

УДК: 378.1.062.(477)

Бондар Н.Є.

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ  
ПРОФЕСІЙНО-ЗНАЧУЩИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ  
ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА**

**Постановка проблеми.** Зростання потреби в ефективній психологічній допомозі, яке спостерігається на сучасному етапі розвитку нашого суспільства, підвищує рівень вимог до професіоналізму майбутніх фахівців – практичних психологів. Нагальною є необхідність застосування у професійній освіті інноваційних технологій, активних методів навчання, зосередження більшої уваги на прикладних та практичних дисциплінах, які сприяли б формуванню професійно-значущих якостей майбутніх практичних психологів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемі дослідження професійно-важливих якостей педагогів та психологів присвячені роботи А.К. Маркової, Л.М. Мітіної, О.Б. Орлова та ін. Критерії оцінки особистості і діяльності психолога на сучасному етапі соціально-економічного розвитку нашого суспільства визначаються змістом його роботи, до основних видів якої відносять: психопрофілактичні, психодіагностичні, психокорекційні, а також консультаційні види професійної діяльності. Складний зміст діяльності практичного психолога, у свою чергу, обумовлює необхідність ретельного дослідження професійно-значущих якостей особистості практичного психолога.

Узагальнюючи багаточисельні дослідження професійно-важливих особистісних рис психотерапевтів і психологів (Л.Косевська, 1990; С.Кратохвил, 1973; М.Ліберман, 1966; К.Роджерс, 1954; І.Ялом, 1998 та ін.) ми, за Л.Косевською [3], професійно-значущими особистісними якостями практичного психолога вважаємо такі: концентрація на клієнті,

бажання та спроможність йому допомогти; відкритість до поглядів і суджень, які відрізняються від власних, тобто гнучкість та терпимість; емпатичність, сприйнятливість, здатність створювати атмосферу емоційного комфорту; аутентичність поведінки, тобто здатність пред'являти справжні емоції та переживання; ентузіазм та оптимізм, віра в здатність клієнта до змін та розвитку; врівноваженість, терпимість до фрустрації та невизначеності, високий рівень саморегуляції; впевненість у собі, позитивне самовідношення, адекватна самооцінка, усвідомлення своїх конфліктних областей, потреб, мотивів.

Складний зміст діяльності практичного психолога, високі вимоги до рівня особистісного розвитку майбутнього фахівця вимагає у свою чергу, використання таких методів навчання, які б сприяли формуванню схильності до саморозвитку, самоактуалізації. Психологічний тренінг є одним із активних методів навчання, в процесі якого відбувається не тільки розвиток здібностей, а й розвиток особистості в цілому.

У сучасній літературі [1] термін “тренінг” визначається як область практичної психології, орієнтована на використання активних методів групової психологічної роботи з метою розвитку соціально-психологічної компетентності.

Загальна мета психологічного тренінгу конкретизується в наступних завданнях:

- 1) оволодіння психологічними знаннями;
- 2) формування умінь і навичок у сфері спілкування;
- 3) корекція, формування і розвиток установок, потрібних для успішного спілкування;
- 4) розвиток здатності адекватного і повного пізнання себе й інших людей;
- 5) корекція і розвиток системи смислових відносин особистості.

Тобто цілями спеціально організованих тренінгів стають особистісне зростання, засвоєння нових психологічних технологій або

нових поведінкових паттернів [2].

Тренінгова форма проведення занять спрямована на створення клімату довіри, коли ведучий не є викладачем у традиційному змісті. Його рольова позиція спрямована не на протиставлення себе групі, а на інтеграцію з нею: він виступає одним з учасників груповий роботи, хоча і задає на перших етапах групові норми і моделі поведінки.

Для досягнення цілей тренінгу ведучому потрібно створити умови для формування групи високого рівня розвитку. Тут він спирається на ряд принципів в організації занять:

- 1) принцип активності учасників — у ході занять члени групи постійно включені у різні дії: обговорення і рольове програвання ситуацій, запропонованих самими учасниками; спостереження згідно заданим критеріям за поведінкою учасників рольових ігор; виконання спеціальних усних і письмових вправ, та ін.;
- 2) принцип дослідницької позиції — у ході роботи в групах тренінгу створюються такі ситуації, коли учасникам потрібно самим знайти рішення проблеми, самостійно сформулювати уже відомі психології закономірності взаємодії і спілкування людей;
- 3) принцип об'єктивації поведінки — на початку занять поведінка учасників групи переводиться з імпульсивного на об'єктивований рівень і підтримується на цьому рівні; важливий засіб об'єктивації поведінки, використовуваний у всіх видах тренінгу, — це особливим образом організований зворотній зв'язок;
- 4) принцип партнерського спілкування — припускає визнання цінності іншої особистості, її думок, інтересів, безоцінне ставлення до неї, а також ухвалення рішення з максимально можливим врахуванням інтересів всіх учасників спілкування (а не досягнення однієї зі сторін своїх цілей за рахунок інтересів іншої).

Таким чином, психологічний тренінг є активною формою навчання,

в процесі якої відбувається передача психологічних знань, формування й засвоєння вмінь та навичок ефективної поведінки; створюються умови для розкриття внутрішнього світу учасників і самостійного пошуку ними способів вирішення власних психологічних проблем.

Проведення практичних занять у формі психологічних тренінгів у рамках навчального процесу пов'язано із певними складнощами:

- тренінгове заняття вимагає дещо більше часу, ніж 2 академічні години;
- психологічний тренінг проводиться із академічною групою, учасники якої пов'язані багатосторонніми усталеними позатренінговими стосунками;
- особливістю тренінгової форми роботи є безоцінність, відсутність не тільки формальних оцінок, а й оцінних суджень щодо учасників групи, що входить в протиріччя із вимогами до проведення практичного заняття у ВНЗ.

Тому повноцінне проведення психологічних тренінгів у рамках навчального процесу потребує перегляду навчальних планів і узгодження їх із принципами роботи тренінгових груп.

Виходячи з вищезазначеного, **предметом дослідження** виступив процес формування професійно-значущих якостей особистості практичного психолога засобами психологічного тренінгу.

**Мета дослідження** – розробити програму психологічного тренінга, яка б сприяла формуванню професійно-значущих якостей особистості практичного психолога та експериментально довести її ефективність.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У якості діагностичного експериментального матеріалу був використаний розроблений нами (за типом семантичного диференціалу) опитувальник самооцінки професійно-значущих якостей особистості практичного психолога “Семантичний диференціал практичного психолога”.

У якості формуючого експериментального матеріалу – тренінгові арт-терапевтичні завдання, програму яких ми наводимо нижче:

Заняття 1. Тема: “Малюємо дерева”. Ціль: Розвинути почуття причетності до колективу, групову згуртованість, доброзичливе ставлення один до одного, співчуття та співпереживання, полегшити саморозкриття учасників.

Заняття 2. “Моя улюблена казка”. Ціль: зрозуміти улюблену власну історію та історії інших членів групи, усвідомити метафори їхнього життя.

Заняття 3. “Дорога мого життя”. Ціль: усвідомлення учасниками власного минулого.

Заняття 4. “Віхи”. Ціль: усвідомлення цілісної картини свого життя

Заняття № 5. “Мое майбутнє”. Ціль: усвідомлення власних мрій і очікувань.

Заняття № 6. “Я-реальне” та “Я-ідеальне”. Ціль: усвідомити особливості самосприйняття та підвищити рівень самооцінки учасників.

Заняття № 7. “Я як психолог”. Ціль: усвідомлення власних уявлень та очікувань про себе як професіонала.

Заняття № 8. “Моя професія”. Ціль: усвідомлення своїх професійних ролей та статусів.

Заняття № 9. “Чого я хочу досягти в житті?” Ціль: усвідомлення найважливіших очікувань і уяв про власне майбутнє.

Заняття № 10. “Моя життєва місія”. Ціль: усвідомлення своїх найважливіших життєвих цінностей та сенсу життя.

**Випробувані.** У дослідженні взяло участь 40 випробуваних (по 20 в експериментальній і контрольній групах), з них 33 дівчини і 7 юнаків, у віці від 19 до 21 років, студентів 3 курсу МДПУ.

**Процедура.** В експериментальній групі було проведено 10 занять, по 1 на тиждень. При діагностичній процедурі випробовуваним надавався

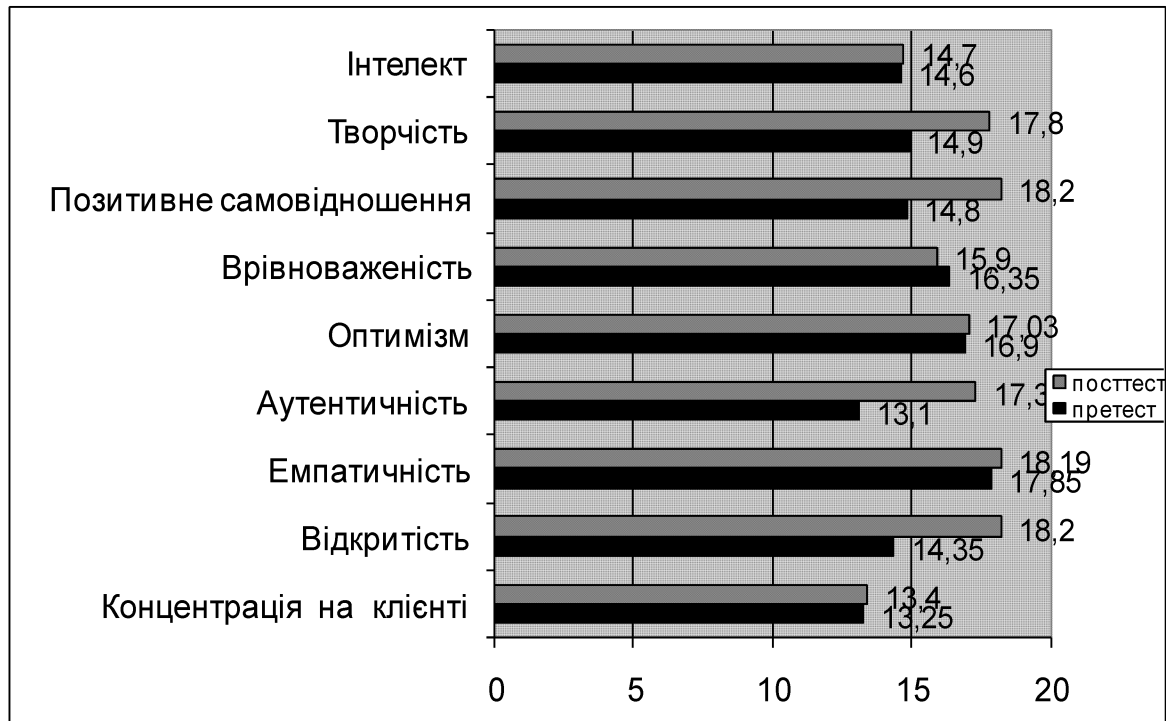
бланк методики “Семантичний диференціал практичного психолога” і зачитувалася інструкція. Роз’яснялися складні для сприйняття моменти і давалися відповіді на питання. Потім випробовувані виконували завдання згідно з інструкцією.

Для оцінки ефективності проведених тренінгових занять ми обрали співставлення експериментальної групи з контрольною групою, яка не брала участі у тренінгу, як найбільш надійний у науковому відношенні шлях.

Для діагностики самооцінки професійно-значущих особистісних якостей нами був розроблений “Семантичний диференціал практичного психолога”, у якості шкал якого ми застосували полярні пари прикметників– професійно-значущих особистісних якостей практичного психолога, об’єднаних у 9 шкал, виходячи із наступних, професійно-важливих якостей практичного психолога (3):

- концентрація на клієнті, бажання та спроможність йому допомогти (“зацікавлений іншими – зацікавлений собою”, “індивідуалістичний – альтруїстичний”, “підкується про інших – підкується про себе”);
- відкритість до поглядів і суджень, які відрізняються від власних, гнучкість та терпимість; (“відкритий – замкнений”, “мінливий – незмінний”, “терпимий – нетерпимий”);
- емпатичність, сприйнятливість, здатність створювати атмосферу емоційного комфорту – (“співчуваючий – відсторонений”; “вразливий – незворушний”; “теплий – холодний”);
- аутентичність поведінки, тобто здатність пред’являти справжні емоції та переживання (“відвертий – формальний”; “дипломатичний – невдаваний”; “унікальний – звичайний”);
- ентузіазм та оптимізм (“оптимістичний – реалістичний”; “енергійний – млявий”, “радісний – збентежений”);

- врівноваженість, терпимість до фрустрації – (“врівноважений – неврівноважений”; “терплячий – нетерплячий”; “витривалий – тендітний”);



Мал. 1. Динаміка професійно-важливих особистісних якостей практичного психолога в експериментальній групі.

- впевненість у собі, позитивне самовідношення – (“впевнений в собі – не впевнений в собі”; “рішучий – нерішучий”; “поважаючий себе – самокритичний”);
- багата уява – (“творчий – нетворчий”; “оригінальний – звичайний”; “фантазер – реаліст”);
- інтелектуальність (“інтелектуальний – практичний”; “з почуттям гумору – серйозний”; “освічений – поверхневий”). Аналізуючи отримані за допомогою "Семантичного диференціала практичного психолога" результати, слід зазначити, що максимальна кількість балів по кожній шкалі складає 21 бал, низькими ми вважали показники від 1 до 6 балів, середніми – 7 – 15 балів, високими – 16 – 21 бал.

Випробувані і контрольної і експериментальної груп показали в

цілому високі результати за всіма шкалами методики, як під час при проведення претесту ( $M=15,1$ ), так і після проведення посттесту ( $M=17,6$ ). Це свідчить про завищену самооцінку професійно-значущих особистісних якостей, притаманну нашим випробуванним.

За шкалою “Концентрація на клієнті” середньоарифметичний результат претеста дорівнює 13, 25 балів, Після проведення тренінгу спостерігається незначне підвищення середніх результатів до 13,4 балів.

За шкалою “Відкритість” середньоарифметичний результат дорівнює 14, 35 балів. Після проведення тренінгу спостерігається значиме (t-критерій Стьюдента) підвищення середніх результатів до 18,2 балів.

За шкалою “Емпатичність” середньоарифметичний результат дорівнює 17,85 балів. Після проведення тренінгу значимого підвищення за цією шкалою не спостерігається.

За шкалою “Аутентичність” середньоарифметичний результат дорівнює 13, 05 балів. Після проведення тренінгу спостерігається значиме підвищення середніх результатів до 17,3 балів.

За шкалою “оптимізм” середньоарифметичний результат дорівнює 16,9 балів. Після проведення тренінгу спостерігається не значиме підвищення середніх результатів до 17,03 балів.

За шкалою “Врівноваженість” середньоарифметичний результат дорівнює 16,35 балів. Після проведення тренінгу спостерігається не значиме зниження середніх результатів до 15,9 балів. Таке незначне зниження не дає приводу робити висновки про підвищення емоційної чутливості як результат психокорекції.

За шкалою “Позитивне самовідношення” середньоарифметичний результат дорівнює 14,8 балів. Після проведення тренінгу спостерігається підвищення середніх результатів до 18,2 балів. Це дозволяє зробити висновок про підвищення позитивного самовідношення як результат



проведення психокорекції.

За шкалою “Творчість” середньоарифметичний результат дорівнює 14 балів, після проведення тренінгу спостерігається значиме підвищення середніх результатів до 17,8 балів.

За шкалою “Інтелект” середньоарифметичний результат претесту дорівнює 14,6 балів. Після проведення тренінгу середні результати дорівнюють 14,7 балів.

У результаті проведеного тренінгу значимо підвищилися показники таких шкал “Семантичного диференціала практичного психолога”, як “відкритість”, “аутентичність”, “позитивне самовідношення”, “творчість”.

Відмінностей в отриманих результатах, зв'язаних із статтю випробуваних, не виявлено.

Середні величини методики “Семантичний диференціал практичного психолога” значимо зросли в результаті впливу арттерапевтичного тренінгу за шкалами “Відкритість”, “Аутентичність”, “Позитивне самовідношення” та “Творчість” в експериментальній групі, в той час, як в контрольній групі не спостерігається статистично значимих змін.

**Висновки.** Таким чином, ефективність тренінгового впливу на формування професійно-значущих якостей особистості практичного психолога доведена експериментально.

1. Формування професійно-значущих якостей у майбутніх практичних психологів вимагає використання інноваційних методів навчання, перш за все, психологічних тренінгів.

2. Професійно-значущими особистісними якостями практичного психолога є такі: інтелект; концентрація на клієнті; відкритість до поглядів і суджень, які відрізняються від власних; емпатичність; аутентичність поведінки; ентузіазм та оптимізм; високий рівень саморегуляції; впевненість у собі; позитивне самовідношення.

3. Психологічний тренінг є ефективним засобом формування професійно-значущих якостей практичного психолога, оскільки в результаті його проведення рівень вираженості цих якостей підвищується.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга: учеб.пособие / И.В. Вачков. – М.: «Ось-89», 1999. – 176 с.
2. Головин С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. – М.: АСТ, 1998. – 242 с.
3. Косевска Л. Личность психотерапевта / Л.Косевска // Групповая психотерапия. – М., 1990.

### **АНОТАЦІЯ**

*Бондар Н.Є. Психологічний тренінг як засіб розвитку професійно-важливих особистісних якостей практичного психолога. У статті розглядаються можливості застосування психологічного тренінгу у навчанні студентів-практичних психологів. Експериментально доводиться ефективність тренінгових методів формування професійно-важливих якостей практичного психолога. Описуються особливості застосування тренінгу в навчальному процесі.*

**Ключові слова.** Тренінг, психологічний тренінг, зміст роботи психолога, інноваційні методи навчання.

### **АННОТАЦИЯ**

*Бондарь Н.Е. Психологический тренинг как средство развития профессионально-важных личностных качеств практического психолога. В статье рассматриваются возможности применения психологического тренинга в обучении студентов-практических психологов. Экспериментально доказывается эффективность тренинговых методов формирования профессионально-важных качеств практического психолога. Описываются особенности применения тренинга в учебном процессе.*

**Ключевые слова.** *Тренинг, психологический тренинг, содержание работы психолога, инновационные методы обучения.*

**SUMMARY**

*Bondar N. The psychological training as the means of the development of professional-important qualities of the personality of practical psychologist. The article considers the possibilities of usage of the psychological training in the teaching of students-practical psychologists. The efficiency of training methods of forming of the professional-important qualities of practical psychologist is experimentally proved. The features of usage of the training in the educational process are described.*

**Key words.** *Training, psychological training, the contents of the psychologist's work, innovative teaching methods.*