

Тема: ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Ключові поняття теми: соціально-психологічний тренінг, ведучий, тренер, тренінгова група, групова взаємодія, психотехніки, комунікативні навички.

Література:

1. Андрушко Я.С. Основи психологічного тренінгу та психокорекція. – Л.: Львівська політехніка, 2021. – 236с.
2. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу. Навч. посіб. — К.: МАУП, 2004. — 192 с.
3. Матійків І., Якимів А., Черняк Т. Основи тренерської майстерності: навч.-метод. посіб. – Львів: Компанія «Манускрипт», 2012. – 392 с.
4. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціальнопсихологічного тренінгу. Навч. посіб. – Харків: ХНАДУ, 2015. – 315 с.
5. Івашнюва С.В. Практичний poradник. Як підготувати та провести ефективний тренінг. – Харків: Ранок, 2019р. – 80 с.
6. Москаленко В.В. Психологія соціального впливу. Навч. посібник. –К.: Центр учбової літера тури, 2007. – 448с.
7. Технологія тренінгу / Упоряд.: О. Главник, Г. Бевз/ За заг. ред. С. Максименко — К.: Главник, 2005.— 112 с.
8. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. – К.: Центр навчальної літератури, 2019. – 250 с.
9. Шевчук П., Фенрих П. Інтерактивні методи навчання : Навч. посібник. Щецин : WSAP, 2005. – 170 с.

Матеріал до теми

Соціально-психологічний тренінг як феномен виник в 70-х роках 20 ст. і на даний час є одним з основних методів інтерактивного навчання - тренінгова форма має власні переваги та перспективи, вона розвивається і охоплює все нові і нові сфери людської діяльності. Як активна форма соціально-психологічного навчання, **тренінг** являє собою цілісну психолого-педагогічну систему з опорою на механізми групової взаємодії, здатну допомагати людині у глибинному пізнанні нею як іншої людини, так і самої себе, своїх умінь спілкуватись і впливати на інших; це навчання за допомогою набуття життєвого та професійного досвіду завдяки моделюванню відповідних ситуацій, які імплементовані в інтерактивні методи у спеціально створених безпечних умовах. Багаторівневий зворотний

зв'язок з учасниками тренінгу дає змогу кожному члену тренінгової групи побачити себе очима інших людей та отримати інформацію про те, як сприймається його поведінка залежно від ситуації, зрозуміти обмеженість власних способів і засобів спілкування, як і шляхи їх вдосконалення та розвитку, а також - позитивні сторони власної особистості. Соціально-психологічний тренінг (СПТ) загалом спрямований на:

- розвиток особистості;
- формування ефективних комунікативних умінь;
- засвоєння навичок як ділового спілкування, так і неформального;
- формування впевненості в собі та зниження тривожності у спілкуванні;
- створення стійкої мотивації до саморозвитку.

Під час проведення СПТ позиція тренера спрямована на особистість учасника групи, на підтримку й допомогу в його розвитку, на засвоєння теоретичних знань у їх безпосередньому відпрацюванні на практиці. Набуття нових навичок і досвіду відбувається у тренінгу завдяки активній участі всіх членів групи та кожного зокрема. Це стає можливим завдяки принципам активності, зворотного зв'язку та єдності часу, місця і дії: «тут і зараз». Принцип активності передбачає самостійне відпрацювання найефективніших навичок спілкування. Принцип зворотного зв'язку, на якому ґрунтується набуття нового перцептивного, емоційного та когнітивного досвіду, передбачає його описовий, а не оцінювальний характер та реалізацію в контексті групи. Зворотний же зв'язок дає можливість тренеру простежити динаміку групової взаємодії та скерувати її в потрібному напрямку.

Соціально-психологічний тренінг проводиться у групах із 8-12 осіб, при цьому цикл занять зазвичай розрахований на 30-50 годин, однак тривалість тренінгу може змінюватись залежно від завдань, які необхідно вирішувати. Тренінгова група за своїм складом може бути як гомогенною, коли учасники тренінгу пов'язані спільною роботою, навчанням тощо, так і гетерогенною, коли учасники тренінгу попередньо не знайомі між собою.

У соціально-психологічному тренінгу використовують велику кількість методів групової роботи: метод групової дискусії, метод аналізу ситуацій, метод рольової гри тощо. Додатковими та підкріплюючими методами та прийомами в СПТ вважаються: психомалюнок, психогімнастика, музична терапія, ведення щоденника, читання літератури тощо. Кожен з цих методів має свою специфіку застосування і впливу на учасників та дає можливість більш повно реалізувати програму тренінгу. Практичне застосування соціально-психологічного тренінгу, як повноцінної форми навчання дає можливість в процесі роботи сформуванню у членів групи не лише навички глибокого самопізнання, пізнання та розуміння інших людей, оволодіння всім інструментарієм комунікативних умінь, моделювання бажаних форм поведінки та комунікації, але і можливість випробувати та відпрацювати їх в

безпечному та контрольованому тренінговому середовищі з отриманням зворотного зв'язку, який сприяє повноті засвоєння отриманого досвіду.

Проблемні питання

1. Затухання ефекту тренінгу та посттренінг.
2. Цілі тренінгової групи.
3. Тренінгові групові норми та правила.
4. Головні парадигми тренінгу.
5. Рефлексія в тренінгу, роль і значення.

Вправи для практичних занять

Існує велика кількість вправ для соціально-психологічних тренінгів, які охоплюють більшу частину сфер людської діяльності. Вправи можуть бути як груповими, так і індивідуальними. Групові вправи, зазвичай, практикують групову взаємодію та досягнення консенсусу, тоді як індивідуальні вправи, здебільшого, спрямовані на саморефлексію і покликані дати людині, що їх виконує, розуміння власних сильних та слабких сторін.

Вправа 1. «Знайомство»

Мета: знайомство учасників групи між собою, створення передумов для більш вільного вираження своїх почуттів, представлення себе.

Процедура: Кожен з учасників тренінгу за бажанням вибирає собі ім'я, яким його будуть називати у групі, воно може не збігатися зі справжнім. Члени групи пишуть обране ім'я на картці і прикріплюють до одягу. Потім учасники по колу представляються. Ці імена залишаються за кожним з них протягом всього тренінгу. Представившись, кожен учасник групи говорить кілька слів про себе, які він вважає за потрібне сказати групі.

Вправа 2. «Карусель спілкування»

Мета: включення в роботу, зняття напруги, що накопичилася; об'єднання, створення групової довіри і прийняття.

Процедура: Учасники по колу продовжують фразу, задану ведучим.

«Я люблю...».

«Мене радує...».

«Мені сумно коли...».

«Я гніваюся, коли...».

«Я пишаюсь собою, коли...».

Кожна фраза «проходить» повне коло, потім її змінює наступна і т. д. Вправа закінчується, коли всі фрази проговорені всіма учасниками.

Вправа 3. «Сила моїх бажань»

Мета: Надихнути учасників поміркувати про справжні цілі та сенс життя.

Процедура: Тренер говорить учасникам: «Уявіть, що ви йдете вузькою стежкою через ліс. Подивіться навколо себе. Що це за ліс? Світлий або темний? Що ви чуєте? Раптом тропа повертає й виводить вас до старого будинку. Вам стає цікаво, і ви заходите в нього. Ви бачите перед собою різні стелажі, ящики, склянки. Цей будинок виявився старим магазином. Причому чарівним. Я – продавець. Милості прошу! Тут ви можете одержати все, що тільки захочете від життя. Але є правило: за виконання будь-якого бажання ви маєте від чогось відмовитися або щось віддати. Той, хто хоче скористатися послугами магазину, може підійти до мене і сказати, що він бажає придбати. Я задам лише одне питання: «Що віддаси за це?» Покупець має вирішити, чи готовий він зробити обмін, і якщо так, то чим саме він готовий заплатити. Більше я нічого говорити не буду. Через деякий час до мене може підійти хтось ще. Тепер, якщо хтось хоче, може сам спробувати себе в ролі хазяїна магазину». Коли вправа закінчується, учасникам надається можливість обдумати та обговорити її хід та результати.

Вправа 4 «Відпустка».

Мета: сформувати або посилити групове та міжособистісне взаєморозуміння та взаємодію.

Процедура: Групі пропонується впродовж 15 хвилин вирішити, де учасники могли б спільно провести відпустку. Початкове припущення: усі вони великі друзі й не мислять відпочинок один без одного, час і місце дії мають бути цілком реальними. Ведучий готує 10 питань, і, коли група вже все вирішила, задає їх. Кожен повинен на аркуші паперу написати відповідь. Потім відповіді порівнюються і, якщо хтось відповів інакше, ніж інші, обговорюється – чому. Група вирішує, чи змогла вона порозумітися, чи має єдиний погляд на предмет обговорення.

Вправа 5. «Я і моя група»

Мета: розвиток взаємодії учасників групи, вміння працювати разом, підвищення згуртованості групи, підведення підсумків роботи групи.

Процедура: Учасникам пропонується відобразити власні відчуття від перебування у тренінговій групі. Думки, почуття, переживання можуть бути відображені на малюнку як у конкретних образах, так і абстрактно. Після виконання вправи малюнки демонструються групі та відбувається їх інтерпретація та обговорення групою, в ході якого учасники обмінюються думками як щодо самої групи, так і щодо її роботи протягом тренінгового процесу.

Теми рефератів

1. Тренінги особистісного розвитку та зростання.
2. Тренінги комунікативних умінь.
3. Тренінги мотиваційні.

4. Тренінги формування команди.
5. Тренінги управлінських умінь.

Контрольні запитання

1. Тренінгова група. Поняття. Історія виникнення.
2. Рольові позиції в групі.
3. Стадії розвитку групи в тренінгу.
4. Головні ролі ведучого групи.
5. Посттренінговий період. Його особливості.

Навчальні тести

1. Автором соціально-психологічного тренінгу, як методу навчання є (виділити вірну відповідь):

- а) А. Адлер;
- б) А. Кестлер;
- в) Е. Берн;
- г) М. Форверг;
- д) Е. Фромм.

2. Загальні тренінгові методи - це (виділити невірну відповідь):

- а) Групова дискусія;
- б) Ігрові методи;
- в) Консультативні методи;
- г) Медитативні техніки;
- д) Тілесно-орієнтовані психотерапевтичні методи.

3. Основні принципи роботи тренінгової групи (виділити невірну відповідь):

- а) Принцип «Тут і тепер»;
- б) Активність;
- в) Принцип «Ми»;
- г) Конфіденційність;
- д) Щирість і відкритість.

4. Ведучий в тренінгу може відігравати роль (виділити невірну відповідь):

- а) Інструктор;
- б) Аналітик;
- в) Коментатор;
- г) Агітатор;
- д) Посередник.

5. Метафора в тренінгу може бути: тренінговим прийомом; частиною тренінгової міфологеми; проблемою; ритуалом; грою.

Для запропонованих варіантів виділити вірну відповідь:

- а) Всі варіанти правильні;
- б) Всі варіанти неправильні;
- в) Правильним є лише варіант...(вказати).

Завдання для самостійної роботи

Самостійна робота передбачає засвоєння знань, основних понять з кожної теми та набуття досвіду щодо застосування цих знань на практиці. Завдання для самостійної роботи передбачає розробку плану тренінгу, тема для якого обирається самостійно або з нижче наведеного переліку:

1. Тренінги лідерства.
2. Тренінги розвитку креативності.
3. Тренінги формування іміджу.
4. Тренінги впливу та протистояння впливу.
5. Тренінги асертивності.

BASICS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING

Annotation: The discipline is aimed at providing practical competency at planning, organizing and implementation of socio-psychological trainings in different types of training groups, peculiarities of trainer's work, and trainer's personal influence on training group dynamics.

Key words: socio-psychological training, leader, trainer, training group, group interaction, psychotechnics, communicative skills