

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ

У цій роботі розглянуто особливості проведення соціально-психологічних тренінгів. С. В. Страшко, Л. А. Животовська, О. Д. Гречишкіна та ін. вважають, що тренінг – це організаційна форма навчально-виховної роботи, яка, спираючись на досвід і знання її учасників, забезпечує ефективне використання різних педагогічних методів, зокрема, активних, за рахунок створення позитивної емоційної атмосфери в групі, та спрямовується на отримання сформованих навичок і життєвих компетенцій [1].

Тренінгові навчання цінуються можливістю отримання за короткий термін великого обсягу необхідних знань [3].

Тренінг є популярним та актуальним інструментом навчання, отримання нових знань і якостей для тих хто прагне самовдосконалення і розвитку.

Складністю, а водночас позитивним ефектом соціально-психологічних тренінгів є досягнення швидких результатів учасниками, що являє собою риси, які вигідно відрізняють тренінги від інших видів навчання.

В залежності від мети та завдань, які повинен вирішувати тренінг, можна виділити такі його види [1]:

1) соціально-психологічний тренінг – спрямовується на розвиток комунікативних здібностей, міжособистісних відносин, уміння встановлювати та розвивати різні види взаємин між людьми;

2) тренінг особистісного зростання – спрямовується на самовдосконалення, вирішення внутрішньо особистісних конфліктів, суперечностей тощо;

3) тематичний або соціально-просвітницький тренінг – спрямовується на розгляд конкретної теми, зміст якої потрібно засвоїти, і набуття таких умінь та навичок:

– комунікативних навичок – вони напрацьовуються під час усього тренінгу за допомогою спеціальних ігор і вправ;

– навичок прийняття рішень – для цього тренер може використовувати: «мозкові штурми»; обговорення однієї проблеми всією групою; ігри, спрямовані на усвідомлення та вирішення проблеми; алгоритм прийняття рішення тощо;

– навичок зміни стратегії поведінки, які допомагають людині: гнучко реагувати в будь-якій ситуації, краще пристосовуватися до оточення, швидше знаходити вихід із складних ситуацій, реалізовувати свої плани і досягати мети;

4) психокорекційний тренінг – спрямовується на корекцію психічних процесів, тренування певних якостей і здібностей особистості;

5) психотерапевтичний тренінг – спрямовується на виправлення хворобливих відхилень особистісного розвитку (невротичних розладів, декомпенсацій, акцентуацій характеру тощо).

Тренінг і традиційні форми навчання мають суттєві відмінності. Традиційне навчання більш орієнтоване на правильну відповідь, і за своєю суттю є формою передачі інформації та засвоєння знань. Натомість тренінг, перш за все, орієнтований на запитання та пошук. На відміну від традиційних тренінгові форми навчання повністю охоплюють весь потенціал людини: рівень та обсяг її компетентності (соціальної, емоційної та інтелектуальної), самостійність, здатність до прийняття рішень, до взаємодії тощо. Звичайно, традиційна форма передачі знань не є сама по собі чимось негативним, проте у світі швидких змін і безперервного старіння знань традиційна форма навчання має звужені рамки застосування.

Тренінговий процес потребує детального та різнобічного вивчення, неабияких здібностей, підготовки тренерської і психологічної кваліфікації з боку того, хто проводить такі заняття.

Соціально-психологічні тренінги мають свої плюси та мінуси, про які повинен знати викладач. Бажано щоб тренер вмів виправляти недоліки в методиці тренінгу. Також був готовим і вмів працювати в правильному руслі з негативними непередбачуваними ситуаціями.

Тренінгові заняття мають наступні відмінні риси від занять в навчальних закладах:

- на тренінги приходять люди з різними професійними досягненнями, з різними цілями у житті та з різним уявленням про тематику (цілі) тренінгу;
- в навчальні заклади студенти приходять здобувати професію, вони навчаються кілька років і здобувають знання поступово за визначеним планом;
- викладач тренінгів має більше свободи в подачі та змістовному наповненні матеріалу, може проявити більш творчий підхід;
- на тренінгових заняттях перевага надається практиці, що дає учасникам можливість отримати власний досвід відповідно з темою занять, здобути корисні навички і швидкий результат;
- незалежно від виду тренінгу на заняття можуть прийти люди з різними психологічними проблемами.

Таким чином соціально-психологічний тренінг є специфічним інструментом навчання. Саме тому викладачі-початківці повинні усвідомлювати різницю між тренінгами і заняттями в навчальних закладах. Викладачу потрібно об'єктивно оцінювати свої навички і можливості. Це дасть змогу підняти свій рівень як викладача та різнобічно і добре підготуватися до проведення тренінгових занять.

Навчання за допомогою тренінгових технологій є одним із ефективних методів допомоги сучасній людині, що відповідає вимогам оточуючого середовища, вимогам відповідних взаємовідносин між людьми сьогодення.

Література:

1. Страшко С. В. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу: навч.-метод. посіб. для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів / С. В. Страшко, Л. А. Животовська та інші/ 2-е вид., переробл. і допов. – Київ: Освіта України, 2006. – 260 с.
2. Афанасьєва Н. Є. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник / Н. Є. Афанасьєва, Л. А. Перелигіна – Харків: УЦЗУ, 2008. – 251 с.
3. Блінов О. А. Особливості організації проведення психологічного тренінгу / О. А. Блінов // Вісник. Зб. наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 12. – К.: КиМУ, 2008. – С. 9 – 23.

---

Під керівництвом: доц.каф. Практичної психології, З. Р. Шайхлісламова