

## ТРЕНІНГ ЯК ФОРМА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

**Постановка проблеми.** Для переважної більшості студентів перші роки навчання збігаються з періодом юнацького віку, який характеризується підвищеною напруженістю, формуванням ціннісних орієнтацій, стійкого світогляду, що нерідко супроводжується психологічними конфліктами та кризами розвитку [12].

Повсякденне життя молоді супроводжує підвищений рівень психічної напруженості, що має підкріплення під час навчально-професійної діяльності. Причиною цього є різні чинники діяльності студентів у закладах вищої школи: нові вимоги до навчальної діяльності, інша, відмінна від шкільної, система організації, великий обсяг спеціальної інформації, не завжди задовільний рівень отримання необхідної наукової інформації у поєднанні з високими вимогами викладачів тощо.

Необхідність постійної адаптації до умов навчальної діяльності, до потоку інформації, який збільшується з кожним етапом навчання, провокує появу й розвиток у студентів систематичних навчальних стресів [12]. Основними причинами, що можуть провокувати появу та розвиток стресу в студентів під час навчання, зарубіжні дослідники вважають: зміни умов проживання, появу нової системи взаємин та нових умов академічного навантаження, необхідність швидкої адаптації до незвичних умов діяльності [6; 12].

Тому, для ефективного вирішення проблем пов'язаних з адаптацією студентів до нових умов та вимог ВНЗ, а також у процесі професійного навчання, доцільно впроваджувати у навчальний процес тренінгові програми. Особливо це є актуальним для студентів-першокурсників, які вимушені адаптуватися до нового соціального середовища та його вимог.

У процесі професійної підготовки студентів, особливо гуманітарних спеціальностей (психологів, соціальних педагогів тощо) необхідно приділяти належну увагу розвитку комунікативних якостей у студентів. Адже розвиток комунікативної сфери в особистості, яка за специфікою своєї діяльності постійно взаємодіє та спілкується з іншими людьми є чи не основним аспектом, який забезпечує ефективність її роботи. Значний вплив на формування комунікативних якостей особистості здійснює інформаційне та комп'ютерне середовище. І тут слід наголосити на тому, що такий вплив швидше є негативним, а ніж позитивним.

Як, справедливо зазначають деякі дослідники [8], міжособистісна комунікація з часом видозмінюється, молодь все частіше акцентує увагу на спілкуванні засобами SMS- та Інтернет – комунікації, у яких мають місце спрощення та скорочення, почуття та емоції заміщуються умовними знаками. Заощаджуючи свій час, мовні ресурси, навіть свої емоції, людина обкрадає себе та збіднює свою особистість. На жаль, ця тенденція до «заощадливості» навички якої молодь набуває у мобільному та «чатовому» спілкуванні, все частіше проявляється в міжособистісній комунікації та створює несприятливе середовище для формування комунікативної культури сучасної молоді. Тому, в таких умовах дуже важливо сформувані у студентів такі якості особистості, особливості мислення, соціальні установки, вміння та навички, які б забезпечили їм ефективну комунікацію в усіх сферах життя [8]. І тут також позитивних результатів можна досягти за допомогою соціально-психологічного тренінгу або інших методів активного соціально-психологічного навчання.

**Результати теоретичного аналізу проблеми.** Практика свідчить, що впровадження методів активного соціально-психологічного навчання (АСПН) у процес професійної підготовки майбутніх фахівців є суттєво необхідним. Такої думки дотримуються багато авторів, вважаючи, що чим раніше ці методи буде впроваджено в навчальний процес, тим краще для формування, становлення і подальшого розвитку особистості. Так, зокрема,

М. С. Телешевська [18] вважає, що враховуючи прискорений темп життя і різні соціально-психологічні фактори, «було б не зайвим, починаючи зі шкільного віку, знайомити людину з правилами та прийомами володіння власною психікою. Мабуть прийшов час більш чітко та серйозно ставити та вирішувати питання про своєчасне формування в кожній людині тих якостей, які навчають володіти собою» [18]. Є. В. Сидоренко висловлює думку про те, що необхідна система тренінгів по психології спілкування для школярів і студентів всіх спеціальностей [17, С. 57]. І. Ф. Кравченко підкреслює, що, труднощі перших місяців роботи після навчання, коли молодий фахівець зіштовхується з багатьма невідомими й може допустити фатальних помилок, зумовлює необхідність проведення адаптивної роботи ще в ході отримання особистістю професійної освіти [9].

Крім того, необхідно підкреслити, що молодь, як правило, недостатньо чітко уявляє собі сильні і слабкі сторони своєї особистості, не знає і не використовує потенційні можливості її розвитку. Частіше за все спроби самовдосконалення в молодих людей направлені тільки на накопичення знань, а не на розвиток якостей особистості та умінь, які необхідні як у повсякденному житті, так і у професійній діяльності [21].

Таким чином, існує об'єктивна необхідність у застосуванні в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців, незалежно від обраної спеціальності, методів активного соціально-психологічного навчання. А особливо це є необхідним для студентів – майбутніх соціальних педагогів, психологів, соціальних працівників. Оскільки розвиток комунікативних умінь, характеристик особистості, які є важливими для спеціаліста який працює з людьми, значно полегшить входження молодого фахівця у професійне середовище та сприятиме успішному проходженню професійної адаптації [19].

Тренінг є методом активного соціально-психологічного навчання, здійснюваного в умовах групи. В остаточному підсумку він спрямований на розвиток компетентності учасників у спілкуванні, а саме: допомагає в

подоланні комунікативних бар'єрів, неадекватних установок і стереотипів, сприяє оптимізації міжособистісної взаємодії, пізнанню себе та інших, у тому числі вирішенню конфліктних ситуацій [2].

На сьогодні відсутнє загальноприйняте визначення поняття «тренінг», що призводить до розширеного його тлумачення та позначення цим терміном найрізноманітніших прийомів, форм, способів та засобів, що застосовуються у психологічній практиці [20]. Так, на думку Ю. М. Ємельянова [7], соціально-психологічний тренінг – це активне соціально-психологічне навчання, яке характеризується обов'язковою взаємодією учасників між собою [7]. Л. А. Петровська [14], визначає тренінг як засіб психологічного впливу, що направлений на розвиток знань, соціальних установок, вмінь та досвіду в сфері міжособистісного спілкування [14, С. 208]. На думку Є. В. Сидоренко, у процесі тренінгу розвиваються такі форми поведінки, які включають і сприйняття партнера (перцепцію), і передачу йому певних сигналів (комунікацію), і вплив на нього (інтерацію). Вони містять в собі всі три сторони спілкування: перцептивну, комунікативну та інтерактивну [17, С. 14].

Під час перехідного вікового періоду молоді люди виробляють нові стилі міжособистісних стосунків. Проте без успішних соціальних умінь цей досвід може стати негативним і призвести до різного роду соціальної ізоляції, психологічного відчуження, порушень у поведінці, навіть до девіантної поведінки. Індивіду недостатньо тільки знати і розуміти, необхідно застосовувати ці знання в повсякденному житті. Як зазначають деякі зарубіжні дослідники [5], можна вчити підлітків важливості співчувати іншій людині, але успіх ми матимемо лише тоді, коли допоможемо особистості перекласти ці знання на мову необхідних і належних взірців поведінки. Згідно поглядів цих авторів, навчати вмінням треба так, щоб вони не тільки набувались, але й ефективно застосовувались у різноманітних ситуаціях [5].

Нами запропонована програма спецкурсу активного соціально-психологічного навчання «Оптимізація соціально-психологічної адаптації студентів у процесі професійної підготовки» [19], що базується на положеннях теорії соціального навічання А. Бандури [5], Д. Ельконіна про те, що корекційні зусилля повинні бути сконцентровані не стільки на зовнішніх неадекватних проявах, на їх симптоматиці, скільки на дійсних витоках, їх чинниках, які породжують ці симптоми [1; 22]. Розробляючи програму оптимізації соціально-психологічної адаптації студентів, нами за основу було взято і модифіковано основні принципи, положення і структура АСПН Т. С. Яценко [24], а також низка методів і прийомів вітчизняних та зарубіжних психологів [3; 4; 7; 11; 16; 17] та розробили низку своїх [19]. Розроблена програма може використовуватися у процесі професійної підготовки студентів різних спеціальностей та різних курсів навчання.

**Мета** спецкурсу АСПН «Оптимізація соціально-психологічної адаптації студентів у процесі професійної підготовки» – ознайомити студентів з теоретичними знаннями в галузі психології, що необхідні для ефективного спілкування, міжособистісної взаємодії, розвитку вміння розпізнавати та усвідомлювати виникнення негативних емоцій, формування впевненості у собі, і допомогти в набутті практичних навичок по застосуванню зазначених вмінь.

Відповідно до поставленої мети спецкурсу АСПН *головними цілями* нашої роботи стали:

- активізація та розвиток у студентів прагнення удосконалювати, підвищувати свою компетентність у спілкуванні;
- оптимізація міжособистісних стосунків;
- корекція характерологічних особливостей;
- розвиток мотивації, прагнення до особистісного зростання;
- підвищення власних адаптаційних можливостей до нових умов життя.

Вплив на адаптаційний потенціал особистості методами АСПН в процесі професійної підготовки повинен передбачати: 1) формування

мотиваційної сфери особистості; 2) формування умінь та навичок, необхідних для функціонування у суспільстві; 3) підтримка творчості і мобільності особистості [19].

Для досягнення поставлених цілей у процесі впровадження розробленого нами спецкурсу АСПН, ми намагалися вирішити ряд **завдань**, враховуючи компоненти соціально-психологічної адаптації:

**I. На когнітивному рівні:** 1) усвідомлення та розуміння своїх особливостей, сильних та слабких сторін власної особистості; 2) розуміння та прийняття іншого з його позитивними сторонами та недоліками; 3) пробудження інтересу до іншої людини як до особистості, зокрема розвитку умінь слухати і ставити себе на місце іншого; 4) формування мотивації до самопізнання та самовдосконалення, до гармонійного розвитку своєї особистості; 5) розвиток навичок самопізнання, самоконтролю та саморозвитку для застосування у реальних життєвих ситуаціях з метою вирішення особистісних та інших проблем; 6) формування та розвиток здатності прогнозувати поведінку іншого, передбачати свій вплив на нього.

**II. На емоційному рівні:** 1) навчитись більш досконало розуміти та вербалізувати власні почуття; 2) розвиток здатності до відчуження і розуміння психічного стану інших; 3) розвиток соціально-емоційної чутливості, емпатії, тактовності, позитивного емоційного ставлення до почуттів іншого; 4) формування вміння розпізнавати та усвідомлювати власні почуття, адекватно їх виражати; 5) набуття навичок саморегуляції, контролю за власною поведінкою; 6) чуттєве розуміння групових процесів.

**III. На поведінковому рівні:** 1) формування навичок впевненої, асертивної поведінки; 2) аналіз поведінки інших людей під час взаємодії з ними; 3) знайти та закріпити адекватні форми поведінки на основі досягнень у когнітивній та емоційній сферах; 4) формування навичок адекватного спілкування, міжособистісної взаємодії, які будуть сприяти соціально-психологічній адаптації та функціонуванню у реальному житті; 5) розвиток активності у міжособистісних стосунках [19].

Розроблена нами програма оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації студентів у ВНЗ складається з трьох блоків. Розглянемо їх детальніше. Тематичний план спецкурсу «Оптимізація соціально-психологічної адаптації студентів у процесі професійної підготовки» поданий у табл. 1.

Таблиця 1

**Тематичний план спецкурсу «Оптимізація соціально-психологічної адаптації студентів у процесі професійної підготовки»**

№	Всього годин у семестрі __74__  Теми	Кількість годин, з них:					Психо-діагностика
		лекції (Л)	семінар. заняття (СЗ)	практичні заняття	інд.-конс. робота (ІКР)	сам. роб. СРС/ дом. завдання	
	<b>Вступ (мета, завдання спецкурсу)</b>	2					2
<b>I.</b>	<b>Спілкування (три сторони спілкування: комунікативна, інтерактивна, перцептивна)</b>	2	2		2		
	1. Розуміння себе та інших			4		2	
	2. Розвиток уміння слухати			4		2	
	3. Формування емпатії (співчуття, співпереживання)			4		2	
<b>II.</b>	<b>Подолання конфліктності (агресивних проявів у поведінці)</b>	2	2		2		
	4. Розпізнання та усвідомлення виникнення негативних емоцій			4		2	
	5. Контроль власних емоцій			4		2	
	6. Зняття стресу, нейтралізація негативних емоцій			4		2	
<b>III.</b>	<b>Впевненість у собі</b>	2	2		2		
	7. Асертивна поведінка (вміння почуватися впевнено в будь-яких ситуаціях)			4		2	
	8. Розвиток активності у міжособистісних стосунках			4		2	
	<b>Підведення підсумків (висновки, обговорення результатів)</b>	2					2
	<b>Всього</b>	10	6	32	6	16	4

*Перший блок програми АСПН «Спілкування (три сторони спілкування: комунікативна, інтерактивна, перцептивна)», направлений на розвиток у студентів комунікативних навичок, формування вміння*

усвідомлювати свої почуття та розуміти почуття співрозмовника, навичок встановлення контакту з іншими людьми, формування емпатії.

*Другий блок* «Подолання конфліктності (агресивних проявів у поведінці)» спрямований на формування вміння розпізнавати та усвідомлювати виникнення негативних емоцій, розвиток вміння «володіти собою» у непростих життєвих ситуаціях, здатності контролювати свій емоційний стан. А також передбачене оволодіння студентами методами нейтралізації негативних емоцій, техніками саморегуляції та адекватної поведінки в конфліктних ситуаціях.

*Третій блок програми АСПН* «Впевненість у собі» покликаний сформувати у студентів почуття впевненості у собі у міжособистісних стосунках, розвиток вміння долати збентеження в неоднозначних ситуаціях, формування навичок асертивної поведінки, розвиток активності у міжособистісних стосунках [19].

Програма спецкурсу АСПН «Оптимізація соціально-психологічної адаптації студентів у процесі професійної підготовки», передбачає проведення лекцій з основних тем, практичних занять, що включають вправи для практичного засвоєння навичок, рольові ігри, групові дискусії, мозкові штурми. Семінарські заняття заплановані після циклу практичних занять з метою обговорення у групі засвоєних практичних навичок та отриманих знань основної теми циклу та її закріплення.

Програмою передбачена індивідуально-консультаційна робота зі студентами після кожного тематичного блоку з метою розв'язання питань, що можуть виникнути у студентів стосовно практичних вправ, теоретичного матеріалу спецкурсу, особистих проблем та ін. Значна частина годинного навантаження програми відводиться на домашні завдання, які призначені для практичного закріплення отриманих на заняттях навичок та їх застосування у реальному житті. Показником ефективності запропонованої програми спецкурсу слугує психодіагностика, проведення якої передбачено на першому та останньому заняттях [19].



Для практичних занять група була поділена на підгрупи по 8-10 осіб, що на нашу думку, є оптимальним для ефективного виконання вправ, формування вмінь та проведення рольових ігор.

Структура практичних занять включала в себе такі складові:

1. *Розминка*. Мета: психологічно настроїти учасників до роботи, взаємодії в групі, активної участі.

2. *Перевірка генералізації (домашнього завдання)*. Мета: надати можливість учасникам групи поділитися досвідом застосування в житті знань, вмінь та навичок, які вивчаються, підтримувати один одного і побачити шляхи свого подальшого психологічного росту.

3. *Вправи на формування вміння*. Мета: за допомогою пропонованого алгоритму сформуванню в учасників відповідні вміння по темі заняття.

4. *Вправи для виконання*. Мета: створити ситуації, в яких студенти змогли б на собі відчувати дію певних факторів, що впливають на їх поведінку в соціумі.

5. *Рольові ігри*. Мета: надати можливість програти засвоєні вміння та навички в модельованій ситуації, на практиці, на своєму досвіді вчитись опановувати їх.

6. *Мозкові штурми*. Мета: навчитись знаходити способи розв'язання проблемних питань та завдань, бачити та аналізувати проблему з різних сторін та підходів.

7. *Домашнє завдання*. Мета: закріпити знання та вміння, які отримані на занятті та їх застосування у повсякденному житті.

Наявність у програмі різних форм роботи зі студентами дозволяє ефективно не тільки отримувати студентам нові знання, а й перевіряти їх на практиці, у реальному житті, з'ясовувати труднощі та проблеми, які виникають при цьому та успішно їх вирішувати завдяки обміну думками у групі та їх груповому аналізу [19].

**Висновки.** Отже, впровадження тренінгових програм, методів активного соціально-психологічного навчання у процес професійної

підготовки студентів є суттєво необхідним. Оскільки дає можливість не тільки долати труднощі адаптації студентів-першокурсників, що зумовлені новими умовами та вимогами соціального середовища, але й у процесі навчання вирішувати проблеми пов'язані з навчальним навантаженням, емоційним напруженням та стресами, які виникають найчастіше у сесійний період.

Тут варто зазначити, що впровадження соціально-психологічних тренінгів може бути корисним для студентів різних спеціальностей, а особливо для тих, чия професійна діяльність буде пов'язана зі взаємодією з іншими людьми. Насамперед це стосується спеціальностей, які пов'язані з наданням психологічної допомоги особистості, педагогічною діяльністю, просвітницькою та профілактичною роботою, соціальною допомогою сім'ї тощо. Адже такі напрямки роботи спеціаліста потребують розвинутих комунікативних якостей та професійних умінь взаємодії з іншими людьми, чого можна досягти засобами активного соціально-психологічного навчання.

Крім того, елементи тренінгових занять у навчальному процесі, сприяючи формуванню професійних умінь, завдяки розгляду професійних ситуацій, проведенню рольових ігор, групових дискусій, виконанню практичних вправ, допоможуть запобігти труднощам при проходженні професійної адаптації вже молодого спеціаліста до свого робочого місця. А якщо такі труднощі й виникатимуть, то успішно їх долати завдяки отриманим знанням, вмінням та навичкам.

### **Література:**

1. Божович Л. И. Избранные психологические труды: Проблемы формирования личности / Под ред. Д. И. Фельдштейна. – М.: Международная пед. Академия, 1995. – 212 с.
2. Бойко І. І. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Бойко І. І. – К., 2002. – 243 с.

3. Васильев Н. Н. Тренинг преодоления конфликтов / Н. Н. Васильев. – СПб.: Речь, 2002. – 174с.
4. Гаджиева Н. М., Никитина Н. Н., Кислинская Н. В. Основы самосовершенствования: Тренинг самосознания / Н. М. Гаджиева, Н. Н. Никитина, Н. В. Кислинская. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – 144с.
5. Гольдштейн А. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам / А. Гольдштейн, В. Хомик; пер. з англ. В. Хомика. – К.: Либідь, 2003. – 520 с.
6. Гринберг Дж. Управление стрессом /Дж. Гринберг. – СПб.: Питер, 2002. – С. 10.
7. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1985. – 168 с.
8. Зуброва О. А. Комунікативна культура особистості: сутність та структурні компоненти / Зуброва О. А. // Педагогічні науки: Зб. наук. праць.– Херсон, 2006. – Вип. 41.– С. 281.
9. Кравченко І. Ф. Організаційно-педагогічні умови адаптації студентів до соціальної роботи на базі волонтерського клубу / Кравченко І. Ф. // Педагогічні науки: Зб. наук. праць. – Херсон, 2006. – Вип. 41. – С. 375.
10. Максимець С. М. Вплив емпатійності на соціально-психологічну адаптацію майбутніх учителів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Максимець С. М. – О., 2000. – 163 с.
11. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: Навч. посіб. / К. Л. Мілютіна. – К.: МАУП, 2004. – 192 с.
12. Панасюк М. М. Дослідження особистісних особливостей-індикаторів навчального стресу у студентів / Панасюк М. М. // Актуальні проблеми психології. Т. I.: Соціальна психологія. Організаційна психологія. Економічна психологія: Зб. наук. праць / За ред. Максименка С. Д., Карамушки Л. М. – К.: Міленіум, 2006. – Част.18. – С.109-113.

13. Петровская Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 216с.
14. Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга / Л. А. Петровская. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – 223 с.
15. Рабочая книга школьного психолога / Под. ред. Дубровиной И. В. – М.: Просвещение, 1991. – 303 с.
16. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В. Г. Ромек. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
17. Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е. В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2004. – 208 с.
18. Телешевська М. Є. Емоції і здоров'я / М. Є. Телешевська. – К., 1978. – С.6.
19. Ткачишина О. Р. Психологічні основи підготовки майбутніх фахівців / Ткачишина О. Р. // Професійна підготовка практичного психолога / Зб. наук. праць НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – С.63-72.
20. Уварова Ю. В. Формування позитивного ставлення майбутніх учителів до оточуючих методами активного соціально-психологічного навчання / Уварова Ю. В. // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Сер. №12: Психологічні науки: Зб. наук. праць. – К., 2005. – №7(31). – С. 212-217.
21. Харитоновна В. В. Професійне самовизначення старшокласників у процесі художньо-конструкторської діяльності / Харитоновна В. В. // Педагогічні науки: Зб. наук. праць. – Херсон, 2006. – Вип. 41. – С. 202.
22. Эльконин Б. Д. Введение в психологию развития / Б. Д. Эльконин. – М.: Наука, 1994.
23. Юдіна О. М. Програма тренінгу сенситивності студентів – медиків / Юдіна О. М. // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №2. – С.18-26.

24. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції: Навч. Посібник / Т. С. Яценко. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.

### **Аннотация**

Статья посвящена активным методам социально-психологического обучения студентов в процессе профессиональной подготовки. Рассматриваются возможности тренинговых методов обучения будущих психологов и педагогов. Автором предложена программа спецкурса «Оптимизация социально-психологической адаптации студентов в процессе профессиональной подготовки». Раскрывается структура программы, ее цели и задания, а также основное ее содержание. Отмечена необходимость внедрения в процесс подготовки студентов методов активного социально-психологического обучения с целью оптимизации их социально-психологической адаптации.

*Ключевые слова:* активные методы социально-психологического обучения, профессиональная подготовка, социально-психологическая адаптация.

### **Annotation**

The article is sanctified to the active methods of the socially-psychological educating of students in the process of professional training. Possibilities of training methods of educating of future psychologists and teachers are examined. An author is offer the program of the special course "Optimization of socio-psychological adaptation of students in the process of professional training". A program structure, her aims and tasks, and also her basic maintenance, opens up. The necessity of introduction is marked for the process of training of students of methods of socially-psychological hands on training with the purpose of optimization of their socio-psychological adaptation.

*Key-words:* active methods of the socially-psychological educating, professional training, socio-psychological adaptation.