

УДК 378.14

Вікторія Синишина

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології,

Державний вищий навчальний заклад

“Ужгородський національний університет”, м. Ужгород

<https://orcid.org/0000-0002-7993-1638>

vsinishina@ukr.net

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ТРЕНІНГІВ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

Тяжіння людини до створення різного роду груп, що мають завданням цілеспрямований вплив на особистість, супроводжує всю історію людства і стає предметом науково-психологічних та педагогічних досліджень. Сучасні дослідники наголошують, що одним із ефективних способів групової роботи з метою надання психологічної допомоги людям є груповий тренінг. Теоретичними основами застосування навчальних тренінгів у вищій школі визначено фундаментальні наукові праці психологів і педагогів та наукові розвідки, в яких дослідники розкривають специфіку роботи в групах тренінгу, використовують розроблені тренінгові програми, доповнюють їх авторськими розробками, створюють тренінги для розвитку критичного мислення педагога та навчально-тренінгові програми підготовки викладачів до впровадження інтерактивних технологій у навчальний процес вищої школи, беручи за основу психологічну сутність тренінгів та ін.

У навчанні майбутніх психологів у вищій школі часто застосовують такі методи і форми роботи, які випускники спочатку апробують в освітньому процесі, а надалі можуть використовувати у своїй професійній діяльності. Такими методами є групові тренінги різного спрямування. Спрямованість роботи тренінгової групи залежить від визначених цілей: отримання інформації, виконання конкретних завдань, розуміння власної особистості; за-

© Синишина В.

№ 4(15)

2 0 1 8

охочення до чітко прорахованих дій, або спонтанної діяльності; визначення спрямованості групових процесів; орієнтація на роботу за чітко окресленими завданнями (формування комунікативних вмінь і навичок, толерантності; визначення акме для особистісного зростання; конкретизація напрямів для професійного становлення тощо).

Основними параметрами, за якими можна класифікувати різні типи груп, є: 1) ступінь, де керівник групи зберігає за собою домінуючу роль в організації групи й управлінні її роботою (раціональне стимулювання); 2) емоційне стимулювання членів групи, що спонукає до роботи в групі тренінгу.

У професійній підготовці майбутніх психологів доцільно використовувати різні типи тренінгових груп та оптимальні методи тренінгової роботи, які студенти зможуть використати у майбутній професійній діяльності.

Ключові слова: психологія; тренінги; навчальні тренінги; робота в групі; майбутні психологи.

1. ВСТУП

Постановка проблеми. Ще на ранніх етапах розвитку людського суспільства створення певних груп людей спрямовувалося на те, щоб забезпечувати своє виживання і розвиток. У первісних племен спільними ритуальними діями і танцями відзначалися важливі події та супроводжувалися культові обряди. Давньогрецькі мислителі вдавалися до групової форми філософствування, щоб перевірити свої ідеї про природу Всесвіту і людського роду. Середньовічні монахи об'єднувалися в релігійні ордени, щоб досягти божественну сутність світу. У таких ранніх формах об'єднання можна спостерігати тенденції до роботи з групами, що спостерігаються в сучасній психології. Однак при всьому тому, що тяжіння до різного роду груп було властиве суспільству протягом усієї історії людства, зв'язок древніх підходів до сучасних методів свідомого використання груп, що мають завданням цілеспрямований вплив на особистість, лише нещодавно стає предметом науково-психологічних та педагогічних досліджень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор, свідчить, що науковці (К. Рудестам (K. Rudestam) [1]) до ранніх спроб працювати з групами в рамках психоаналітичної традиції відносять діяльність Лу-

їса Вендера (Louis Wender) у 1929 році і Пауля Шілдера (Paul Schilder) у 1934 році. Широко відомий у наукових колах прихильник психоаналізу Трайджент Барроу (Trigant Burrow) запропонував термін “груповий аналіз” ще в 1925 році. Після декількох років психотерапевтичної практики Т. Барроу став сумніватися в правомірності принципової для психоаналізу орієнтації на окрему особистість. Поступово він прийшов до переконання, що для розуміння окремої особистості необхідно вивчати соціальні групи, до яких вони належать [1].

Сучасні дослідники наголошують, що одним із ефективних способів психологічної допомоги людям є груповий тренінг, який вперше почав використовуватися в зарубіжній психології [2]. Груповий тренінг широко впроваджується і в освітній практиці. За основу дослідники і педагоги беруть вже розроблені тренінгові програми [3]–[5], доповнюють їх авторськими розробками [6], створюють тренінги для розвитку критичного мислення педагога [7] та навчально-тренінгові програми підготовки викладачів до впровадження інтерактивних технологій у навчальний процес вищої школи [8], беручи за основу психологічну сутність тренінгів [9] та ін. Шляхом визначення особливостей роботи фахівців-психологів дослідники визначають ефективність використання тренінгів різного спрямування у психологічній допомозі клієнтам на основі уточнення основних цілей роботи в групі тренінгу [10].

Метою статті визначено узагальнення теоретичних основ застосування навчальних тренінгів у вищій школі, що є засадничим чинником у підготовці майбутніх психологів.

Для дослідження теоретичних основ застосування навчальних тренінгів у вищій школі використовувалися методи теоретичного аналізу наукової психологічної та педагогічної літератури, в якій розкривалися різні аспекти роботи тренінгових груп. Засадничими поняттями, що покладені в основу дослідження, визначено такі: психологія; тренінги; навчальні тренінги, робота в групі, майбутні психологи.

Методика дослідження базувалася на теоретичному аналізі вітчизняних і закордонних літературних джерел з метою узагальнення теоретичних основ застосування навчальних тренінгів у вищій школі для вдосконалення професійної підготовки майбутніх психологів.

2. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Використання тренінгів у професійній підготовці майбутніх психологів передбачає ґрунтовне вивчення проблеми доцільності і специфіки організації групової роботи, що є основою тренінгових занять. Аналіз літературних джерел з досліджуваної проблеми дає змогу узагальнити теоретичні основи (фундаментальні праці з психології та педагогіки, тренінгові програми різного спрямування) з метою застосування навчальних тренінгів у вищій школі для вдосконалення професійної підготовки майбутніх психологів.

У навчанні майбутніх психологів у вищій школі часто застосовують такі методи і форми роботи, які випускники спочатку апробують в освітньому процесі, а надалі можуть використовувати у своїй професійній діяльності. Такими методами є групові тренінги різного спрямування. Хоча очевидно, що будь-яка окрема особистість, перебуваючи в групі, отримує менше уваги, ніж при індивідуальному підході, проте існує низка причин, що зумовили розвиток і успіх групового впливу в роботі психолога.

Життя людини – явище соціальне. Під час роботи в організованій тренінговій групі людина відчуває потребу вступати в комунікативний контакт з іншими людьми. Кілька років тому у психологічних літературних джерелах з'явилося поняття “натовп одинаків”, яким позначалося ціле покоління. Дослідники підкреслюють, що навіть у присутності інших людей особа може відчувати себе ізольованою від інших, самотньою [1].

Бюрократичні лабіринти сучасного суспільства викликають у людей відчуття невпевненості, недовіри і безсилля. У таких випадках досвід перебування в спеціально організованих групах може допомогти у вирішенні проблем, що виникають у міжособистісній взаємодії. Група виявляється мікрокосмом або суспільством в мініатюрі, що відображає в собі весь зовнішній світ і надає реалістичності штучно створеному відношенню. У родині, на роботі або в групах, які формуються за інтересами, на людей щодня впливають такі фактори, як тиск партнерів, соціальні впливи, конформізм тощо. Ці чинники і виявляються в психокорекційних групах, що чинить відповідний вплив на погляди

і поведінку особистості. У кінцевому результаті досвід, придбаний у спеціально створеному середовищі, зазвичай переноситься на зовнішній світ. Таке розуміння підкреслює доцільність підготовки майбутніх фахівців психології до використання тренінгів як під час навчання, так і в майбутній професійній діяльності.

Друга потенційна перевага групи полягає в можливості отримати учасниками тренінгу зворотний зв'язок і підтримку від інших її членів, які мають подібні проблеми або досвід і здатних завдяки цьому надати істотну допомогу. У процесі міжособистісних комунікативних взаємодій, що відбуваються в групі, учасниками тренінгу усвідомлюється цінність інших людей і потреба в них. У групі окрема особистість відчуває себе як така, що сприймається іншими і приймається іншими, довіряє їм і вселяє довіру, що піклується й оточена турботою, яка надає допомогу та отримує її. Реакції, що виникають і проробляються в контексті групових взаємодій, можуть допомогти у вирішенні міжособистісних конфліктів поза групою. У дружньому і контрольованому оточенні тренінгової групи можна засвоювати нові навички, експериментувати з новими стилями поведінки й отримувати досвід "перевірки реальності" на групі партнерів у тренінгу. Присутність рівноправних партнерів (наприклад, студентів однієї групи, які є учасниками тематичного навчального тренінгу з певної дисципліни), створює відчуття комфорту. У недостатньо впевнених в собі членів групи не виникає почуття, що на них тиснуть, з тим щоб вони негайно себе проявили. А коли вони починають заявляти про себе, то відчувають себе спокійніше, відчуваючи підтримку та знаючи, що такі ж проблеми є і в інших.

По-третє, в групі можна бути не тільки учасником подій, а й глядачем (наприклад, під час використання викладачам методу кейсів, за змістом якого кількість учасників обмежена 3–6 особами). Спостерегаючи з боку за ходом групових взаємодій, студенти мають змогу ототожнювати себе з активними учасниками і використовувати результати цих спостережень при оцінюванні власних емоцій і вчинків. Безліч зворотних зв'язків створює відображення особистості кожного учасника тренінгової групи відразу в багатьох ракурсах, що дозволяє кожному з них оцінити власну поведінку й установки.

По-четверте, участь у групі тренінгу може сприяти особистісному та професійному зростанню майбутніх психологів. У групі особистість неминуче ставиться в положення, що змушує її до самодослідження та інтроспекції. Часто студенти чітко усвідомлюють, чого вони хочуть, але, щоб заявити про це привселюдно, їм потрібна підтримка. Кожна спроба саморозкриття або самозміни учасника тренінгової групи викликає схвальну реакцію з боку інших її членів, і, відповідно, відбувається підвищення самооцінки особистості.

Нарешті, групова форма роботи психолога з клієнтами має й економічні переваги. Якщо майбутні психологи опанують методику організації роботи тренінгової групи ще під час навчання у вищій школі, то використання набутих знань, умінь і навичок можуть використати для одночасної роботи з кількома клієнтами з подібними проблемами у психокорекційних групах, що є менш витратним, ніж зустрічатися з кожним з них поодиночі.

Психокорекційними групами називають невеликі тимчасові об'єднання людей, які мають спеціально призначеного керівника і проводять зустрічі в певний час. Основні завдання таких груп – взаємне дослідження, отримання знань про власну особистість, її розвиток і розкриття. Однак у розгляді питання про те, що саме відбувається в психокорекційних групах, є значні розбіжності. Деякі дослідники схильні стверджувати, що в таких групах мають місце неструктуровані, що відбуваються “тут і зараз” взаємодії учасників, у ході яких вони дізнаються про свої внутрішні психічні процеси і обмінюються один з одним глибокими життєвими враженнями. Така форма роботи досить звичайна, проте окремі групи мають досить жорстку організацію (наприклад, групи тренінгу вмінь), а члени інших груп мають справу не тільки з проблемою набуття певного досвіду (“тут і зараз”), а й з досвідом минулим (наприклад, використання психодрами) [1].

Дослідники [11] розподіляють психокорекційні групи на чотири категорії:

- групи організаційного розвитку або вирішення проблем;
- групи навчання керівників і розвитку міжособистісних навичок;
- групи особистісного розвитку;
- терапевтичні групи.

На практиці завдання цих чотирьох типів груп перекриваються. Кожна з них володіє широким аспектом внутрішньої різноманітності, оскільки їхні цілі можуть передбачати такі дії:

отримання інформації, виконання конкретних завдань, розуміння власної особистості;

заохочення чітко прорахованих дій, або спонтанної діяльності;

основна роль у визначенні спрямованості групових процесів може належати керівнику тренінгу або ж самим членам групи;

групи можуть відрізнитися за ступенем структурованості (фокус-група чи вся навчальна група студентів) і тривалості існування (одне заняття чи серія занять з вивчення однієї теми, дисципліни);

групи можуть орієнтуватися на роботу за чітко окресленими завданнями (формування комунікативних вмій і навичок, толерантності; визначення акме для особистісного зростання; конкретизація напрямів для професійного становлення тощо).

Двома основними параметрами, за якими можна класифікувати різні типи груп, є:

1) ступінь, де керівник групи зберігає за собою домінуючу роль в організації групи й управлінні її роботою (раціональне стимулювання);

2) значення, яке надається більше емоційному стимулюванню членів групи в порівнянні зі значенням, що надається раціональному спонуканню до роботи в групі [1, с. 11].

Кожен з означених типів тренінгових груп ще характеризується певним напрямом “центрованості” [1]: на керівнику чи на учасниках. Так, до груп раціонального стимулювання, центрованих на керівнику, належать групи транзактного аналізу та групи тренінгу вмій, а до центрованих на учасниках – Т-групи і групи тематичної взаємодії. До груп емоційного стимулювання віднесено інкаунтер-групи, гештальт-групи, психодраму, групи арттерапії (центровані на керівнику), а також Т-групи і групи тематичної взаємодії. Як бачимо, Т-групи або групи теоцентрованої взаємодії можуть бути орієнтованими або на раціональність, або на емоційність – залежно від завдання або теми. Інкаунтер-групи можуть бути центровані або на керівнику, або на учасниках – залежно від особливостей особистості керівника [1, с. 12].

Група повинна бути досить чисельною, щоб забезпечити необхідну різноманітність взаємодій, і досить компактною для того, щоб кожен міг відчувати себе її невід'ємною частиною. У міру зростання чисельності групи підвищується ймовірність того, що відведений для її роботи час буде узурпуватися ким-небудь з найбільш балакучих, схильних до домінування учасників і що в ній будуть утворюватися підгрупи і угруповання. Коли група занадто нечисленна, вона перестає діяти як група, а роботу її членів можна розглядати як індивідуальні консультації. Вважається, що мінімальна кількість членів життєздатної групи – чотири особи.

Науковці стверджують, що в міру зростання чисельності групи ефективність терапевтичних впливів знижується. Так, проведення групового психоаналізу, при якому психотерапевт повинен глибоко проникати в психіку членів групи, зазвичай вимагає відносно малої чисельності – від шести до десяти осіб. Так зване “Правило восьми” свідчить, що вісім учасників – оптимальна чисельність для терапевтичної групи: така група досить мала, щоб сприяти близькості і налагодженню прямих контактів між усіма членами групи, і досить велика, щоб забезпечити необхідну динамічність і різноманітність досвіду взаємодій. Значущим чинником виступає також тривалість кожного заняття. Вважається, що 90 хвилин достатньо, щоб надати кожному члену групи, що складається з восьми осіб (плюс керівник), оптимальні 10 хвилин групового часу [1].

На відміну від терапевтичних груп, які зазвичай створюються в роботі професійних психологів, групи особистісного розвитку, які можна організовувати як навчальні тренінги в підготовці майбутніх психологів, більш численні – вони можуть нараховувати від восьми до п'ятнадцяти осіб, щоб кожен член такої групи мав можливість висловитися й отримати зворотний зв'язок під час проведення тренінгових занять.

3. ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

У розробці тренінгових програм для професійної підготовки майбутніх психологів необхідно чітко визначати основні завдання, що визначають особливості навчальних тренінгів. Такими завданнями є:

опанування студентами соціально-психологічних і професійних знань, необхідних для ефективної роботи психолога; формування практичних професійних умінь і навичок; розвиток цілісного уявлення про соціально-психологічне буття людей; розвиток здатності розуміти себе й адекватно сприймати оточення; набуття навичок декодування психологічних повідомлень від потенційних клієнтів; опанування прийомами міжособистісного спілкування; формування чуттєвого сприйняття феноменів та усвідомлення своєї причетності до різних міжособистісних ситуацій. Для результативного проведення навчального тренінгу необхідно визначати глобальні і часткові цілі кожної тренінгової вправи.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у розробці спеціальних тренінгових програм для вдосконалення професійної підготовки майбутніх психологів.

Список використаних джерел

1. Rudestam K. E. *Experiential Groups in Theory and Practice*. Monterey, Calif. : Brooks/Cole, 1982; Москва : Прогресс, 1990; Питер Ком, 1998. Терминологическая правка В. Данченко. Київ : PSYLIB, 2004. 286 с.
2. Пахальян В. Э. *Групповой психологический тренинг : учеб. пособ. :* Питер, 2006. 224 с.
3. 18 программ тренингов : руководство для профессионалов / под науч. ред. В. А. Чикер. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 368 с.
4. *Психогимнастика в тренинге* / под ред. Н. Ю. Хрящевой. Санкт-Петербург : Речь, Институт Тренинга, 2006. 256 с.
5. Пузиков В. Г. *Технология ведения тренинга*. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 224 с.
6. Конуп О. Ф. Допоміжні тренінгові вправи. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 3. С. 38–39.
7. Курлянд З. Н., Стасюк Н. В. Розвиток критичного мислення засобами інтерактивного тренінгу педагога. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. праць Уманського держ. пед. ун-ту ім. П. Тичини*. 2007. Вип. 19. С. 157–163.
8. Мельничук І. М. Навчально-тренінгова програма підготовки викладачів ТНЕУ до впровадження інтерактивних технологій у навчальний процес вищої школи. Тернопіль : ТНЕУ, 2009. 27 с.

9. Макшанов С. И. Психология тренинга. : Питер. 1997. 214 с.

10. Мельничук І. М. Цільові аспекти використання тренінгів. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. праць Уманського держ. пед. ун-ту ім. П. Тичини*. 2007. Вип. 19. С. 185–192.

11. Cohen A. M., Smith R. D. The critical incident in growth groups: Theory and technique. La Jolla, Calif. : University Associates, Inc., U. S. 1976. 292 p.

References

1. Rudestam K. E. (1982). *Experiential Groups in Theory and Practice*. Monterey, Calif. : Brooks/Cole; Moscow : Progress, 1990; SPb. : PiterKom, 1998. Terminological correction by V. Danchenko. Kiev: PSYLIB, 2004. [in English]

2. Pakhalian V. E. (2006). Gruppovoi psikhologicheskii trening [Group psychological training] : ucheb. posob. SPb.: Piter. [in Russian]

3. Chiker V. A. (Ed.). (2007). *18 programm treningov: rukovodstvo dlia professionalov*. [18 training programs: guide for professionals]. SPb. : Rech. [in Russian]

4. Khriashcheva N. Yu. (Ed.). (2006). *Psikhohimnastika v treninge*. [Psychogymnastics in training]. SPb. : Rech, Institut Treninha. [in Russian]

5. Puzikov V. H. (2007). *Tekhnologiia vvedeniia treninga*. [Technology of training introduction]. SPb. : Rech. [in Russian]

6. Konup O. F. (2006). *Dopomizhni treninhovi vpravy*. [Auxiliary training exercises]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*. [Practical psychology and social work]. 2006. 3. P. 38–39. [in Ukrainian]

7. Kurliand Z. N., Stasiuk N. V. (2007). *Rozvytok krytychnoho myslennia zasobamy interaktyvnoho treninhu pedahoha*. [Development of critical thinking by means of interactive training of educator]. *Psikhologo-pedahohichni problem silskoi shkoly: zb. nauk. prats Umanskoho derzh. ped. un-ty im. P. Tychyny*. [Psychological-pedagogical problems of village school: collection of scientific works of Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University]. Uman. 2007. Vol. 19. P. 157–163. [in Ukrainian]

8. Melnychuk I. M. (2009). *Navchalno-treninhova prohrama pidhotovky vykladachiv TNEU do vprovadzhenia interaktyvnykh tekhnolohii u navchalnyi protses vyshchoi shkoly*. [Teaching and training program for TNEU teachers preparing to the implementation of interactive technologies into the high school education process]. Ternopil: TNEU. [in Ukrainian]

9. Makshakov S. I. (1997). *Psikhologiia treninga*. [Psychology of training]. SPb. : Piter. [in Russian]

10. Melnychuk I. M. (2007). *Tsilovi aspekty vykorystannia treninhiv*. [Target aspects of using trainings]. *Psikhologo-pedahohichni problem silskoi shkoly: zb. nauk. Prats Umanskoho derzh. ped. un-tyim. P. Tychyny*. [Psychological-pedagogical problems of village school: collection of scientific works of Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University]. Uman. 2007. Vol. 19. P. 185–192. [in Ukrainian]

11. Cohen A. M., Smith R. D. (1976). *The critical incident in growth groups: Theory and technique*. La Jolla, Calif.: University Associates, Inc., U.S. [in English]

Viktoriya Synyshyna. Theoretical Basis of Using Study Trainings in High School

Attraction of human to the creation of different kinds of groups, which have a task of the purposeful influence on personality, accompanies the whole history of mankind and becomes the subject of scientific-psychological and pedagogical studies. Modern researchers emphasize that one of the effective methods of a group work in order to provide psychological help for people is group training. Theoretical basis of using study trainings in high school are fundamental scientific works of psychologists and educators and scientific studies, in which researchers describe the specific of training group work, use the developed training programs, complement them with author's works, create trainings for the development of teacher's critical thinking and educational and training programs to prepare teachers for implementation of interactive technologies in high school study process, taking as a basis the psychological essence of trainings etc.

In the training of future psychologists in a high school such methods and forms of work are often used, which graduates first try in the educational process, and later can use in their professional activity. Such methods are group trainings of different directions. Focus of the training group's work depends on set goals: getting of information, using of specific tasks, understanding of own personality; encouragement for clearly planned actions or spontaneous activity; determining the direction of group processes; orientation on work for clearly defined tasks (formation of communicative abilities and skills, tolerance; definition of acme for personal growing; concretization of directions for professional formation etc.).

The main parameters, by which it is possible to classify different types of groups, are: 1) the stage, in which the group leader retains a dominant role in group organizing and management of its work (rational stimulation); 2) emotional stimulation of group members that encourages working in training group. In the professional training of future psychologists it is appropriate to use different types of training groups and optimal methods of training work, which students will be able to use in their future professional activity.

Key words: psychology; trainings; study trainings; group work; future psychologists.