

# Justyna Bojanowicz

---

## Trening interpersonalny w kształceniu akademickim

---

Edukacja - Technika - Informatyka nr 1(23), 307-313

---

2018

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.



**JUSTYNA BOJANOWICZ**

## **Trening interpersonalny w kształceniu akademickim**

---

### **Interpersonal Training in Academic Education**

Doktor, Uniwersytet Technologiczno-Humanistyczny w Radomiu, Wydział Filologiczno-Pedagogiczny, Katedra Pedagogiki i Psychologii, Polska

#### **Streszczenie**

Doskonalenie umiejętności interpersonalnych jest jednym z celów kształcenia akademickiego na kierunkach pedagogicznych. W opracowaniu zaprezentowano analizę dotyczącą efektywności zajęć z treningu interpersonalnego przeprowadzonego dla studentów studiów licencjackich. Zajęcia prowadzone były w ramach projektu „Kompetencje kluczem do kariery WF-P”. Ich celem było wzmocnienie kompetencji studentów w zakresie: synergicznego rozwiązywania problemów, świadomości własnych aktów komunikacyjnych, umiejętności słuchania drugiego człowieka, odczytywania i wyrażania emocji, nawiązywania i utrzymywania kontaktów z innymi ludźmi, współpracowania w grupie oraz jasnego przekazywania myśli. Zaprezentowane wyniki wskazują na istotny wzrost tych kompetencji wśród uczestników projektu.

**Słowa kluczowe:** komunikacja interpersonalna, trening interpersonalny

#### **Abstract**

Improving interpersonal skills is one of the objectives of academic education in pedagogical fields of study. The paper presents an analysis of the effectiveness of interpersonal training classes for students up to a bachelor's degree level. The classes were carried out under the project “Competences as a key to the career of WF-P”. The aim of the classes was to strengthen students' competence in: synergic problem solving, awareness of their communication acts, ability to listen to others, read and express emotions, establish and maintain relationships with others, collaborate in group, and communicate clearly. The presented results indicate the significant increase of these competences among the project participants.

**Keywords:** interpersonal communication, interpersonal training

---

#### **Wstęp**

Obserwowana brutalizacja relacji interpersonalnych na wielu płaszczyznach życia społecznego wskazuje na potrzebę rozwijania nowej jakości stosunków międzyludzkich. Doskonalenie współżycia, współdziałania i współpracy jest jednym z podstawowych wyzwań współczesnej edukacji. Środowisko szkolne

ma szczególną rolę w tym obszarze, bowiem za jakość wzajemnych relacji odpowiedzialność spoczywa na nauczycielach i pedagogach, którzy są (powinni być!) zawodowo przygotowani do nawiązywania efektywnych kontaktów, konstruktywnego rozwiązywania konfliktów i prezentowania pozytywnego modelu kontaktów interpersonalnych.

Kształtowanie umiejętności interpersonalnych nabiera również szczególnego znaczenia w dobie społeczeństwa informacyjnego. Gwałtowny rozwój technik komunikacyjnych, takich jak poczta elektroniczna czy internet, wzmacnia tendencję do niebezpośrednich interakcji. Wzrost możliwości technicznych powoduje, że społeczeństwo staje się „milczące”. Wraz z przyspieszeniem tempa życia ludzie coraz bardziej izolują się od siebie. Większe znaczenie ma kontakt z telewizorem i komputerem niż z sąsiadami i innymi członkami społeczności (Giddens, 2010, s. 122).

Zmienia się świat, w którym funkcjonuje współczesna szkoła. Ulegają modyfikacjom relacje społeczne powodowane w znacznym stopniu powszechnym użytkowaniem narzędzi technologii informacyjno-komunikacyjnych (Kordziński, 2017, s. 16). Nie brakuje zarówno zwolenników, jak i przeciwników tych przemian. Elektroniczne możliwości komunikacyjne zapewne będą się rozwijać, dostarczając coraz to nowszych, szybszych i bardziej ekonomicznych rozwiązań. Współczesny nastolatek nie musi wychodzić z domu, aby być w kontakcie ze swoimi kolegami. To cecha charakterystyczna naszych czasów. Jednak, jak zauważa Ziembakowska-Cecot (2015, s. 569), niezależnie od zmian, kluczowe dla tworzenia efektywnego środowiska kształcenia XXI w. są nadal czynniki ludzkie, do których C. Rogers, amerykański psycholog, zaliczył w ubiegłym stuleciu szacunek, empatię oraz autentyczność nauczyciela. Zatem pomimo pojawienia się nowego, wygodnego sposobu komunikowania nie wolno zaniedbywać relacji bezpośrednich. Techniki informacyjne mają ograniczone możliwości przesyłania informacji pozawerbalnej, która w bezpośrednim kontakcie jest odpowiedzialna aż za ok. 70% przekazywanej informacji.

Powyższe aspekty współczesnego życia społecznego mobilizują do refleksji nad jakością stosunków międzyludzkich. Doskonalenie umiejętności interpersonalnych powinno być jednym z istotniejszych celów kształcenia akademickiego, szczególnie w obszarze kierunków pedagogicznych i nauczycielskich. Dobrze przygotowany i świadomy swoich kompetencji komunikacyjnych pedagog czy nauczyciel stanowi model do naśladowania dla bardzo wielu młodych ludzi.

### **Oczekiwania wobec pedagogów i nauczycieli**

Kompetencje komunikacyjne nauczyciela to zdolność bycia w dialogu z innymi i z samym sobą. To rozmowa z innym przełamująca anonimowość wypowiedzi i będąca próbą rozumienia siebie oraz tego, co nas wspólnie otacza. Nie jest to umiejętność, która daje się technicznie opanować jedynie za pomocą

przekazywanej wiedzy. Kwaśnica (2004, s. 300–301) charakteryzuje ją jako: zdolność empatycznego rozumienia i bezwarunkowej akceptacji drugiej osoby; jako zdolność do krytyki pojętej nie jako deprecjonowanie czegoś, lecz jako poszukiwanie ukrytych przesłanek cudzych i własnych poglądów, przekonań i zachowań, oraz jako postawę niedyrektywną, nakazującą przedstawiać własny punkt widzenia jako ofertę myślową, jako jedną z możliwych odpowiedzi, a nie jako odpowiedź gotową, skończoną i zamkniętą. Kompetencje te są szczególnie istotne w dobie współczesnej.

Jak podaje Kordziński (2017, s. 18), nadchodzące pokolenie uczniów wymaga radykalnie innych szkół, w których jest dużo otartych przestrzeni, gdzie nauka odbywa się w grupach zadaniowych, gdzie wszyscy są dla siebie partnerami, gdzie nie ma ocen, a jedynie szybka informacja zwrotna, gdzie cele są rezultatami oczekiwanymi przez uczniów, a nie wynikami założonymi przez system. Jednym z aspektów, który mógłby wzmocnić jakość oddziaływania szkoły na zaangażowanie uczniów, to wspólna odpowiedzialność biorąca się w znacznym stopniu ze współpracy wszystkich podmiotów przewijających się przez szkołę. Istotne są zatem takie kompetencje społeczne, jak: porozumiewanie się, praca zespołowa, wspólne planowanie i osiąganie zamierzonych celów.

Już w latach 90. Kwiatkowska (1991, s. 116) zwracała uwagę na ważną funkcję edukacji, jaką jest wychowanie człowieka do nowego (wówczas) kształtu stosunków międzyludzkich opartych nie tyle na dominacji, co na współdziałaniu. Na ile zatem współczesna szkoła zmienia się w tym zakresie, odchodzi od dominacji, a koncertuje się na współdziałaniu? Dzisiaj w teorii założenie o potrzebie współpracy nie budzi zastrzeżeń. Jednak czy założenie to znajduje odzwierciedlenie w praktyce? Współpraca wymaga wzajemnego zrozumienia, empatii, synergii, jasnego prezentowania własnego stanowiska, umiejętności nazywania i wyrażania własnych emocji, partnerstwa. Tak rozumiana współpraca tworzy klimat sprzyjający zaangażowaniu się uczniów do pracy. Jednak analizując współczesne środowisko szkolne, można zaobserwować, że zaangażowanie ucznia w zdobywanie wiedzy maleje wraz z wiekiem. Chętny i ciekawy szkoły pierwszoklasista staje się z upływem lat coraz bardziej znudzony, traci zapał do pracy, a środowisko szkolne postrzega jako nieprzyjemne, stresujące i monotonne. Widzi coraz mniejszy sens w zdobywaniu wiedzy.

Wzrasta rola rodzica we współczesnej szkole (Zamkowska, 2015, s. 56). Wymaga to od nauczycieli i pedagogów dodatkowych kompetencji komunikacyjnych – umiejętności pracy z osobą dorosłą. Zgoda rodziców jest niezbędna w podejmowaniu decyzji dotyczących dziecka. Ma to szczególne znaczenie w przypadku dzieci ze stwierdzonymi deficytami. Wspólne opracowanie indywidualnego programu pracy z dzieckiem, uwzględniającego dobrze pojęty interes życiowy dziecka, wymaga od nauczycieli empatii, taktu, rozumienia postaw i zachowań rodzica. Jakość relacji nauczyciela z rodzicem jest uwarunkowana

wieloczynnikowo, jednak jednym z istotniejszych aspektów są szeroko pojęte kompetencje komunikacyjne. Dlatego rozwijanie tych kompetencji w toku studiów, na etapie przygotowania do pracy, wymaga szczególnego podejścia.

Potrzebę rozwijania kompetencji komunikacyjnych dostrzegają również aktywni zawodowo nauczyciele. Z badań Sałaty (2009, s. 291) wynika, że nauczyciele deklarują swój udział w szkoleniach czy warsztatach podnoszących efektywność pracy w grupie oraz doskonalących sztukę komunikowania się i rozwiązywania konfliktów edukacyjnych.

### **Badania własne**

Na Wydziale Filologiczno-Pedagogicznym UTH w Radomiu realizowany jest (2016–2019) projekt „Kompetencje kluczem do kariery WF-P”, którego celem jest podniesienie kompetencji osób uczestniczących w edukacji na poziomie wyższym, odpowiadających potrzebom gospodarki, rynku pracy i społeczeństwa. Jednym z obszarów objętych projektem są kompetencje w zakresie umiejętności interpersonalnych, w ramach którego realizowane są 30-godzinne warsztaty treningu interpersonalnego.

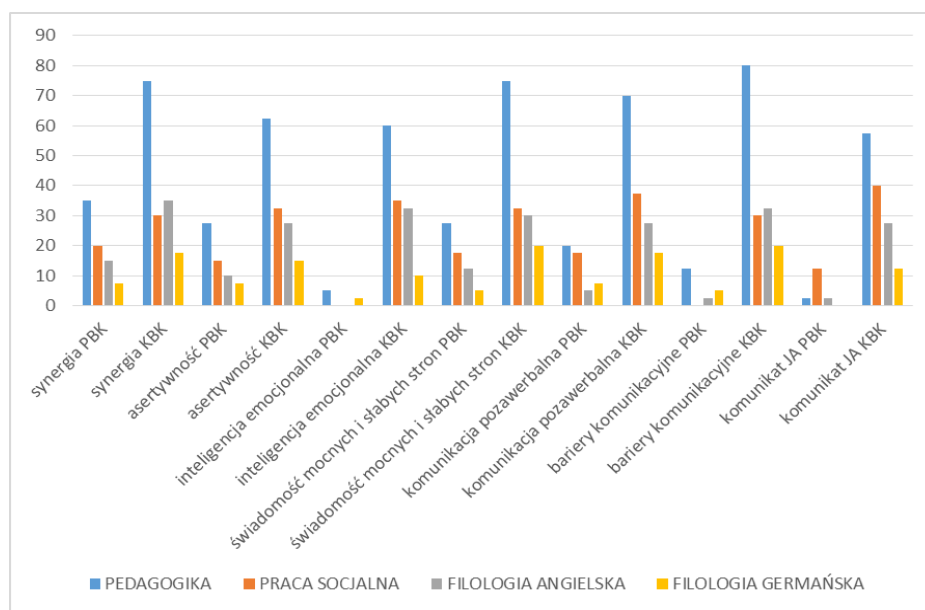
Celem treningu jest pobudzenie u uczestników świadomości, jak istotne znaczenie dla efektywności podejmowanych działań zawodowych (w tym w działaniach podejmowanych w grupie) ma synergia w komunikowaniu, świadomość własnych aktów komunikacyjnych, słuchanie drugiego człowieka, odczytywanie i wyrażanie emocji, nabywanie i doskonalenie umiejętności nawiązywania i utrzymywania kontaktów z innymi ludźmi, współpracy w grupie, jasnego przekazywania myśli.

Poniżej zaprezentowano wyniki analizy, która była próbą oceny efektywności przeprowadzonych zajęć. Należy zaznaczyć, że jest to jedynie próba oceny, gdyż trening interpersonalny to zajęcia, które trudno poddają się ewaluacji. Kształtowane są na nich kompetencje miękkie, z których uczestnicy będą korzystać w codziennych interakcjach. Trudno jest zatem wykazać ich opanowanie, analizując jedynie to, co dzieje się na zajęciach.

Na początku i na końcu zajęć uczestnicy projektu otrzymali do wypełnienia testy kompetencji (PBK – początkowy, KBK – końcowy). Zebrany materiał badawczy porównywano przede wszystkim pod względem poziomu wiedzy i rozumienia omawianych zjawisk. Analizę przeprowadzono, dzieląc omawiane zagadnienia na 7 kategorii: synergii, asertywność, inteligencję emocjonalną, świadomość własnych mocnych i słabych stron, komunikację pozawerbalną, bariery komunikacyjne oraz komunikat „JA”. W każdej kategorii uczestnik mógł otrzymać maksymalnie 2 punkty – w zależności od poziomu znajomości i rozumienia zagadnienia. Analiza zebranego materiału wykazała, że uczestnicy zajęć osiągnęli wyższy poziom kompetencji pod koniec zajęć (test KBK) w porównaniu z poziomem kompetencji na początku zajęć (test PBK). Wyniki średnie dla

uczestników z poszczególnych kierunków kształcenia prezentują się następująco: pedagogika: PBK 27,7%, KBK 79,0%; praca socjalna: PBK 23,6%, KBK 67,9%; filologia angielska: PBK 13,6%, KBK 60,7%; filologia germańska: PBK 20,0%, KBK 64,3%. Średni wynik dla całej grupy uczestników (40 osób): rozpoczęli zajęcia z znajomością omawianych zagadnień na poziomie 21,23%, natomiast ukończyli na poziomie 68%.

Na rysunku 1 zaprezentowano sumaryczne zestawienie wyników w podziale na kierunki kształcenia oraz z uwzględnieniem analizowanych kategorii. Wyniki wskazują na istotny wzrost kompetencji uczestników po realizacji programu treningu. Najlepszą znajomością zagadnień, zarówno w teście PBK, jak i KBK, wykazali się studenci kierunku pedagogika, co mogło być spowodowane faktem, iż studenci ci realizowali już na II roku studiów przedmiot „warsztat komunikacji interpersonalnej”. Były na nim podejmowane zagadnienia, które znalazły się również na treningu interpersonalnym.



**Rysunek 1. Porównanie wyników testów [%]: PBK i KBK dla poszczególnych kategorii**

Źródło: opracowanie własne.

Mając na uwadze obiektywne trudności związane z ewaluowaniem zajęć, poproszono również o opinię na temat uczestnictwa w zajęciach samych uczestników. Wybrane fragmenty wypowiedzi zaprezentowano poniżej: „Warsztaty interp. uważam za niesamowitą przygodę. Dzięki nim moja świadomość o samej sobie znacznie wzrosła. Zaskakujący jest fakt, że dały mi one nie tylko większą

pewność siebie, ale również wskazówki, dzięki którym mogę rozwijać swoje zalety jakich wcześniej nie zauważałam. (...) Ja jako pedagog dzięki warsztatom zauważyłam ich kluczową rolę. Uważam że dzięki nim jestem lepiej przygotowana do pracy z młodzieżą, ponieważ poznałam samą siebie i otworzyłam się na innych ludzi”.

„Udział w Projekcie wpłynął pozytywnie na moje relacje z członkami grupy, bardzo nas do siebie zbliżył, przede wszystkim wzajemnie otworzyliśmy się na siebie. (...) Umiejętności i wiedza jaką zdobyłam podczas zajęć z pewnością przyda mi się w przyszłości”.

„Dzięki zajęciom z treningu interp. rozumiałam i zaczęłam patrzeć na pewne sprawy/rzeczy w inny sposób. Między innymi dowiedziałam się jak jestem postrzegana przez innych. Uważam, że takie zajęcia są bardzo potrzebne zarówno podczas nauki, jak i w pracy, ułatwiają funkcjonowanie oraz poprawiają kontakty międzyludzkie. Gdybym miała okazję kolejny raz wziąć udział w takich zajęciach, bez wahania bym to zrobiła. Naprawdę warte polecenia”.

„Zagadnienia dotyczące poznawania samego siebie, a przy okazji także innych osób należą według mnie do jednych z najważniejszych w życiu człowieka. (...) Moim zdaniem główną zaletą zajęć było praktyczne podejście do ich prowadzenia, dzięki czemu zamiast nudy czułam, że poziom energii wzrastał z minuty na minutę. Najbardziej do gustu przypadło mi ćwiczenie polegające na zbudowaniu jak najdłuższej wieży z plastikowych słomek, podczas którego nie można było powiedzieć ani słowa. Cisza, a tyle zabawy! «Czy trening interpersonalny przyda mi się w życiu codziennym?», w odpowiedzi na takie pytanie przypomina mi się kolejne ćwiczenie, w którym ja jako pracownik zakładu fryzjerskiego, żeby dostać podwyżkę, musiałem wynegocjować ją z moją szefową Jagodą. Rozmowę odbyliśmy dwa razy, po pierwszej z nich, każdy z nas – oczywiście wraz z pomocą reszty grupy – wypisał na kartce wszystkie rzeczy, na których zależy naszemu rozmówcy. Efekt powalający, rozwiązanie problemu podwyżki momentalnie przyszło do głowy. Człowiek w swoim życiu będzie musiał przeprowadzić wiele ciężkich rozmów. Po tym ćwiczeniu wywnioskowałam, że wcale takie być nie muszą, a zależy to w większości ode mnie. Czas poświęcony na trening interpersonalny (...) był doskonałą inwestycją w siebie, a także w swoją przyszłość. Uważam, że zajęcia o takiej tematyce powinny być prowadzone nie tylko w ramach projektu, ale także jako podstawowe zajęcia podczas studiów”.

„Udział w zajęciach rozwinął moje umiejętności w zakresie komunikacji. Nauczył w konstruktywny sposób wyrażać swoje opinie i odczucia względem innych osób. Pozwolił zintegrować się z grupą”.

„Moim zdaniem takie zajęcia są potrzebne, nawet powiedziałbym, że takie zajęcia mogłyby się odbywać jako część zajęć na studiach w ramach jednego semestru (...). Bardzo podobał mi się klimat zajęć, było bardzo przyjemnie

i komfortowo (...). Uważam, że warto poświęcić czas na takie zajęcia, gdyż pozwalają zdobyć wiedzę, która przydatna jest w każdej dziedzinie życia codziennego i zawodowego”.

## Podsumowanie

Z raportu *Analiza kompetencji i kwalifikacji kluczowych dla zwiększenia szans absolwentów na rynku pracy* wynika, że kompetencje, które będą w najbliższym czasie faworyzować uczestnika rynku pracy, to kompetencje przydatne w warunkach dużej dynamiki zmian i podwyższonego ryzyka, przede wszystkim kompetencje „miękkie”, wśród których wymienia się kompetencje interpersonalne. Warto zaważyć, że pomimo iż pracodawcy oczekują, aby kandydaci do pracy posiadali wysoko rozwinięte umiejętności komunikacyjne, to praktyka pokazuje, że kompetencje te większość pracowników rozwija dopiero w miejscu pracy (PARP–UJ, 2014).

Zarówno literatura przedmiotu, jak i zaprezentowana powyżej analiza efektywności prowadzonych zajęć treningowych, wskazują niezaprzeczalnie na potrzebę realizowania w kształceniu akademickim zajęć/warsztatów doskonalących umiejętności interpersonalne. Umożliwiają one analizę własnych zachowań komunikacyjnych, zwiększają świadomość stawianych barier oraz uczą prawidłowych technik i zachowań. Ma to istotne znaczenie na wszystkich kierunkach studiów, jednak na kierunkach pedagogicznych, z uwagi na specyfikę zawodu, rozwijanie tych kompetencji ma szczególne znaczenie.

## Literatura

- Giddens, A. (2010). *Socjologia*. Warszawa: PWN.
- Kordziński, J. (2017). *Szkola wspólnych działań czyli i relacjach i współpracy*. Warszawa: Wolters Kluwer.
- Kwaśnica, R. (2004). Wprowadzenie do myślenia o nauczycielu. W: Z. Kwieciński, B. Śliwerski (red.), *Pedagogika* (s. 291–319). Warszawa: PWN.
- Kwiatkowska, H. (1991). Przemiany funkcji zawodowych nauczyciela. W: J. Nowak (red.), *Przemiany zawodu nauczycielskiego* (s. 99–119). Wrocław, Kraków, Warszawa: PAN.
- PARP–UJ (2014). *Bilans kapitału ludzkiego w Polsce*. Warszawa.
- Sałata, E. (2009). Doskonalenie i doksztalcanie nauczycieli gimnazjum. W: E. Sałata (red.), *Problemy doksztalcania i doskonalenia zawodowego nauczycieli* (s. 286–292). Radom: ITeE-PIB.
- Zamkowska A. (2015). Pedagog specjalny w roli tradycyjnej i nowej. W: E. Sałata, M. Mazur, J. Bojanowicz (red.), *Edukacja. Wczoraj – Dziś – Jutro* (s. 50–58). Radom: RTN.
- Ziębakowska-Cecot K. (2015). Szanse i zagrożenia obecności mediów w edukacji – wczoraj i dziś. W: E. Sałata, M. Mazur, J. Bojanowicz (red.), *Edukacja. Wczoraj – Dziś – Jutro*. Radom: RTN.