

Міщенко Марина Сергіївна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ПСИХОЛОГА

Кожна людина – це особистість, індивідуальність, і для того, щоб вміти адекватно сприймати і розуміти її відношення, потрібно виявляти спостережливість, і до самої людини, і до форми вираження цих відносин. Для цього потрібно мати певні знання, навички, вміння і постійно поглиблювати їх. Для того, щоб взаємодія була успішною, у особистості повинні бути сформовані такі психологічні якості, як здатність до емпатії, саморефлексії, ідентифікації, тощо. Нажаль, не дуже великій кількості людей в сучасному суспільстві притаманні ці якості. Це як правило призводить до конфліктів і непорозумінь. В результаті цього страждають професійна, особистісна сфера людини, а найголовніше це фізичне і психологічне здоров'я самої особистості. Саме вирішенням цих проблем займається соціально-психологічний тренінг. Тренінг допомагає людині оволодіти певними знаннями і навичками у сфері взаємовідносин між людьми, а також тренінг дає змогу сформувати ті важливі психологічні якості, які потрібні для цього. Це дозволить людині бути вільною, уникати та успішно розв'язувати конфлікти, а найголовніше зберігати своє здоров'я та здоров'я оточуючих.

У «Психологічному словнику» соціально-психологічний тренінг визначається як область практичної психології, зорієнтована на використання активних методів групової психологічної роботи з метою розвитку компетентності у спілкуванні [1].

І. В. Вачков [2] визначає специфічні риси соціально-психологічного тренінгу.

1. Дотримання принципів групової роботи.
2. Націленість на психологічну допомогу учасникам групи у їх саморозвитку.
3. Наявність більш-менш постійної групи (7-15 осіб).

4. Певна просторова організація (ізольоване приміщення, учасники сидять у колі).

5. Акцент на взаєминах між учасниками групи, які аналізуються у ситуації «тут і тепер».

6. Застосування активних методів групової роботи.

7. Об'єктивізація суб'єктивних почуттів й емоцій учасників групи щодо один одного і того, що відбувається у групі.

8. Атмосфера розкнутості і свободи спілкування між учасниками, сформований клімат безпеки.

Таким чином, можна сказати, що при підготовці спеціалістів, в яких основну роль має процес спілкування, все більш широкого застосування повинен набувати соціально-психологічний тренінг. Всім відомо, що людина більш всього цінує в своїй поведінці те, що вироблено в результаті її власного життєвого досвіду, своїх знахідок в сфері спілкування, які стали для неї переконаннями. Цінність тренінгів полягає в тому, що вони дають людині можливість самостійно позбутись від небажаних форм поведінки і знайти нові.

Отже, соціально-психологічний тренінг – це цілісна психолого-педагогічна система, яка здатна допомагати людині у глибинному пізнанні нею як іншої людини, так і самої себе, своїх вмінь спілкуватись і впливати на інших. Багаторівневий зворотній зв'язок між учасниками та з учасниками навчання дає змогу кожному, хто навчається, побачити себе в очах різних людей та отримати інформацію про те, як сприймається його поведінка в тій чи іншій ситуації, виходячи з цього змінюватись та працювати над собою. Таким чином, можна сказати, що формування та удосконалення комунікативних і емпатичних здібностей у психолога являється обов'язковим у його повсякденній роботі. Адже без такого почуття як емпатія та без вміння спілкування з людьми не можлива ефективна робота психолога. І тому, дуже б доцільним було використання соціально-психологічних тренінгів для набуття комунікативних та емпатичних здібностей при підготовці та підвищенні кваліфікації психологів.

Література

1. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2005. 640 с.

2. Вачков И. В., Дерябо С. Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе. М. : Речь, 2004. 272 с.