studentiv napryamu pidgotovky` «Prakty`chna psy`xologiya» / L. O. Podkory`tova. – Xmel`ny`cz`ky`j : XNU, 2011. – 50 s.

### Автор

Лариса Подкоритова Л.О.,  
кандидат психологічних наук,  
доцент, Хмельницький  
національний університет,  
м. Хмельницький, Україна  
E-mail: lagis@ukr.net

### Анотації

**ЛАРИСА ПОДКОРИТОВА. Застосування авторської методики «Сходинки» для розвитку рефлексії та самопізнання у фахівців соціономічної сфери.** У статті представлено авторську методику «Сходинки» як засіб розвитку рефлексії і самопізнання у фахівців соціономічної сфери. Мета методики – розвиток рефлексії у процесі групової взаємодії. Її завдання: наочне ознайомлення і порівняння психологічного впливу різних форм роботи в групі: індивідуальна, парна, у міні-групах, всією групою; усвідомлення кожним учасником своїх внутрішніх станів у процесі взаємодії з іншими членами групи; розвиток групової взаємодії; вироблення спільної групової думки; активізація навчального процесу. Описано алгоритм методики. Наведено приклади її застосування у психологічній і педагогічній практиці: робота з поняттям, робота з особистим досвідом, арт-терапевтичний варіант. Описано вплив методики на учасників занять. Виявлено умови, за яких вона сприятиме розвитку рефлексії.

**Ключові слова:** рефлексія, самопізнання, методика, група, розвиток, індивідуальна робота, робота в парах, робота у міні-групах, групова робота, інтерактивні методи навчання, фахівець соціономічної сфери.

**ЛАРИСА ПОДКОРЫТОВА. Использование авторской методики «Ступени» для развития рефлексии и самопознания у специалистов социономической сферы.** В статье представлена авторская методика «Ступени» как способ развития рефлексии

и самопознания у специалистов социэкономической сферы. Цель методики – развитие рефлексии в процессе группового взаимодействия. Её задания: наглядное ознакомление и сравнение психологического влияния различных форм работы в группе: индивидуальная, парная, в мини-группах, всей группой; осознание каждым участником своих внутренних состояний в процессе взаимодействия с другими членами группы; развитие группового взаимодействия; создание общего группового мнения; активизация учебного процесса. Описан алгоритм методики. Приведены примеры её применения в психологической и педагогической практике: работа с понятиями, работа с личным опытом, арт-терапевтический вариант. Описано влияние методики на участников занятий. Определены условия, при которых она будет способствовать развитию рефлексии.

**Ключевые слова:** рефлексия, самопознание, методика, группа, индивидуальная работа, работа в парах, работа у мини-группах, групповая работа, интерактивные методы обучения, специалист социэкономической сферы.

LARYSA PODKORYTOVA. **Application of the author's methods called "Stairs" for development of reflection and self-knowledge for socioeconomic sphere specialists.** *The author's methods called "Stairs" as a means of development of reflection for socioeconomic sphere specialists is presented in the article. Aim of the methods is development of reflection during the process of group interaction. Its tasks are: demonstrative acquaintance and comparison of psychological influence of different forms of work; participants' awareness of their inner condition during the group interaction with other members of the group; development of group interaction; creation of co-operative thoughts; activation of training process. The algorithm of application of the methods has been described. Some examples of methods application in psychological and pedagogical practice have been represented: work with a definition, work with personal experience and art-therapeutic version. Influence of the methods on the participants of trainings has been described. Necessary requirements to contribute to development of reflection with the help of the methods have been determined.* **Key words:** reflection, self-knowledge, methodic, group, development, individual work, work in pairs, work in mini-groups, group work, interactive methods of training, socioeconomic sphere specialist.