

УДК 371.134

**Вікторія СИНІШИНА,**  
кандидат психологічних наук,  
Державний вищий навчальний заклад  
“Ужгородський національний університет”, м. Ужгород

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ТРЕНІНГІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

*З метою вдосконалення професійної підготовки майбутніх психологів комплексно використовуються різні методики і прийоми, які входять у програми навчальних тренінгів. Науковці широко висвітлюють головні напрями та особливості професійного становлення студента-психолога. У статті акцентовано увагу на тому, що проблеми, з якими звертаються клієнти до психологів, у своїй основі часто мають соціальний характер (міжособистісні конфлікти, проблеми професійного розвитку, емоційна сфера). У групі тренінгу студент має змогу краще зрозуміти себе як майбутнього фахівця-психолога і свої взаємини з іншими. Завдяки наявності в групі зворотного зв'язку як однієї з основних форм спілкування в тренінгу відбувається більш реалістичне розуміння себе та інших, спостерігається динаміка особистісного та професійного зростання.*

**Ключові слова:** тренінги; навчальні тренінги; тренінгові вправи; майбутні психологи; професійна підготовка.

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Професійне становлення майбутнього фахівця психолога в процесі навчання у закладах вищої освіти охоплює різні аспекти підготовки студентів у напрямі

формування готовності до професійної діяльності психолога-дослідника і психолога-практика. Тому в організації навчання майбутніх психологів комплексно використовуються різні методики і прийоми для психодіагностики, обґрунтовуються теоретичні та методологічні основи, види і методи психологічного консультування, психотерапії, психокорекції, форми практичної психологічної роботи, що є предметом дослідження сучасних науковців у галузі професійної освіти. Для апробації студентами означених методів на практиці широко використовуються навчальні та психологічні тренінги різного спрямування.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор**, свідчить, що науковці широко висвітлюють головні напрями та особливості професійної діяльності психолога-дослідника і психолога-практика, розглядають питання професійного становлення студента-психолога [1], ознайомлюючи майбутніх фахівців психології з основами професії цієї спеціальності [2]. Дослідники поглиблено вивчають психологію сучасності як соціальний стан розвитку, конкретизуючи виклики невизначеності, складності та різноманітності, визначають роль історико-еволюційної методології міждисциплінарного пізнання як інтегративної програми психології, яка сприяє організації конструктивного діалогу з широким колом наук про природу, суспільство та гуманізм [3]. На основі узагальнення специфіки професійної діяльності майбутнього психолога дослідники наголошують на доцільності використання тренінгів у психологічній роботі та конкретизують основні види тренінгових груп у західній і вітчизняній практичній психології [4]. Увага науковців зосереджується на використанні тренінгів різного спрямування: для формування вмінь спілкуватися [5], з метою сприяння саморозкриттю особистості [6], для формування мотивації навчальної діяльності студентів [7], у профорієнтаційній роботі [8] та ін.

**Метою статті** визначено уточнення особливостей використання навчальних тренінгів у професійній підготовці майбутніх психологів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для дослідження особливостей використання навчальних тренінгів у професійній підготовці майбутніх психологів використовувалися методи теоретичного аналізу

наукової літератури, в якій розкривалися різні аспекти роботи тренінгових груп. Засадничими поняттями, що покладені в основу дослідження, були “психологи”, “професійна підготовка”, “навчальні тренінги”.

Методика дослідження базувалася на теоретичному аналізі вітчизняних і закордонних літературних джерел з метою визначення особливостей використання навчальних тренінгів у професійній підготовці майбутніх психологів.

Аналіз психологічної літератури дає змогу узагальнити цікаву тезу: якщо в природі існує закон збереження енергії, то в науці є закон збереження думки. Висловлена гіпотеза чи сентенція стає могутнім генератором думки: породжується згода чи незгода, які знаходять втілення в одній чи навіть кількох теоріях, сприяють створенню наукових шкіл або навіть цілих напрямів у науці. Виникають нові методи і новаторство у сфері професійної освіти. Таким інноваційним методом у навчанні й подальшій професійній діяльності психологів є тренінг.

Застосування тренінгів у психологічній практиці набуло широкого розповсюдження в ХХ ст. На думку І. Вачкова, “саме тренінг дає змогу реалізувати необхідні умови розвитку професійного і особистісного самоусвідомлення” [9, с. 12]. Як стверджують дослідники, багато в чому історія психології як науки – це “пам’ятник прагненню людини до самопізнання” [10, с. 5]. Саме прагнення зазірнути всередину себе, зрозуміти, що спонукає людину до певних вчинків і навіть думок, призвело до вражаючої різноманітності теорій, шкіл і напрямів у психології, одним з яких є використання тренінгів.

Зазвичай тренінги проводяться з певною групою осіб і спрямовуються на вироблення певних умінь і навичок, або з метою корегування певної поведінки, що є предметом роботи груп психокорекції. Майбутні психологи покликані опанувати методику проведення тренінгів групової психокорекції, позаяк актуальність такого напряму психологічної роботи зумовлена специфічними особливостями сучасного суспільства. В умовах теперішньої нестабільної соціально-економічної і політичної ситуації в Україні, на тлі військових конфліктів та невирішених соціальних проблем багато людей відчують напруже-

ність, нестабільність і незахищеність, що спричинює погіршення їхнього психологічного здоров'я і змушує звертатися за допомогою до кваліфікованих фахівців – психологів-практиків.

Проблеми, з якими звертаються до психологів, у своїй основі часто мають соціальний характер. Зазвичай це труднощі, пов'язані з міжособистісними конфліктами, сферою професійного розвитку, емоційною сферою. Соціальний характер проблем потребує відповідної форми психокорекційної роботи. Такою формою психокорекційної роботи є робота в групі тренінгу, у межах якої людина має змогу поділитися своїми труднощами не лише з психологом, а й з іншими учасниками тренінгової групи. У такому випадку група є моделлю соціуму, в якій людина зможе краще зрозуміти себе і свої взаємини з іншими, реальніше побачити наслідки спілкування з ними. Завдяки наявності в групі зворотного зв'язку як однієї з основних форм спілкування в тренінгу відбувається більш реалістичне розуміння себе та інших, вирішуються емоційні та міжособистісні проблеми, спостерігається особистісне зростання.

Оскільки в роботі тренінгової групи поєднується спрямованість на вирішення соціальних і психологічних проблем особи, то такі тренінги часто називають соціально-психологічними (СПТ).

Часто під тренінгом розуміють засіб психологічного впливу, спрямований на розвиток знань (такі тренінги мають ознаки освіти і називаються навчальними), соціальних установок, умінь і досвіду в міжособистісному спілкуванні (комунікативні тренінги) тощо. Тому науковці визначають тренінг як багатофункціональний метод зумисних змін психологічних феноменів людини, групи та організації з метою гармонізації професійного та особистісного буття людини (С. Макшанов); як метод розвитку здібностей до навчання чи опанування будь-яким складним видом діяльності, зокрема спілкуванням (Ю. Ємельянов) [11, с. 9].

Очевидно, що тренінг, так само, як і психотерапія, стає засобом впливу на особистість з метою її розвитку. І в груповому психологічному тренінгу, і в навчальному тренінгу, і в груповій психотерапії досить часто використовуються однакові процедури і вправи.

Так, психологічний тренінг бере на себе функцію надання психотерапевтичної допомоги і, водночас, навчає членів тренінгової групи вирішувати певні особистісні, психологічні, соціальні та освітні проблеми, що характеризує такий тренінг як навчальний. Водночас є специфічні ознаки, особливості психологічних і навчальних тренінгів, що відрізняють їх від психотерапії.

По-перше, у тренінгу приділяється увага не стільки дискретним характеристикам внутрішнього світу, окремим психологічним структурам особистості, скільки формуванню в учасників тренінгової групи вмій і навичок саморозвитку в цілому.

По-друге, психотерапія зазвичай пов'язана з поняттям норми психологічного розвитку, на яку орієнтується психолог в роботі з клієнтами. У груповому психологічному чи навчальному тренінгах не використовується поняття норми. Сьогодні функції тренера в освіті стали значно ширшими: він виконує роль внутрішнього консультанта, радника з питань навчання, фасилітатора навчального процесу (з англ. – *facilitator* – той, хто полегшує, сприяє чомусь), розробника програм електронного навчання та інструктора (у літературі використовується англійський термін *coach* – висококваліфікований спеціаліст у будь-якій сфері, який займається передаванням іншим своїх знань і досвіду) [12, с. 11].

По-третє, тренінгова робота дотична до розвивального навчання, хоча з психологічної точки зору тренінг не доцільно відносити лише до навчання. Адже поряд з когнітивним компонентом результату роботи учасників тренінгової групи значна увага приділяється й їхньому емоційному досвіду.

Отже, участь студентів у роботі тренінгової групи можна вважати процесом набуття певного соціально-професійного досвіду. Майбутні психологи мають змогу засвоїти моделі організації міжособистісної взаємодії для оптимізації й ефективного виконання професійних дій. Тому перед викладачем постає завдання так організувати діяльність студентів під час навчального тренінгу, щоб результатом було опанування досвіду соціально-психологічної взаємодії [8].

Дослідники чітко визначають завдання і принципи соціально-психологічного тренінгу, які можуть відповідати і навчальним тренінгам.

Основними завданнями, що визначають особливості навчальних тренінгів у підготовці майбутніх психологів, є:

набуття певних соціально-психологічних і професійних знань, необхідних у роботі психолога;

формування професійних умінь і навичок та їх корекція;

розвиток цілісного уявлення про соціально-психологічне буття людей;

розвиток здатності розуміти себе й адекватно сприймати оточення;

набуття навичок декодування психологічних повідомлень, які надходять від оточення;

навчання інших прийомів міжособистісного спілкування, що базуються на індивідуальних особливостях;

формування чуттєвого сприйняття феноменів та усвідомлення своєї причетності до різних міжособистісних ситуацій.

Якщо серед основних завдань у роботі навчального тренінгу в професійній підготовці майбутніх психологів визначити підвищення рівня комунікативної компетентності, що необхідно для налагодження фахівцем продуктивного спілкування з клієнтами, то засадничими принципами таких тренінгів є: принципи активності, творчої дослідницької позиції, усвідомлення поведінки, партнерського спілкування, діалогу, самодіагностики, практичної матеріалізації соціально-психологічних феноменів, персоніфікації висловлювань, конфіденційності, принцип "тут і зараз".

Так, основним завданням навчальних тренінгів комунікативного спрямування є навчання майбутніх психологів поведінковим навичкам, формування вмінь ефективною поведінки в різних ситуаціях професійного спілкування. Уміння і навички, придбані студентами в штучно створених умовах навчальних тренінгів, будуть у нагоді майбутнім психологам не тільки в індивідуальному спілкуванні з клієнтом, а й для організації групової тренінгової роботи. Отже, тренінгові заняття сприяють розвитку і закріпленню необхідних навичок студентів шляхом багаторазового повторення, "програвання" певної ситуації з іншими учасниками тренінгової групи. Майбутні психологи

на таких заняттях мають змогу навчитися вирішувати складні життєві проблеми, які часто виникають у процесі міжособистісного та ділового спілкування. З цієї метою використовуються спеціальні вправи, в яких моделюються різні професійні ситуації. Вирішуючи подібні завдання, учасники навчальних тренінгів навчаються:

налагоджувати взаємини з окремими клієнтами та групами клієнтів, якщо матимуть на меті самостійно проводити соціально-психологічні тренінги;

краще розуміти клієнтів і конкретизувати сутність їхніх проблем; сприймати те, що відбувається, та вступати в контакт на невербальному рівні, використовуючи погляд або жести та ін.

Необхідна для проведення навчальних тренінгів атмосфера створюється шляхом усвідомлення учасниками позитивних сторін своєї особистості. Цьому аспекту приділяється особлива увага, позаяк виявлення в собі певних позитивних якостей і результатів професійного зростання сприяє формуванню в студентів упевненості в собі і надає їм сил для подальших якісних змін у професійному становленні.

Викладачам важливо враховувати той факт, що навчання студентів матиме для них особистісну значущість, якщо процес розуміння, внутрішнього переосмислення специфіки виконання певних професійних дій супроводжується позитивним емоційним сприйняттям.

У розробці програми навчального тренінгу необхідно враховувати не лише особливості, загальну мету, предмет і завдання групового тренінгу, а й часткові цілі, предмет і завдання кожної тренінгової вправи. Виокремлення конкретних часткових завдань визначає ефективність цілісної програми тренінгу з процесуального боку: визначити певну послідовність дій, підібрати вправи для кожного заняття, підготувати роздатковий матеріал тощо. З моменту створення тренінгової групи кожна визначена мета окремої вправи розглядається крізь призму феномена впливу групи на кожного учасника і навчання студентів-психологів такого впливу. Наприклад, такими цілями групової роботи майбутніх психологів у навчальному тренінгу можуть бути:

допомога в дослідженні і вирішенні психологічних проблем майбутніх клієнтів;

покращення психологічного здоров'я;  
вивчення психологічних основ спілкування;  
розвиток самоусвідомлення з метою самозмін і корекції поведінки;  
сприяння особистісному та професійному зростанню і розвитку.

**Висновки.** 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** вбачаємо у розробці спеціальних тренінгових програм для вдосконалення професійної підготовки майбутніх психологів.

### Список використаної літератури

1. Савчин М. В., Гавриш З. С. Вступ до спеціальності: психолог, практичний психолог : навч. посібник. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2007. 400 с.
2. Карандашев В. Н. Психология: введение в профессию. Москва : Смысл, 2000. 288 с.
3. Asmolov A. G. Psychology of Modernity as a Social Situation of Development: Challenges of Uncertainty, Complexity and Diversity. *Procedia – social and behavioral sciences*. United States: Elsevier, 2016. № 233. С. 27–34. URL : <https://istina.msu.ru/publications/article/43115692/>
4. Вачков И. В., Гриншпун И. Б., Пряжников Н. С. Введение в профессию психолог. Москва : Издательство Московского психолого-социального института ; Воронеж : Издательство НПО “МОДЭК”, 2007. 464 с.



5. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам : пер. з англ. В. Хомика. Київ : Либідь, 2003. 520 с.
6. Джонсон Д. В. Тренінг саморозкриття. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 7. С. 52–64.
7. Занюк С. С. Мотиваційний тренінг. Формування мотивації навчальної діяльності у студентів і старшокласників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 9–10. С. 74–83.
8. Мельничук І. Використання тренінгів у профорієнтаційній роботі. *Наукові записки Тернопільського нац. пед. ун-ту ім. В. Гнатюка. Серія: Педагогіка*. 2006. № 7. С. 131–134.
9. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Ось-89, 2000. 224 с.
10. 100 великих психологов / авт.-сост. В. Яровицкий. Москва : Вече, 2004. 432 с.
11. Эксакусто Т. В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры. Ростов н/Д : Феникс, 2007. 339 с.
12. Торн К., Маккей Д. Тренинг. Настольная книга тренера. / 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 240 с.

*Рецензент – доктор педагогічних наук, професор Мельничук І. М.*

**Синишина В. Особенности использования обучающих тренингов в профессиональной подготовке будущих психологов**

С целью совершенствования профессиональной подготовки будущих психологов комплексно используются различные методики и приемы, которые входят в программы учебных тренингов. Ученые широко освещают главные направления и особенности профессионального становления студента-психолога. В статье акцентировано внимание на том, что проблемы, с которыми обращаются клиенты к психологам, в своей основе часто имеют социальный характер (межличностные конфликты, проблемы профессионального развития, эмоциональная сфера). В группе тренинга студент имеет возможность лучше понять себя как будущего специалиста-психолога и свои взаимоотношения с другими. Благодаря наличию в группе обратной связи, как одной из основных форм общения в тренинге, происходит более реалистичное понимание себя и других, наблюдается динамика личностного и профессионального роста.

**Ключевые слова:** *тренинги; обучающие тренинги; тренинговые упражнения; будущие психологи и профессиональная подготовка.*

### **Synyshyna V. Features of use Study Trainings in the Professional Training of Future Psychologists**

In order to improve future psychologists' professional training, different methods and techniques, which are parts of the study trainings program, are used complexly. Scientists widely describe the main directions and features of student-psychologist's professional formation. The article focuses on the fact that the problems, with which clients turn to psychologists, usually have social nature in their basis (interpersonal conflicts, problems of professional development, emotional sphere). In training group student has possibility better understand himself as a future specialist-psychologist and his relationships with other people. Due to the presence in the group of the feedback, as one of the main forms of communication in the training, there is a more realistic understanding of yourself and others, the dynamic of personal and professional growing is observed.

To develop training programs for professional training of future psychologists it is necessary to find clearly main tasks that identify the features of study trainings. Such tasks are: mastering of socio-psychological and professional knowledge by students, that are necessary for the effective work of psychologist; formation of practical professional abilities and skills; development of complex imagination about the socio-psychological being of people; development the ability to understand and adequately perceive surrounding ones; acquiring skills for decoding psychological messages from potential clients; mastering of tricks for interpersonal communication; formation of sensory perception of phenomena and awareness of your involvement to different interpersonal situations.

The abilities and skills, acquired by students in artificially created study trainings' conditions, will be useful for future psychologists not just in individual communication with client, but also for the organization of group training work. Study trainings promote the development and consolidation of necessary students' skills by frequent repetition, "playing" of certain situation with other participants of training group. Future psychologists on

such classes have the opportunity to learn how to solve difficult life problems, which often appear in the process of interpersonal and business communication.

For the effective realization of study training it is necessary to identify global and partial goals of every training exercise.

**Keyword:** *trainings; study trainings; training exercises; future psychologists; professional training.*