

УДК 159.9

Психологічний тренінг як форма психологічної допомоги суб'єктам освітнього простору вищого навчального фармацевтичного закладу

Пляка Л.В.

*Стаття містить теоретичні положення тренінгу як форми психологічної допомоги суб'єктам вищого навчального фармацевтичного закладу. Окремо визначено мету, завдання, принципи та психолого-педагогічні умови психологічного тренінгу. Детально розглянута значущість психологічних тренінгів як форми психологічної допомоги щодо розвитку особистісних якостей учасників навчально-виховного процесу вищого навчального фармацевтичного закладу.*

*Ключові слова: психологічна допомога, тренінг, психологічний тренінг.*

*Статья содержит теоретические положения тренинга как формы психологической помощи субъектам высшего фармацевтического учебного заведения. Отдельно определены цель, задачи, принципы и психолого-педагогические условия психологического тренинга. Детально рассмотрена значимость психологических тренингов как формы психологической помощи по развитию личностных качеств участников учебно-воспитательного процесса высшего фармацевтического учебного заведения.*

*Ключевые слова: психологическая помощь, тренинг, психологический тренинг.*

*The article provides theoretical principles of training as a form of psychological assistance to the subjects of the maximum pharmaceutical educational institutions. Separately they are defined goals, objectives, principles and psycho-pedagogical conditions of psychological training. The significance of psychological training as a form of psychological assistance for the development of personal qualities of the participants of the educational process maximum pharmaceutical educational institutions are considered in detail.*

*Keywords: psychological assistance, training, psychological training.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку практичної психології широке розповсюдження у зарубіжній і вітчизняній психологічній практиці отримав психологічний тренінг. Психологічний тренінг – одна з ефективних форм психологічної допомоги, орієнтований на використанні активних методів групової роботи.

Аналіз останніх досліджень. Сучасна психолого-педагогічна наука виробила значну кількість теоретико-практичних аспектів психологічного тренінгу, описаних у роботах як вітчизняних так і зарубіжних вчених-дослідників, зокрема: М. Кларін, К. Левін, В. Панок, К. Роджерс, М. Форверг та ін.

Феномен тренінгу, як методу практичної діяльності психолога, механізму впливу на розвиток особистості, розглядається у наукових дослідженнях О. Бовть, І. Вачкова, Ю. Ємельянова, О. Ковальова, В. Кондрашова, Л. Петровської, Т. Яценко та ін. Аналіз наукової літератури свідчить, що вчені, які займаються розробкою практичних методів у галузі тренінгу, спеціально не досліджували тренінг як форму психологічної допомоги студентам та викладачам вищого навчального закладу.

Мета нашої статті полягає у тому, щоб розглянути основні теоретичні положення тренінгу як форми психологічної допомоги суб'єктам вищого навчального фармацевтичного закладу.

Виклад основного матеріалу. В наш час психологічний тренінг застосовується у роботі психологічної служби навчального закладу зі студентами та викладачами з метою надання психологічної допомоги, розвитку особистості і розв'язання особистісних проблем. Основною метою психологічної допомоги є сприяння особистісній інтеграції студентів і викладачів вищого навчального закладу, узгодження їхніх особистих та соціальних інтересів (В. Панок) [9, с. 107].

Довідникова література інтерпретує поняття «тренінг» як навчання, виховання, тренування. Проте в рамках психологічних теорій психологічний тренінг трактують значно ширше:

- як засіб психічного розвитку людини (Б. Ломов) [6];
- як група методів розвитку здібностей до навчання й опанування будь-яким складним видом діяльності (Ю. Ємельянов) [4, с. 16];
- як метод психологічних змін людини, групи й організації з метою гармонізації професійного й особистісного буття людини (С. Макшанов) [7];
- як вплив на особистість, що сприяє підвищенню її емоційної стійкості (І. Бех) [1, с. 113];
- як засіб взаємодії, спрямованої на розвиток компетентності спілкування (Л. Петровська) [10].

Б. Ломов у своїх дослідженнях стверджує, що цінність тренінгових технологій полягає в можливості подолання обмежень, властивих традиційним методам навчання [6]. Продовжуючи цю думку, науковці М. Дьяченко і Л. Кандилович вважають, що учасники тренінгу мають можливість розвивати здібності адекватного й повного пізнання себе та інших людей [3, с. 436].

Визначаючи тренінг як психологічний вплив, Л. Петровська, Ю. Жуков, П. Растянніков звертають увагу на те, що весь курс тренінгу і кожне заняття можна розглядати як ситуацію впливу. Методи впливу прямо орієнтовані на втручання в розвиток групи чи особистості з метою певних змін [5].

Тренінгові методи, на думку І. Вачкова, можуть використовуватися в роботі з психічно здоровими людьми, які мають психологічні проблеми, щоб надати їм допомогу в саморозвитку [2, с. 21].

Л. Столяренко звертає увагу на те, що успішність проведення психологічного тренінгу залежить від прагнення учасника до самовдосконалення, активності, відкритості [11].

З огляду на викладене зауважимо наявність акцентів у визначенні поняття «психологічний тренінг»: 1) тренінг передбачає загальний вплив на особистість; 2) тренінг є сукупністю активних методів практичної психології, які використовуються для формування навичок самопізнання й саморозвитку; 3) успішність тренінгу залежить від прагнення учасника до самовдосконалення, активності, відкритості.

Здійснений аналіз наукової літератури уможливив зробити висновок, що психологічний тренінг – це форма організації групової роботи, спрямованої на здійснення психологічної допомоги суб'єктам освітнього простору вищого навчального фармацевтичного закладу. Психологічний тренінг задовольняє потребу особистості у самопізнанні та саморозвитку; здобутті психологічних знань, умінь та навичок саморегуляції, покращенні психічного здоров'я тощо. Засвоєння навичок відбувається у процесі переживання, особистого досвіду, поведінки, відчуття, діяння. Учасниками психологічного тренінгу у вищому навчальному фармацевтичному закладі можуть бути студенти, аспіранти, викладачі.

Психологічний тренінг – це атмосфера, вправи, особливий стан душі кожного учасника. Ефективність психологічної допомоги засобом тренінгу залежить від його організації, мети, принципів, методів та прагнення особистості до самовдосконалення, активності, відкритості. І. Вачков вважає, що метою тренінгового заняття є [2, 25]:

- дослідження психологічних проблем учасників групи й надання допомоги в їхньому розв'язанні;

- зміцнення психічного здоров'я;
- сприяння процесу реалізації творчого потенціалу, досягненню оптимального рівня життєдіяльності й відчуття щастя й успіху тощо.

Виходячи із зазначеної вище мети психологічного тренінгу, можна визначити такі завдання:

- оволодіння психологічними знаннями;
- корекція, формування й розвиток особистості;
- розвиток здатності до адекватного і повного пізнання себе й інших людей;
- формування навичок саморегуляції психічних станів;
- розвиток особистісних та професійних якостей і здібностей тощо.

Психологічні тренінги, як правило, проводяться за відповідними принципами, які обговорюються групою (можуть доповнюватися або скорочуватися) і приймаються як керівництво до дії. Так принципами психологічного тренінгу є:

1.Спрямованість на психологічну допомогу учасникам групи в саморозвитку, що ініціюється не лише вeducим, а й власне учасниками.

2.Принцип новизни (набуття нових психологічних знань, формування умінь та навичок).

3.Принцип свідомості та добровільності (свідома та добровільна участь суб'єктів освітнього простору у психологічному тренінгу).

4.Принцип активності (активна участь учасників у виконанні психогімнастичних вправ, рольових іграх, дискусіях тощо).

5.Принцип конфіденційності (збереження учасниками групи інформації один про одного, яка не повинна виноситись за межі групи).

6.Принцип партнерства (відкрите, аргументоване та конструктивне висловлювання усіх членів групи стосовно різних питань та ситуацій, які обговорюються).

7.Принцип довірливого спілкування (міжособистісне спілкування, яке ґрунтується на повазі іншої думки, сприяє наданню зворотнього зв'язку, розвитку самосвідомості та рефлексії).

Психологічний тренінг – це метод психологічного впливу зі своїми можливостями, обмеженнями, правилами і проблемами. Як метод психологічного впливу тренінг виконує перетворювальну, коригувальну, профілактичну, терапевтичну та адаптивну функції. Він сприяє розвитку особистості, перепрограмуванню наявної в людині моделі поведінки та діяльності, розвиває професійні та особистісні якості та вміння. У процесі тренінгу створюється можливість негайного співвідношення отриманої інформації і діяльності, емоційного переживання нових моделей поведінки та спілкування, що забезпечується дією зворотнього зв'язку.

На психологічних тренінгах «Особистісного росту», «Адаптації першокурсників до умов навчання в університеті», «Ефективна взаємодія у професійному спілкуванні», «Конфлікти і шляхи їх вирішення», «Тренінг асертивності», «Тренінг емоційної саморегуляції», «Моя професія: шлях до успіху», що проводяться працівниками психологічної служби Національного фармацевтичного університету, створюється атмосфера невимушеного обговорення особистісних проблем, здійснюється розвиток особистісних та професійних якостей, емоційної стійкості до складних життєвих ситуацій, формування установок, необхідних для успішного спілкування, розв'язання конфліктних ситуацій та знімаються психологічні бар'єри, комплекси та страхи (див. табл. 1).

Таблиця 1.

## РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ РІЗНИМИ ВИДАМИ ТРЕНІНГІВ

№	Види тренінгів	Особистісні якості, вміння та навички
1	Тренінг особистісного росту	Формування самооцінки, впевненості у собі, цілеспрямованості, пошукової активності, оптимізму; розвиток професійного мислення; вироблення навичок побудови значущих і досяжних цілей.
2	Ефективна взаємодія у професійному спілкуванні	Розвиток комунікабельності, емпатії, рефлексії, вміння знаходити компроміси у спілкуванні з оточуючими; набуття навичок ефективного слухання, уміння чітко висловлювати свої думки, відчувати і розуміти співрозмовника.
3	Конфлікти і шляхи їх вирішення	Формування стилю поведінки в складних життєвих ситуаціях, здатність до прийняття рішень; розвиток емоційної стійкості до складних життєвих ситуацій; розвиток умінь аналізувати конфліктні ситуації; удосконалення навичок конструктивної поведінки в конфліктній ситуації та її вирішення.
4	Секрети харизми викладача	Розвиток особистісного потенціалу, впевненості у собі, творчості, винахідливості, креативності.
5	Тренінг емоційної саморегуляції	Розвиток емоційної стійкості до складних життєвих ситуацій; вміння керувати емоціями; оволодіння навичками фізіологічної, емоційної, інтелектуальної, світоглядної саморегуляції.
6	Ораторська майстерність	Розвиток комунікативних умінь, ораторських здібностей, впевненості у собі; набуття навичок самопрезентації, утримання уваги аудиторії.
7	Моя професія: шлях до успіху	Розвиток творчого потенціалу, здатності до власних творчих професійних проєктів та їх реалізації; оволодіння ефективними методами особистісного (професійного) саморозвитку.
8	Як успішно пройти співбесіду	Розвиток розвитку професійного мислення, комунікативних умінь, впевненості у собі; вміння керувати емоціями; набуття навичок само презентації.

Міра можливих змін під час тренінгових занять визначається усвідомленістю, своєчасністю і обґрунтованістю учасниками їхнього вибору. Розвиток одних якостей невпинно веде до зміни інших, забезпечує можливість фокусувати увагу індивіда на тих особистісних якостях, які потребують корекції. В умовах тренінгу реалізується фактор власної активності суб'єктів освітнього простору вищого навчального фармацевтичного закладу, оскільки в ході занять вони постійно виконують різні дії: обговорюють і відтворюють життєві і професійні ситуації, виконують спеціальні усні і письмові вправи тощо.

Психологічний тренінг є ефективною формою психологічної допомоги, який містить у собі елементи трансактного аналізу Е. Берна, проєктивні методи дослідження особистості, групові дискусії, рольові ігри психогімнастичні вправи тощо, що спрямовані на розвиток особистості та подолання психологічних проблем (див. табл. 2).

Таблиця 1.

## МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

№	Методи	Мета
1	Групова дискусія	- формування культури взаємовідносин і рефлексії; - формування уміння слухати, виділяти головне; - розвиток уміння аргументувати власну точку зору; - розвиток самостійного, критичного та логічного мислення; - формування уміння задавати запитання співрозмовнику; - формування уміння зосереджуватись на досягненні мети.
2	Рольові ігри	- розвиток психологічної компетентності; - визначення ставлення її учасника до конкретної життєвої чи професійної ситуації; - розвиток уяви, уваги й образного мислення; - набуття життєвого чи професійного досвіду; - формування уміння орієнтуватися у власних психічних станах, адекватно їх оцінювати, управляти собою, зберігаючи своє психічне здоров'я.

3	Психогімнастичні вправи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- створення ігрової атмосфери;</li> <li>- розвиток рефлексії;</li> <li>- зняття напруження, поліпшення настрою в учасників;</li> <li>- діагностика емоційного стану;</li> <li>- корекція настрою та поведінки.</li> </ul>
4	Арт-терапія (ліплення, аплікація, малювання)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психодіагностика особистості;</li> <li>- корекція емоційних станів, вирішення психологічних проблем;</li> <li>- сприяння усвідомленню внутрішнього стану особистості;</li> <li>- стимуляція прагнення особистості до набуття теоретичних знань з метою подолання психологічних проблем;</li> <li>- активізація здатності учасників виражати свої емоції за допомогою ліплення, аплікації, малюнка.</li> </ul>
6	Кейс-метод	<ul style="list-style-type: none"> <li>- розвиток здатності до самоаналізу та самостійного вирішення проблеми;</li> <li>- розвиток винахідливості;</li> <li>- розвиток здібності здійснювати аналіз і діагностику проблем;</li> <li>- формування уміння готувати письмові звіти, за результатами роботи з кейсами;</li> <li>- стимуляція творчого мислення.</li> </ul>
7	Медитативні техніки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формування уміння позбавлятися зайвого психічного напруження, стресових станів;</li> <li>- розвивати навички саморегуляції тощо.</li> </ul>

За допомогою цих методів процес надання психологічної допомоги стає необтяжливим та ефективним. Реалізація методів психологічного тренінгу забезпечується різноманітним технічними засобами (аудіо- та відеотехнікою) та музичним супроводом.

Тренінгові заняття відрізняються від інших форм психологічної допомоги такими особливостями: наявністю постійної групи учасників, дотриманням принципів групової роботи, використанням особистісного досвіду та набутих знань, вмінь і навичок; наявністю бажання в учасників тренінгу до самопізнання та самовдосконалення.

Л. Мова стверджує, що структура тренінгових програм передбачає діагностику (виявлення непродуктивних форм поведінки з метою самопізнання), корекцію (самовдосконалення), формування (саморозвиток) та закріплення нових стратегій поведінки. Всі ці етапи тренінгового заняття дозволяють його учасникам відчувати себе упевнено, знижують рівень їхньої тривожності та агресивності, активізують творчі можливості [8].

Кожне тренінгове заняття має вступну, основну та заключну частини. Вступна частина починається зі стислого привітання, ознайомлення суб'єктів психологічної допомоги із правилами роботи у групі, метою та основним змістом заняття, обговорення з учасниками тренінгу очікувань від заняття. Під час цієї частини застосовуються вправи, спрямовані на створення атмосфери відвертості та довіри між учасниками групи, що уможливають успішну взаємодію всіх учасників заняття.

Основна частина тренінгового заняття передбачає формування суб'єктно-об'єктних відносин, вироблення особистої позиції кожного учасника тренінгу, поєднує індивідуальну та групову діяльність. Учасникам тренінгу на цьому етапі пропануються індивідуальні проблемно-пошукові завдання, спрямовані на виконання цілей та мети тренінгового заняття, здійснення психологічної допомоги.

У заключній частині заняття підводяться підсумки, закріплюються отримані психологічні знання, вміння та навички. Зворотний зв'язок сприяє корекції та саморозвитку учасників, стабілізації й підвищенню самооцінки, актуалізації особистісних ресурсів. Всі ці етапи тренінгового заняття дозволяють його учасникам відчувати себе упевнено, знижують рівень їхньої тривожності та агресивності, активізують творчі можливості.

Тренінгові форми психологічної допомоги суб'єктам освітнього простору вищого навчального фармацевтичного закладу повністю охоплюють весь потенціал особистості: самостійність, впевненості у собі, здатність до критичного мислення та прийняття рішень. Вони уможливилиють активізацію становлення позитивної Я-концепції, підвищення рівня самосприйняття суб'єктів освітнього простору вищого навчального фармацевтичного закладу, що звернулися за психологічною допомогою.

Висновки. Психологічний тренінг, як форма психологічної допомоги, забезпечує високу пізнавальну активність та потребу суб'єктів вищого навчального фармацевтичного закладу швидко і якісно набувати психологічні знання, вміння та навички. Він зацікавлює своїх учасників ефективністю, конфіденційністю, внутрішньою відкритістю, психологічною атмосферою, індивідуальною й груповою рефлексією та іншими явищами. Все це веде до процесу самопізнання й саморозвитку особистості, позбавленню комплексів, страхів, покращенню психічного її здоров'я та якості життя.

## Література

1. Бех І. Д. Становлення професіонала в сучасних соціальних умовах / І. Д. Бех // Теорія і практика управління соціальними системами. – 2008. – № 2. – С. 109–115.
2. Вачков І. В. Основи технології групового тренінга, психотехніки: учебное пособие / І. В. Вачков. – [2-е изд., перераб. и доп.]. – М.: Изд-во «Ось-89», 2000. – 224 с.
3. Дьяченко М. И. Психологический словарь-справочник / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск: Харвест, 2007. – 576 с.
4. Емельянов Ю. Н. Теоретические и методологические основы социально-психологического тренинга / Ю. Н. Емельянов, Е. С. Кузьмин. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1985. – 111 с.
5. Жуков Ю. М. Диагностика и развитие компетентности в общении / Ю. М. Жуков, Л. А. Петровская, П. В. Растенков. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. – 104 с.
6. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984. – 449 с.
7. Макшанов С.И. Психология тренинга / С.И. Макшанов. – СПб., 1997. – 214 с.
8. Мова Л. В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки: автореф. дис. канд. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Л. В. Мова. – К., 2003. – 20 с.
9. Панок В. Г. Психологічна служба вищого навчального закладу (організаційно-методичні аспекти) / В. Г. Панок, В. Д. Острова. – К.: Освіта України, 2010. – 230 с.
10. Петровская Л. А. Общение – компетентность – тренинг: избранные труды / Л. А. Петровская. – М.: Смысл, 2007. – 687 с.
11. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко / – [5-е изд.] – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 672 с.

## Literatura

1. Beh I. D. Stanovlennya profesionala v suchasnihsotsialnih umovah / I. D. Beh // Teoriya i praktika upravlinnya sotsialnimi sistemami. – 2008. – # 2. – S. 109–115.
2. Vachkov I. V. Osnovyi tehnologii gruppovogo treninga, psihotekhniki: uchebnoe posobie / I. V. Vachkov. – [2-e izd., pererab. i dop.]. – M.: Izd-vo«Os-89», 2000. – 224 s.
3. Dyachenko M. I. Psihologicheskii slovar-spravochnik / M. I. Dyachenko, L. A. Kandyibovich. – Minsk: Harvest, 2007. – 576 s.
4. Emelyanov Yu. N. Teoreticheskie i metodologicheskie osnovyi sotsialno-psihologicheskogo treninga / Yu. N. Emelyanov, E. S. Kuzmin. – L.: Izd-vo LGU, 1985. – 111 s.
5. Zhukov Yu. M. Diagnostika i razvitie kompetentnosti v obschenii / Yu. M. Zhukov, L. A. Petrovskaya, P. V. Rastenkov. – M.: Izd-vo Mosk. un-ta, 1990. – 104 s.
6. Lomov B. F. Metodologicheskie i teoreticheskie problemy psihologii / B. F. Lomov. – M.: Nauka, 1984. – 449 s.
7. Makshanov S.I. Psihologiya treninga / S.I. Mashkanov. – SPb., 1997. – 214 s
8. Mova L. V. Psihologichni osoblivosti zabezpechennya osobistisnoyi samorealizatsiyi maybutnih psihologiv u protsesi fahovoYi pldgotovki: avtoref. dis. kand. na zbuttya naukovogo stupenya kandidata psihologichnih nauk: 19.00.07 – pedagogichna ta vfkova psihologiya / L. V. Mova. – K., 2003. – 20 s.
9. Panok V. G. Psihologichna sluzhba vischogo navchalnogo zakladu (organlzatslyno-metodichni aspekti) / V. G. Panok, V. D. Ostrova. – K.: OsvIta UkraYini, 2010. – 230 s.
10. Petrovskaya L. A. Obschenie – kompetentnost – trening: izbrannyye trudy / L. A. Petrovskaya. – M.: Smyisl, 2007. – 687 s.
11. Stolyarenko L. D. Osnovyi psihologii / L. D. Stolyarenko / – [5-e izd.] – Rostov n/D: Feniks, 2002. – 672 s.