

Тренинг рефлексии как метод повышения эффективности межкультурной коммуникации

Training of Reflection As a Method of Increasing the Efficiency of Intercultural Communication

Получено: 10.01.2017 г. / Одобрено: 17.01.2017 г. / Опубликовано: 19.03.2017 г.

Кананчук Л.А.

Канд. психол. наук, доцент, Педагогический институт, Иркутский государственный университет, Россия, 664003, г. Иркутск, ул. Нижняя Набережная, д. 6, e-mail: Kananchuk.la@ya.ru

Смолева Т.О.

Канд. пед. наук, доцент, Педагогический институт, Иркутский государственный университет, Россия, 664003, г. Иркутск, ул. Нижняя Набережная, д. 6, e-mail: 240481.08@mail.ru

Kananchuk L.A.

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Pedagogical Institute, Irkutsk State University, 6, Nizhnyaya Naberezhnaya, Irkutsk, 664003, Russia, e-mail: Kananchuk.la@ya.ru

Smoleva T.O.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Pedagogical Institute, Irkutsk State University, 6, Nizhnyaya Naberezhnaya, Irkutsk, 664003, Russia, e-mail: 240481.08@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена одному из ведущих методов обучения будущих специалистов к межкультурной коммуникации. Особое внимание авторы уделяют психолого-педагогическим исследованиям рефлексии как способности совершенствования коммуникативной компетенции.

Цель тренинга для каждого его участника — научиться разрешать проблемы межкультурной коммуникации в профессиональной деятельности и межличностном общении, осознавать, как культурные стереотипы влияют на восприятие и поведение субъектов полиэтнической образовательной среды вследствие возникновения ситуации психологической ситуации неопределенности.

В содержании статьи раскрываются подходы к изучению феномена рефлексии в контексте преодоления ситуации неопределенности и повышения эффективности межкультурной коммуникации в условиях тренинга. Особое внимание привлекает когнитивно-эмотивная технология преодоления негативных эмоций, адаптации личности к представителям иной культуры через призму рефлексивных умений участников межкультурного общения.

Актуальность представленного в статье содержания исследования определяется значимостью изучения данного аспекта в связи с необходимостью определения статуса тренинга рефлексии как метода повышения эффективности межкультурной коммуникации.

Ключевые слова: межкультурная коммуникация, межкультурное общение, ситуация неопределенности, тренинг, саногенная рефлексия.

Изменения в политике, экономике, культуре, сопровождаемые сближением и разобщением культур и народов, привели к возникновению многочисленных межэтнических и межконфессиональных конфликтов и поставили перед мировым сообществом актуальную задачу изменения межкультурной коммуникации. Эта задача требует научного осмысления процессов развития в различных сферах общественной жизни как связанных между собой и обуславливающих необходимость становления единства человечества.

Abstract. The article deals with one of the leading methods of training future experts for intercultural communication. Special attention is paid to the psychological-pedagogical research of reflection as the ability to improve the communicative competence.

The purpose of the training for each participant is to learn to solve problems of intercultural communication in professional activity and interpersonal communication. Be aware of how cultural stereotypes affect the perception and behavior of the subjects of the multiethnic educational environment due to the emergence of a situation of psychological uncertainty.

In the article approaches to the study of the phenomenon of reflection in the context of overcoming uncertainty and increasing the effectiveness of intercultural communication in terms of training are disclosed. Particular attention is paid to cognitive-emotive technology to overcome the negative emotions of the person adaptation to the representatives of other culture through the prism of the reflective skills of participants in intercultural communication.

Relevance the article presents the contents of the study is determined by the importance of studying this aspect in connection with necessity of definition of the status of the training reflection as a method of increasing the efficiency of intercultural communication.

Keywords: intercultural communication, intercultural communication, uncertainty, training, sanogenic reflection.

Понятие межкультурной коммуникации претерпевает значительные изменения, находится в стадии формирования и отличается прикладным характером.

Для настоящего исследования показателями, характеризующими межкультурную коммуникацию, мы определили принятие других и эмоциональный комфорт, интернальность и самопринятие, ментальную агрессию против других, психологическую взаимность выборов представителей разных этнических групп, удовлетворенность отношениями.

В общении коммуникантов полиэтнической среды возникают трудности во взаимодействии и понимании друг друга вследствие несовпадения культурных ценностей, традиций, порождающие недопонимания, проявляющиеся в ситуациях межкультурной неопределенности, причиной которых зачастую являются культурные, этнические стереотипы.

Формирование рефлексии в условиях тренинга с целью преодоления неопределенности межкультурной коммуникации происходит в процессе развития не только в интеллектуально-когнитивной области личности, но и в эмоциональной сфере. Повышение эффективности межкультурной коммуникации обеспечивается применением принципов познания и учета культурных универсалий, этнографичности, речеповеденческих стратегий, осознаваемости и «переживаемости», управления собственными психологическими состояниями, рефлексивности, эмпатии и др. (Л.А. Кананчук, Е.П. Крупник, Л.Г. Почебут, Т.Г. Стефаненко и др.). В этом ряду особое значение имеет, на наш взгляд, определение статуса тренинга рефлексии как метода повышения эффективности межкультурной коммуникации.

Значение тренингов в прикладной психологии значительно возрастает. Тренинг используется для обозначения широкого круга методик, базирующихся на различных теоретических принципах. Выделяют тренинги, направленные на развитие навыков саморегуляции, коммуникативные тренинги, тренинги, стимулирующие личностный рост, обучающие (С.И. Макшанов).

Приводим пример построения этнопсихологического тренинга.

Тема 1. Рефлексия этнопсихологических особенностей народов Сибири.

1. *Форма дискуссии, основанная на мудрости этноса:*

- а) органичность с природой;
- б) единение;
- в) взаимосвязанность.

2. *Саногенная рефлексия:*

- а) осознанность переживаний;
- б) единство ума и действий;
- в) адаптация.

3. *Рефлексия как метод, ориентированный на опыт.*

Тема 2. Мудрость восприятия (отслеживание и контакт).

1. *«Свет осознания» и мудрость восприятия.*

Весь опыт организован, включая опыт восприятия, направлен на восприятие представителей эт-

нических групп. Осознание влияния культурных установок, стереотипов на восприятие.

Мудрость состоит в способности воспринимать глубоко и без предрассудков происходящее в социуме. Воспринимать важно по сути, проникая в историю, значение и потенциальное будущее воспринимаемого.

2. *Отслеживание:*

а) распознавать признаки патогенной рефлексии и ее негативного влияния на переживания субъекта;

б) отслеживание — умение рефлексировать. Умение отслеживать можно развивать и постоянно расширять связанные с этим знания;

в) практика влияния этнических стереотипов отслеживания и размышления становится привычкой определенного поведения.

3. *Взаимодействие.*

Положительное влияние на чувства безопасности и понимания со стороны другого оказывают:

а) способность удерживать внимание на текущем переживании;

б) умение направлять процесс взаимодействия через выбор переживания для контакта;

в) умение привлекать внимание к переживаниям, которые находятся вне сознания или остаются невысказанными.

4. *Проекция — ожидание.*

До контакта возникает ожидание определенного типа поведения по отношению к себе. Важно:

а) внимание к собственным ожиданиям;

б) осознание позиции другого;

в) уважение его свободы.

Тема 3. Быть личностью — уважать другого без этноцентризма.

1. *Что бывает разным у участников:*

а) способность сохранять осознанность;

б) зрелость (сдерживание и управление импульсами, подавленными чувствами);

в) преобладание бытийного сознания;

г) мотивация к самоисследованию.

2. *Что бывает разным в способности быть личностью:*

а) этнотолерантность;

б) знать и учитывать в общении этнические особенности;

в) может принять боль и поступки другого, не избегая их, без осуждения, оценки или потребности изменить другого.

Тема 4. Организация опыта.

1. *Некоторые общие идеи:*

а) сдвиг от абсолютной внешней реальности к более глубокому пониманию значения участника /

наблюдателя и вопросов, которые задает этот наблюдатель, а также точки пространства-времени, из которой наблюдения ведутся;

в) основная идея состоит в том, что в человеческом уме не происходит простого воспроизведения реальности (реальность создается на основе природы создающего ее ума, опыт организуется умом).

Тема 5. Организация опыта исследовательской позиции участников эксперимента.

1. Состояние сознания:

- а) бытийное (ненаблюдаемое);
- б) неуправляемое в силе преобладание эмоций;
- в) осознанное (самонаблюдающее).

2. Смена точки зрения:

- а) алгоритм размышления;
- б) опыт размышления над определенными ситуациями.

3. Трехшаговая последовательность:

- а) контакт в текущем переживании;
- б) отслеживание негативного переживания и его остановка;
- в) применение саногенной рефлексии в межкультурной коммуникации.

Упражнения, разработанные Ю.М. Орловым, теория и практика саногенного мышления (СГМ), когнитивно-эмотивная технология развития саногенной рефлексии С.Н. Морозюк получили широкое применение в деятельности психотерапевтов, консультирующих психологов, врачей и педагогов, как способ формирования здоровой философии жизни, развития навыков управления переживаниями. Основным теоретическим принципом данных подходов является понимание сущности эмоций как аффективного результата психического автоматизма. Принятие другого таким, каков он есть, отказ от сравнения себя с другим и сопоставления ожидаемого и получаемого снижают напряжение эмоции.

Важным резервом развития саногенной рефлексии является активное желание самого субъекта к размышлению, *аутопсихоанализу эмоций*, самостоятельной работе с дневником, саморазвитию.

Цель: развитие навыка работы с дневником СГР.

Ведущий: Вспомните конкретную обиду, опишите переживания и задайте себе вопросы:

- Как обидчик должен был бы вести себя, чтобы я не обиделась?
- Откуда берутся мои ожидания?
- Насколько они реалистичны? Может ли этот человек соответствовать моим ожиданиям?
- Знает ли он о них?

— Какие стереотипы лежат в основе моих ожиданий?

— Что мешает мне скорректировать свои ожидания относительно другого человека?

Цель — научиться разрешать проблемы межкультурной коммуникации в профессиональной деятельности и межличностном общении. Знать и понимать, как культурные установки и символы влияют на восприятие и поведение в конфликтной ситуации.

Реализация экспериментальной программы обучения рефлексии в тренинге показала возможность применения ее в условиях образовательного процесса. В вузе сложились такие направления работы, как психологическая поддержка межкультурной коммуникации субъектов полиэтнической образовательной среды.

Сравнение данных констатирующего и контрольного экспериментов осуществлялось с помощью статистической обработки результатов с использованием критерия Фишера по формуле:

$$F_{(n_1-1, n_2-1)} = \frac{S_1^2}{S_2^2},$$

где n_1 — количество значения признака в первой из сравниваемых выборок;

n_2 — количество значений признака во второй из сравниваемых выборок;

$(n_1 - 1, n_2 - 1)$ — число степеней свободы;

S_2^2 — дисперсия по первой выборке;

S_1^2 — дисперсия во второй выборке.

Вычисление с помощью формулы значения F -критерия позволило определить зону статистической значимости, что является подтверждением достоверности различий распределения признака между выборками.

В контрольном срезе были зафиксированы статистически значимые изменения показателей представителей двух этнических групп:

- в принятии других отслеживается повышение индекса C^+ (положительного социометрического статуса) обучающихся — представителей бурятской этнической группы при оценке русскими студентами ($\Phi^*3.22$, при $p < 0,05$) и снижение индекса C^- (отрицательных выборов) русскими студентами представителей бурятской этнической группы ($\Phi^*3.3, 1$ при $p < 0,05$);
- в показателе психологической взаимности выборов представителей этнических групп просле-

живается ярко выраженное повышение индекса (русских — $\Phi^*2.63$, при $p < 0,05$; бурят — $\Phi^*1.88$, при $p < 0,05$);

- увеличались средние значения показателя интернальности (у русских t -Стюд. = $-2,15$; при $p < 0,05$; у бурят t -Стюд. = $-2,46$; при $p < 0,05$, при $p < 0,05$);
- возросли средние значения показателя эмоционального комфорта (у русских t -Стюд. = $2,21$, при $p < 0,05$; у бурят t -Стюд. = $2,37$; при $p < 0,05$).

Распределение данных по каждому показателю первой выборки (эмпирический этап исследования) и второй выборки (контрольный срез), выявление их статистических значимостей представлены ниже в рисунках и описаниях.

Сравнительные данные C^+ — индекса положительного социометрического статуса студентов этнической группы Б позволяют констатировать: значения показателя распределения признака во второй выборке встречаются чаще, чем в первой — 3.22 (рис. 1).

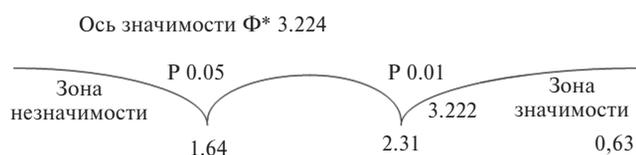


Рис. 1. Сравнительные данные C^+ — индекса положительного социометрического статуса студентов этнической группы Б

Полученное эмпирическое значение Φ^* индекса положительного статуса (C^+) респондентов группы Б находится в зоне статистической значимости, что свидетельствует о достоверности различий распределения признака C^+ между выборками: первой — данных констатирующего эксперимента и второй — данных контрольного этапа исследования.

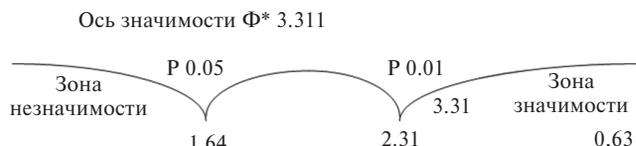


Рис. 2. Сравнительные данные C^- — индекса отрицательного социометрического статуса студентов этнической группы Б

Значения показателя распределения признака C^- — индекса отрицательного статуса респондентов группы Б (рис. 2) в первой выборке встречается чаще, чем во второй. Различия значимы. Эмпирическое значение Φ^* индекса отрицательного статуса находится в зоне статистической значимости, что свидетельствует о достоверности различий (3.31) и показывает снижение отрицательных выборов представителей группы Б.

Также возрос показатель психологической взаимности выборов: в этнической группе Б эмпирическое значение Φ^* составляет 1,88, в этнической группе А — 2,63, что свидетельствует о достоверном отличии дисперсии по первой выборке (констатирующий эксперимент) и второй выборке (контрольный эксперимент).

Для нас интерес представляли данные о достоверности различия в показателях интернальности в группе А и Б (табл. 1).

Значимость различий интернальности до и после эксперимента определялась при помощи двухвыборочного t -теста с учетом неравенства дисперсий.

После эксперимента различия интернальности в межличностных отношениях и в области достижений в группах А и Б, выявленные на эмпирическом этапе, исчезают, что свидетельствует об эффективности взаимоотношений между представителями разных этнических групп (см. табл. 1). Полученное значение после эксперимента статистически зна-

Таблица 1

Различие в показателях интернальности до и после эксперимента в группах А и Б

Показатель интернальности	Общая		В области достижений		В области неудач		В семейных отношениях		В производст. отношениях		В межличн. отношениях		В области здоровья	
	1*	2	1*	2	1*	2	1*	2	1*	2	1*	2	1*	2
Среднее значение (буряты)	52	59	71	70	37	34	51	52	49	51	65	67	61	62
Дисперсия (буряты)	64	35	162	291	239	321	84	207	131	84	106	91	467	287
Среднее значение (русские)	53	60	60	66	38	31	54	55	42	45	57	62	43	47
Дисперсия (русские)	36	37	320	253	357	345	319	252	217	485	109	229	612	486
t -статистика	-0,53	-0,63	1,61	0,93	-0,26	0,53	-0,59	0,82	2,20	2,14	1,09	1,67	2,89	2,88
t критическое двухстороннее	2,03	2,02	2,00	2,02	2,01	2,02	2,02	2,01	2,01	2,00	2,00	2,00	2,01	2,01

Примечание: 1* — до эксперимента, 2 — после эксперимента

чимо и составляет (t -статистика = 2,09, при t — критическое двухстороннее = 2,00). Средние значения общей интернальности увеличились (у русских t -Стьюд. = -2,15; при $p < 0,05$; у бурят t -Стьюд. = -2,46; при $p < 0,05$).

Также подтверждается положительная динамика после проведения эксперимента показателя принятия других у представителей этнических групп А и Б (табл. 2).

Таблица 2

Сравнительные значения показателя ПА — принятие других до и после эксперимента в группах А и Б

Показатель	Принятие других	
	до эксперимента	после эксперимента
Среднее значение (этническая группа Б)	66	68
Дисперсия (этническая группа Б)	159	135
Среднее значение (этническая группа А)	73	74
Дисперсия (этническая группа А)	145	126
t -статистика	-2,06	-2,01
t критическое двухстороннее	2,02	2,02

В этнической группе А на уровне значимости ($p < 0,05$) подтверждено положительное изменение различий между выраженностью принятия других и эмоционального комфорта, интернальности и самопринятия, самопринятия и эмоционального комфорта.

Данные (табл. 3) свидетельствуют о положительном изменении показателей и их выраженности в ходе формирующего эксперимента.

Таблица 3

Динамика показателей до и после эксперимента в группе А

Качества	Ср. балл	Дисперсия	Z-критичес.	Z-значимость
Принятие других	9	140,4	1,96	-0,43
Интернальность	51,3	172,1		
Интернальность	61,9	192,1	1,96	-1,77
Самопринятие	76,2	131,9	1,96	-0,34
Принятие других	72,9	160,4		
Эмоциональный комфорт	63,1	154,5		

Литература

1. Кананчук Л.А. Педагогические условия развития саногенной рефлексии специалистов дошкольного образования [Текст]: учеб. пособие / Л.А. Кананчук, Т.О. Смолева. — Иркутск: Изд-во ВСГАО, 2014. — 128 с.
2. Крупник Е.П. Национальное самосознание. Введение в проблему [Текст] / Е.П. Крупник. — М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 2006. — 144 с.

В этнической группе Б выявлена положительная динамика психологической адаптации.

Таблица 4

Динамика показателей до и после эксперимента в группе Б

Качество	Ср. балл	Дисперсия	Z критическое двухстороннее	Z-значимость
Принятие других	67,9	134,7	1,96	-2,58
Интернальность	67,2	91,9		
Самопринятие	74,5	349,6	1,96	-3,28
Принятие других	67,9	134,7		

В принятии других отслеживается повышение индекса C^+ (положительного социометрического статуса) студентов — представителей бурятской этнической группы при оценке русскими студентами ($F*3.22$, при $p < 0,05$) и снижение индекса C^- (отрицательных выборов) русскими студентами представителей бурятской этнической группы ($F*3.3,1$ при $p < 0,05$).

При заполнении теста «Диагностика самооценки тревожности» Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина в контрольном срезе студенты не подтвердили ответы, данные на эмпирическом этапе исследования, характеризующие беспокойство, повышение тревожности вследствие ожидания трудностей, неудовлетворенности отношениями. В то же время значительно снизились средние значения показателей ситуативной тревожности (у русских t -Стьюд. = 3,36, при $p < 0,05$; у бурят t -Стьюд. = 3,87, при $p < 0,05$) и личностной тревожности (у русских t -Стьюд. = 2,37, при $p < 0,05$; у бурят t -Стьюд. = 2,17, при $p < 0,05$). Возросла степень психологической устойчивости, удовлетворенности ситуацией, доверия к окружающим.

Позитивные изменения показателей субъектов полиэтнической среды вуза позволяют сделать вывод о значимости тренинга рефлексии как метода повышения эффективности межкультурной коммуникации.

3. Макшанов С.И. Психология тренинга: Теория. Методология. Практика [Текст]: монография / С.И. Макшанов. — СПб.: Образование, 1997. — 210 с.
4. Морозюк С.Н. Саногенный стиль мышления. Управление эмоциями [Текст]: модульно-кодоевое учебное пособие к циклу курсов по бесконфликтной адаптации и саморазвитию / С.Н. Морозюк. — М.: Сайдинг, 2005. — 90 с.
5. Орлов Ю.М. Обида, вина [Текст] / Ю.М. Орлов; сост. А.В. Ребенок. Серия: «Исцеление размышлением». — Кн. 1. — 5-е изд., испр. — М.: Слайдинг, 2004. — 96 с.

6. Почебут Л.Г. Социальные общности: психология толпы, социума, этноса [Текст] / Л.Г. Почебут. — СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2005. — 322 с.
7. Стефаненко Т.Г. Методы подготовки к межкультурному взаимодействию [Текст] / Т.Г. Стефаненко. — М.: Изд-во МГУ, 1993. — С. 55–78.
3. Makshanov S.I. *Psikhologiya treninga: Teoriya. Metodologiya. Praktika* [Psychology: Theory. Methodology. Practice]. St. Petersburg, Obrazovanie Publ., 1997. 210 p.
4. Morozyuk S.N. *Sanogennyy stil' myshleniya. Upravlenie emotsiyami: modul'no-kodovoe uchebnoe posobie k tsiklu kursov po beskonfliktnoy adaptatsii i samorazvitiyu* [Sanogennykh style of thinking. Managing emotions: modular code tutorial to the cycle of courses on conflict-adaptation and self-development]. Moscow, Sayding Publ., 2005. 90 p.

References

1. Kananchuk L.A., Smoleva T.O. *Pedagogicheskie usloviya razvitiya sanogennoy refleksii spetsialistov doshkol'nogo obrazovaniya* [Pedagogical conditions of development of reflection sanogennykh experts of preschool education]. FGBOU VPO «VSGAO» Publ., 2014. 128 p.
2. Krupnik E.P. *Natsional'noe samosoznanie. Vvedenie v problem* [National consciousness. Introduction to the problem]. Moscow, Moskovskii psikhologo-sotsialnyi institute Publ., 2006. 144 p.
5. Orlov Yu.M. *Obida, vina* [Resentment, wine]. Moscow, Slayding Publ., 2004. 96 p.
6. Pochebut L.G. *Sotsial'nye obshchnosti: psikhologiya tolpy, sotsiuma, etnosa* [Social community: the psychology of the crowd, society, ethnos]. St. Petersburg un-t Publ., 2005. 322 p.
7. Stefanenko T.G. *Metody podgotovki k mezhkul'turnomu vzaimodeystviyu* [Methods of preparation for intercultural interaction]. Moscow, MGU Publ., 1993, pp. 55–78.