

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА С ПОМОЩЬЮ ВИРТУАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Развитие личности в современном обществе невозможно представить без использования ею виртуального образовательного пространства. Впрочем, в психологической практике доминируют традиционные очные тренинги, эффективность которых подтверждена всесторонне. Успешность тренинговых занятий напрямую зависит от созданных тренером условий, способствующих «углублению» личности в развивающую среду. Учитывая повседневную занятость современной активной личности, длительность поддержания таких условий вне контактного общения становится проблематичной. Поэтому, использование возможностей виртуального пространства, расширяющего границы обучения, является актуальной задачей.

Увеличение потенциала традиционного тренинга с помощью дистанционного обучения происходит благодаря усилению взаимодействия между субъектами тренингового процесса, расширению возможностей доступа к материалам тренинга, повышению качества учебно-развивающего контента, экономии ресурсов и др. С другой стороны, несформированность мотивации к самостоятельному обучению может нивелировать все названные преимущества виртуального образовательного пространства.

Учитывая преимущества и недостатки виртуального обучения, нами был реализован формирующий эксперимент по развитию рефлексии телесного опыта как способности личности к самопроектированию. При создании виртуальной поддерживающей среды была учтена как система общих принципов, так и специфических, обеспечивающих развитие рефлексии телесного опыта в контексте повышения способности личности к самопроектированию [1].

Повышение эффективности психологического тренинга с помощью виртуального образовательного пространства доказано на примере двух экспериментальных групп по тридцать участников в каждой. Обе группы сформированы приблизительно одинаковыми по половому и возрастному составу, а также по имеющимся рефлексивным стилям личности. В первой экспериментальной группе реализовано только очные тренинговые занятия. Во второй группе также реализовано те же тренинговые занятия, но с подключением ее участников к виртуальному пространству, направленному на закрепление приобретенных на занятиях навыков развития рефлексии телесного опыта.

До и после завершения эксперимента на обеих выборках произведены диагностические замеры с помощью самоотчета и применения известной методики дифференциальной диагностики рефлексивности (ДДР) Д. Леонтьева. Самоотчет реализовано в форме анкетирования, направленного на оценку психологических сдвигов в характеристиках личности, определяющих ее способность к самопроектированию на фоне развития рефлексии телесного

опыта. Оценка эффективности развивающих воздействий в обеих группах произведена с помощью вычисления статистического критерия Т-Вилкоксона.

Установлено, что традиционные тренинговые занятия являются достаточно эффективными в развитии рефлексивных процессов. Но, развитие рефлексии как способности личности к самопроектированию предполагает формирование конструктивного рефлексивного стиля личности. Тренинговые занятия в сочетании с использованием виртуальной образовательной среды побуждают личность к изменениям в собственном рефлексивном стиле в сторону его конструктивности.

Отличия результатов обучения обеих групп наблюдаются и при измерении наполненности семантического пространства восприятия тела, что характеризует рефлексию именно телесного опыта. Произошедшие под психологическим воздействием констатируемые в обеих группах изменения характерны для конструктивного рефлексивного стиля личности. Но в группе, подключенной к виртуальной среде, произошли еще и качественные изменения в восприятии активности собственного тела путем повышения его понимания.

В результате анализа предложенных в самоотчете утверждений, которые оценивались участниками до и после проведения эксперимента по 10-ти бальной системе, установлено, что традиционные тренинговые занятия, так и программа с подключением дистанционного комплекса, способствуют изменениям в развитии способности личности к самопроектированию и саморазвитию. Но, следует отметить, что изменения в группе, проходившей только очный тренинг, установлены на уровне неопределенности ($p \leq 0,05$), что говорит о их неустойчивости. Можно предположить, что спустя некоторое время после прохождения тренинговых занятий при определенных неблагоприятных условиях для саморазвития личности, такие тенденции к повышению уровня способности личности к самопроектированию могут нивелироваться. В экспериментальной группе, подключенной к виртуальной среде, изменения зафиксированы на высоком уровне статистической значимости ($p \leq 0,01$).

Таким образом, оценка эффективности развивающих воздействий в обеих экспериментальных группах показала определенные преимущества комплексного применения традиционных тренинговых занятий с использованием виртуального образовательного пространства. Именно расширение обучающей среды дистанционным поддерживающим взаимодействием способствует не только более стойким желаемым личностным изменениям, но и побуждает личность к усовершенствованию собственного рефлексивного стиля в сторону его конструктивности, что является весомым фактором развития способности личности к самопроектированию.

Литература.

1. Самопроектвання особистості у дискурсивному просторі: монографія [Електронний ресурс] / Н.В.Чепелева, М.Л.Смульсон, О.В.Зазимко, С.Ю.Гуцол [та ін.] ; за ред. Н.В. Чепелевої. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 232 с. – Режим доступу : <http://lib.iitta.gov.ua/704560/>.