

- работе: Автореф. дис...канд. психол. наук: 19.00.07/ Киевск. гос. ун-т им. Т.Г.Шевченко. – К., 1953. – 16 с.
10. Словарь практического психолога/ Сост. С.Ю.Головин. – Минск: Харвест, 1998. – 800 с.
 11. Собиева Г.А. Формирование навыков самоконтроля у учащихся начальных классов на уроках русского языка// Вопросы психологии. – 1964. – № 2. – С. 49-56.
 12. Титаренко Т.М. Я – знакомый и незнакомый. – К.: Рад. шк., 1991. – 240 с.
 13. Учбова діяльність молодшого школяра: діагностика і корекція неблагополучностей/ Гапонов В.П., Гергієвська В.А., Гільбух Ю.З та ін./ За ред. Ю.З.Гільбуха. – К.: фірма “ВПОЛ”, 1993. – 96 с.
 14. Чеснокова И.И. Проблемы самосознания в психологии. – М.: Наука, 1977. – 144 с.

This article is devoted to the self-control formation in junior pupils' behaviour which differ by the low level of studying achievements.

Key words: self-control, behavioural activity, junior pupils, low level of studying achievements.

Отримано: 16.10.2008.

УДК 378.147.156: 159.9

В.М. Федорчук

ТРЕНІНГОВА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті стисло подана історія виникнення і розвитку феномена тренінгу (соціально-психологічний тренінг), який одержав визнання у широких колах психологів. Обґрунтовано його доцільність як сучасного методу підготовки психологів до консультативної діяльності.

Ключові слова: тренінг, соціально-психологічний тренінг, консультування, уміння, завдання.

В статті кратко подана історія виникнення і розвитку феномена тренінгу (соціально-психологічний тренінг), який отримав визнання в широких колах психологів. Обґрунтовано його цілеспрямованість як сучасного методу підготовки психологів до консультативної діяльності.

Ключевые слова: тренінг, соціально-психологічний тренінг, консультування, вміння, завдання.

Постановка проблеми. Успішна підготовка майбутніх психологів до професійної діяльності ставить високі вимоги не тільки до особистісних якостей, але й до рівня професійної підготовки. У наш час тренінг як сучасний метод фахового навчання і розвитку особистості все більше привертає до себе увагу вчених та практиків. Це закономірно, оскільки він останнім часом проник у різні галузі суспільного життя (освіту, економіку, виробництво, управління, бізнес тощо) як універсальна і ефективна, порівняно з традиційними, форма підготовки фахівців до професійної діяльності. На психологічному ринку пропонують переважно тренінги, метою яких є розвиток особистості, комунікативних умінь, опанування навиками міжособистісної взаємодії, умінням вести бізнес та ін. Психологічне консультування також знаходить використання в різних галузях. Серед численних програм і пропозицій, які є на ринку тренінгових послуг нашої країни, відсутні програми підготовки майбутніх психологів до консультативної діяльності. Саме останні займають чільне місце в професійній діяльності психолога.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Вважається, що перші тренінгові групи, спрямовані на підвищення компетентності в спілкуванні, були організовані (1946 р.) учнями К. Левіна в США і одержали назву Т-групи. Основна ідея, проголошена К. Левіним, звучала так: “Щоб виявити свої неадекватні установки і виробити нові форми поведінки, люди повинні вчитися бачити себе такими, якими їх бачать інші”.

У 1947 р. у м. Бетеле (штат Мен) була створена національна лабораторія тренінгу. Ці перші тренінгові групи одержали назву “групи тренінгу базових умінь”. Основними завданнями Т-групи було навчати її учасників законам міжособистісного спілкування, вмінню керувати і приймати правильні рішення у важких ситуаціях. Пізніше такі групи стали диференціюватися за завданнями і ділитися на певні категорії:

- 1) групи умінь (підготовка керівників, ділових людей);
- 2) групи міжособистісних відносин (проблеми сім'ї, сексу);
- 3) групи "сенситивності" (групи, орієнтовані на розвиток і самовдосконалення особистості, подолання нерішучості та ін.).

Тренінг у радянській психології бере свій початок з 1975-1978 рр. у групах, організованих викладачем кафедри соціальної психології МДУ ім. М.В. Ломоносова А. Харашем. У 1982 р. виходить перша в країні монографія Л.А. Петровської, присвячена теоретичним і методологічним аспектам соціально-психологічного тренінгу (СПТ).

Теоретичні і методичні основи СПТ як методу описані в працях Ю.М. Ємельянова, М. Форверга, Л.А. Петровської, Е. Мелібруди, Х.Й. Міккіна, Т.С. Яценко, Н.В. Ключевої, Н.Ю. Хрящевої, В.П. Захарова, О.В. Сидоренко, С.І. Макшанова, І.В. Вачкова, Г.І. Марасанова, А.С. Прутченкова, К. Фопеля, В.Г. Пузікова, Ф. Бурнарда, С.В. Петрушина, О.В. Євтіхова, В.Е. Пахальяна та ін.

Мета статті. Здійснити аналіз поняття "груповий психологічний тренінг", який дозволяє успішно розв'язувати низку завдань, показати його переваги, порівняно з традиційними формами занять, як сучасну технологію підготовки майбутніх психологів до консультативної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Останні дві декади минулого століття, з погляду психології, знаменні тим, що практична психологія з кожним роком усе ширше використовувала групові форми роботи, серед яких особливе місце займають тренінги. Вони є найбільш динамічними серед методів соціальної психології. Своєю ефективністю, конфіденційністю, внутрішньою відкритістю, психологічною атмосферою, індивідуальною й груповою рефлексією та іншими явищами тренінг приваблює всіх його учасників і зацікавлює тих, хто не брав у ньому участі.

Великий інтерес до групових (тренінгових) форм роботи з людьми був виправданий тим, що вони мали, на думку відомого вченого з групової психотерапії Кьєлла Рудестама, перевагу перед індивідуальними методами роботи, а саме:

- група є мікрокосмосом, суспільством в мініатюрі, яка віддзеркалює зовнішній світ;
- можливість одержання зворотного зв'язку і підтримки від людей, які мають загальні проблеми або переживання з конкретним учасником групи;

- тут відбувається прийняття цінностей і потреб інших людей;
- у групі людина відчуває себе прийнятою і такою, що приймає інших, користується довірою та довіряє іншим, оточена піклуванням і піклується про інших, одержує допомогу та допомагає іншим;
- можна навчитися новим умінням, експериментувати з різними стилями стосунків серед рівних партнерів;
- спостерігаючи те, що відбувається в групі взаємодії, учасники можуть ідентифікувати себе з іншими і використовувати встановлений емоційний зв'язок при оцінці власних почуттів та поведінки;
- значущий зворотний зв'язок впливає на оцінку індивідом своїх установок і поведінки, формування Я-концепції;
- група може полегшити процес самодослідження та інтроспекції, саморозкриття;
- групова форма є економнішою (дешевшою) і для керівника, і для учасника [6, С. 23-24].

Феномен тренінгу полягає в тому, що він відповідає всім вимогам сучасного життя, яке ставить різні проблеми. Останні розв'язуються з допомогою тренінгів різних напрямків і шкіл.

Поняття “соціально-психологічний тренінг”, яке зараз широко використовується в психологічній практиці, ввів у 70-х роках минулого століття М.Форверг (НДР).

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) одержав широке розповсюдження й у практиці колишнього Радянського Союзу. У 1982 році вийшла перша фундаментальна наукова праця Л.А.Петровської, присвячена теоретичним і методичним проблемам соціально-психологічного тренінгу.

У психологічній науці склалося певне уявлення щодо поняття “соціально-психологічний тренінг”. Так, у “Психологічному словнику” СПТ визначається як галузь практичної психології, яка орієнтована на використання активних методів групової психологічної роботи для розвитку компетентності у спілкуванні [70].

Такої ж точки зору дотримується і Л.А. Петровська: “соціально-психологічний тренінг можна інтерпретувати як засіб розвитку компетентності у спілкуванні” [5, С. 9].

З інших позицій розглядає поняття “тренінг” С.І. Макшанов, який розуміє його як “спосіб перепрограмування наявної

у людини моделі управління своєю поведінкою й діяльністю”. Тренінг визначається як процес створення нових функціональних утворень (або розвиток уже існуючих), які управляють поведінкою, або як “група методів розвитку здібностей до навчання й оволодіння будь-яким складним видом діяльності” [4, С. 81].

Тренінг став міждисциплінарним методом, за допомогою якого вчені-практики розв’язують багато різноманітних актуальних проблем. Так, А.П. Ситніков розглядає тренінги як навчальні ігри, які є “синтетичною антропотехнікою, що поєднує в собі навчальну й ігрову діяльність, яка проходить в умовах моделювання різних ігрових ситуацій...” [8, С. 144].

Він розуміє програмно-цільову спрямованість розробленого ним акмеологічного тренінгу, як його орієнтованість, як систему навчання і підготовки професійних кадрів на відтворення цілісного феномена професійної майстерності, характерної для конкретного виду професійної діяльності.

СПТ спрямований на розвиток особистості, формування комунікативних умінь та навичок, засвоєння міжособистісної взаємодії. Саме тренінг є найперспективнішим методом психолого-педагогічної підготовки фахівців різних галузей, особливо тих, що пов’язані з різноманітними людськими контактами. Результати тренінгу не можна зводити лише до розвитку когнітивного компонента (навчання), завдяки йому в кожного учасника формується адекватне розуміння самого себе і корекція самооцінки, відбувається вивчення індивідуалізованих прийомів міжособистісної взаємодії для підвищення її ефективності і т. ін.

О.В. Сидоренко розглядає тренінг як вид навчання, який “за своєю метою – це передача технології дій. За своїм змістом – певна концепція реальності. За формою – інтерактивне навчання, в якому учасники активно діють і взаємодіють один з одним і з тренером” [7, С. 11].

Відомий фахівець з активних методів навчання Ю.М. Смелянов зазначає: “Тренінг – це група методів розвитку здібностей до навчання і оволодіння будь-яким складним видом діяльності, зокрема, спілкуванням” [2, С. 89].

І.В. Вачков дає робоче визначення тренінгу: “Груповий психологічний тренінг є сукупністю активних методів практичної психології, які використовуються з метою формування навичок самопізнання й саморозвитку” [1, С. 21].

У зв'язку з тим, що за останні роки тренінги набули широкого використання при підготовці фахівців із різних галузей, поняття “тренінг” має більш універсальне застосування порівняно з поняттям “соціально-психологічний тренінг”. Водночас у змісті вказаних вище понять є багато спільного, наприклад, методологія й методика їх ведення тощо.

С.І. Макшанов [3] визначає також тренінг як багатофункціональний метод спеціальних змін психологічних феноменів людини, групи й організації з метою досягнення гармонії професійного і особистісного буття людини.

Звичайно, такий тренінг не може розглянути кожен бік психологічного консультування і не є вирішальним етапом становлення професіоналізму.

У психологічній науці під консультуванням розуміють надання психологічної допомоги, тобто розмова з психологом повинна допомогти людині в розв'язанні проблем і налагодженні стосунків з оточуючими. Психологічне консультування не є набором технік, які використовує фахівець, воно передбачає встановлення особливих відносин між консультантом і клієнтом.

Головна мета тренінгу в контексті нашої теми – первинна підготовка майбутніх психологів до консультативної діяльності. Не можна гарантувати, що виконані студентами-психологами завдання автоматично будуть їх перекваліфікувати в ефективних консультантів, але можна бути впевненим, що вправи спонукають їх до аналізу власних дій і формування уявлення про майбутню професійну діяльність. Процес професійного становлення ефективного консультанта займає багато часу власної практики і супервізії при підтримці досвідченого фахівця. Часто такого порядку не виявляється. Тому ми вважаємо, що у становленні психолога-консультанта головне місце повинні займати теоретичне самонавчання і рефлексія власного досвіду, аналіз протоколів консультативних зустрічей тощо.

Для того, щоб досягти зазначеної мети, потрібно розвивати відповідні уміння:

1. Встановити контакт, ефективно використовувати невербальні засоби спілкування.
2. Викликати довіру з боку клієнта.
3. Ставити питання.

4. Вести “малу розмову” (О.В. Сидоренко).
5. Стимулювати партнера до з’ясування його проблем, труднощів, позицій та ін.
6. Вести пасивне, активне і емпатійне слухання.
7. Зрозуміти те, що мав на увазі партнер.
8. сприймати, спостерігати і зрозуміти те, що партнер не в змозі був висловити.
9. Давати і приймати зворотний зв’язок.
10. Вирівнювати емоційне напруження у бесіді.
11. Володіти елементарними техніками з нейролінгвістичного програмування.
12. Слідувати за клієнтом.
13. Використовувати техніки консультування.

Виходячи із зазначеної вище головної мети тренінгу, можна визначити такі його завдання [9, С. 6]:

- набуття знань у галузі психології особистості про основні види тренінгових груп, загальні методичні прийоми групової роботи, етапи розвитку групи в тренінгу;
- набуття умінь і навичок спілкування: наприклад, уміння встановити контакт із співрозмовником, сприймання й розуміння емоційного стану, уміння приймати і передавати невербальну інформацію, уміння правильно побудувати бесіду, вислухати та зрозуміти співрозмовника, змінювати стосунки під час бесіди і т.д.;
- корекція, формування й розвиток установок, необхідних для успішного спілкування, розв’язання конфліктних ситуацій, розвиток емоційної стійкості до складних життєвих ситуацій;
- формування професійно значущих якостей і умінь психолога (емпатії, сензитивності, рефлексії, тактовності, комунікативної компетентності та ін.);
- діагностика, корекція й розвиток особистісних якостей і умінь, зняття бар’єрів, які заважають ефективній професійній діяльності;
- розвиток соціально-перцептивної чутливості, соціального уявлення про людину, здатність до емпатії, співпереживання;
- розвиток здатності до рефлексії, самопізнання, навичок ведення позитивного внутрішнього діалогу про самого себе;

- усвідомлення своєї позиції в спілкуванні з клієнтами, колегами: розуміння й аналіз своєї установки під час сприймання різних людей;
- оволодіння способами вираження своїх емоцій (як позитивних, так і негативних);
- навчання конструктивним способам виходу з конфліктних ситуацій, вираження своїх почуттів і переживань без конфліктів та насилля;
- формування і розвиток здібності прогнозувати поведінку іншого, передбачати свій вплив на нього;
- формування активної соціальної позиції учасників тренінгу і розвиток у них здатності ефективно взаємодіяти з оточуючими;
- розвиток уміння і потреби в пізнанні інших людей, гуманному ставленні до них.

Ці завдання в силу цілісності характеру процесу консультування неможливо ізолювати, повністю відділити одне від одного; вони пересікаються й доповнюють одне одного.

При складанні програми тренінгу ми враховували модель консультативного процесу, яка, на думку більшості вчених і практиків, має такі етапи: 1) встановлення контакту з клієнтом; 2) розпитування клієнта, збирання інформації про нього, вирішення питання: “У чому проблеми?”; 3) усвідомлення бажаного результату, відповідь на питання: “Чого Ви бажаєте домогтися?”; 4) пошук альтернативних рішень: “Що ще ми можемо зробити в даній ситуації?”; 5) підведення підсумків спільної роботи з клієнтом і окреслення подальших кроків. Американські вчені Катрун і Девід Гельдард [10, С. 31] пропонують виділяти сім стадій консультативного процесу: 1) підготовка до сесії; 2) встановлення довірливих стосунків з клієнтом; 3) активне слухання; 4) фокус на емоціях клієнта; 5) фокус на його думках; 6) фокус на його поведінці; 7) закінчення сесії.

Лева частка програми складалась із завдань, спрямованих на опанування технологією ведення спостереження за клієнтом, бесіди з ним, подолання труднощів спілкування, роботу з почуттями та переживаннями клієнта тощо.

Під час тренінгу окремі учасники формулюють свої завдання мовою труднощів і власних проблем спілкування. Беручи участь в різних процедурах тренінгу, учасники отримують

можливість з'ясувати для себе, в яких конкретних формах спілкування вони переживають труднощі. А найголовніше – збагачують свій досвід спілкування, який неможливо отримати в повсякденному житті.

Розроблений нами тренінг підготовки майбутніх психологів до консультативної діяльності був апробований у студентсько-магістерських групах. Причому його програма постійно змінювалася й удосконалювалася, поповнювалася теоретичним матеріалом міні-лекцій, вправами, прикладами з консультативної практики і роздатковим матеріалом.

Під час тренінгу студенти отримують домашнє завдання, виконання якого фіксують у робочому зошиті: що пізнали нового в теоретичному плані; якими практичними навичками оволоділи; що дається важче; що найбільше запам'яталось; на що у майбутньому потрібно звернути більше уваги.

Участь майбутніх психологів у тренінгу з розвитку компетентності ведення консультування показала, що він найоптимальніший з усіх відомих методів навчання. Відгуки учасників тренінгу впродовж усього періоду навчання, а також виконання завдання “Анонімний лист керівникові” свідчать про те, що він не залишає жодного студента байдужим до того, що діється на заняттях. Цим тренінг суттєво наближає студентів до майбутньої професійної діяльності, і це позначається на результативності їх практичної підготовки.

Набутий студентами досвід поетапного ведення консультування під час участі у тренінгу з відповідною розробленою програмою показав, що така технологія фахової підготовки (ведення консультацій) майбутніх психологів є сучасною і відповідає самим вимогливим опонентам.

У своїй діяльності у підготовці психологів ми не обмежуємося тільки тренінгом підготовки до консультативної діяльності. Крім цієї програми, ми уже п'ятнадцять років ведемо тренінги особистісного зростання та комунікативної компетенції.

Висновки. У психологічній науці уже стало майже традицією, що кожний автор дає своє визначення поняття групового психологічного тренінгу. Водночас ці визначення мало чим відрізняються одне від одного, бо всі його трактують як метод впливу, активний метод навчання, особливу форму навчання, багатофункціональний метод навмисних змін

психологічних феноменів людини тощо. К. Рудестам називає тренінгформу ядром навчального досвіду, а в деяких випадках – єдиним успішним методом навчання і зміни особистості.

Тренінг у нашому випадку доцільно розглядати як спосіб, а точніше, сукупність різних прийомів і способів діяльності, спрямованої на розвиток у майбутніх психологів навичок й умінь ведення консультацій. Як один із інструментів психолога ми його використовували в роботі з мікрогрупами.

Груповий тренінг є творчим процесом, який дозволяє під час виконання того чи іншого завдання вносити корективи, враховуючи ситуацію, яка склалася в групі. Тому навіть найдосконаліший план-програму проведення тренінгу неможливо залишити без змін під час роботи з тією або іншою студентською групою.

Тренінгова група підготовки майбутніх психологів до консультативної діяльності – місце, де кожний учасник може краще зрозуміти і прийняти себе. Психологічний тренінг відкриває учасникам широке поле для того, щоб вступити в спілкування із самим собою, з тією важливою частиною себе, яка в буденному житті не помічається або відверто ігнорується, тією частиною себе, яка захована за зовнішніми масками і ролями. Постійна підтримка зовнішніх “Я” вимагає великих затрат, виснажує і розорює особистість. Психологічний тренінг активізує прагнення учасників до пізнання себе і самовдосконалення, дозволяє кожному з них прийняти особисту відповідальність за те, хто він є, і дає їм можливість стати “скульпторами” власної особистості.

У майбутньому підготовку майбутніх психологів до професійної діяльності варто розширити різними тренінгами, майстер-класами, практикумами та іншими інтерактивними технологіями навчання.

Список використаних джерел

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство “Ось-89”, 2000. – 224 с.
2. Ємельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. – Л.: Изд. ЛГУ, 1985. – 166 с.
3. Макшанов С.И. Психология тренинга. – СПб., 1997. – 214 с.

4. Макшанов С.И. Методологические аспекты профессионального тренинга // Вестник СПбГУ. – Серия 6. – Вып. 3. – 1992.
5. Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 216 с.
6. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М.: Прогресс, 1993. – 368 с.
7. Сидоренко Е.В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату. – СПб.: Издательство “Речь”. 2007. – 336 с.
8. Ситников Е.В. Акмеологический тренинг: Теория. Методика. Психотехнология. – М.: Технологическая школа бизнеса, 1996. – 428 с.
9. Федорчук В.М. Соціально-психологічний тренінг “Розвиток комунікативної компетентності викладача”: Навчально-методичний посібник. Видання друге. – Кам’янець-Подільський: Абетка, 2006. – 240 с.
10. Geldard K. Geldard D. Practikal Counselling Skills an Integrative Approach. London, 2005.

The article deals with the history of appearance and development of training phenomenon (socio-psychological training) which gained recognition in the scientific spheres of psychologists. The author proves its expediency as a modern method of psychologists’ preparation to the consulting work.

Key words: training, socio-psychological training, consultation, skills, task.

Отримано: 10.10.2008.