



УДК 159.98:159.923.2

**PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A METHOD OF PERSONALITY  
DEVELOPMENT AND CORRECTION****ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК МЕТОД РОЗВИТКУ ТА КОРЕКЦІЇ  
ОСОБИСТОСТІ****Teslenko M.M. / Тесленко М.М.***s.ped.s., as. prof. / к.пед.н., доц.*

ORSID: 0000-0003-4676-7736

**Shevchuk V.V. / Шевчук В.В.***s.p.s., as. prof. / к.п.н., доц.*

ORSID: 0000-0003-4676-7736

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,  
м. Полтава, Першотравневий проспект, 24, 36011  
National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»,  
Poltava, Pershotravneva Avenue 24, 36011*

**Анотація.** У статті розглянуто питання ефективності застосування тренінгу як методу розвитку та корекції особистості. Окреслено ключові завдання тренінгу, вказано на особливості і переваги групових та індивідуальних занять. Акцентовано на основних типах тренінгів за критерієм спрямованості впливу і змін. Обґрунтовано доцільність застосування тренінгу «Активного соціально-психологічного пізнання» як ефективного методу особистісної психокорекції. Наголошено, що цей метод відкриває можливості звільнення суб'єкта від його дитячих фіксацій, що як наслідок, нівелює тенденцію вимушеного повторення. Зроблено висновок розширення самосвідомості суб'єкта каталізує його саморозвиток та самореалізацію в напрямі особистісної і професійної досконалості.

**Ключові слова:** тренінг, тренінгові технології, психокорекція, АСПП, психомалюнок.

**Вступ.**

На сьогодні зрозуміло, що професійна освіта майбутніх психологів і потребує як солідної академічної підготовки, так і розвитку їх професійно важливих особистісних якостей, формування професійно релевантних умінь і навичок.

Відомий український психолог Ю.М.Швалб вказує, що зміни психолого-педагогічної проблематики сконцентровані навколо питань розвитку особистості [6].

Сучасна практична психологія має в своєму арсеналі багато методів і технологій, що сприяють особистісному зростанню. Як правило, вони спираються на психологічні механізми самопізнання, самореалізації, самовдосконалення, і спрямовані на формування позитивних смислів, цінностей, світосприйняття, мотивів. Це призводить до трансформацій на рівні особистості та, внаслідок цього, змін у можливостях, умовах і обставинах життя, підвищення ресурсів організму і психіки, формуванню відповідальності за власні почуття, вчинки та життя в цілому.

Суттєвою перевагою тренінгової методики є те, що вона дає унікальну можливість вивчити складні, емоційно значимі питання в безпечній обстановці тренінгу, а не в реальному житті з його загрозами та ризиками. Тренінг дозволяє вчитися без хвилювання стосовно неприємних наслідків, які можуть виникнути у випадку прийняття неправильного рішення.



### Основний текст.

Згідно з положеннями К. Левіна, R. Lippit, K. Venne, тренінг є методом формування, що спирається на проблемне навчання через дії і досвід, які використовують дані про актуальну поведінку учасників і про ситуації, що виникають у групах, про спроби їх зміни, зокрема, шляхом взаємодії учасників. Основними складовими даного методу є розширення і поглиблення самосвідомості і пізнання учасників, зміна їх настановлень за допомогою свідомого вибору, співпраці і спільної відповідальності в раціональному вирішенні проблем і виконанні завдань, що досягається головним чином через самостійну активність учасників при мінімальному структуруванні їх діяльності тренером [2].

В епоху цифрових комунікацій процес спілкування зазнав суттєвих модифікацій. Перехід в онлайн-формат (Zoom, Skype, відеодзвінки через Telegram, Viber), домінування листування у месенджерах, порівняно із «живим» спілкуванням, зумовило потребу в адаптації взаємодії із психологом через відповідні платформи. Як відомо, успішна комунікація має місце тоді, коли дотримуються основних максимумів: істинності, інформативності, релевантності (бесіда відбувається в межах окресленого предмета зустрічі), чіткості і зрозумілості. Природа тренінгу, як психологічного феномена, цілком дозволяє дотримуватись усього із переліченого вище. Більше того, через такі властивості тренінг активно застосовується як для психокорекції, так розвитку особистості [5].

За останнє десятиліття попит на тренінги все більше зростає, багато організацій і відомств уже засвоїли, що інвестиції у навчання свого персоналу за допомогою тренінгу – це застава ефективного функціонування і процвітання організації. Не випадково тренінгові технології на сьогодні є ефективним, визнаним в усьому світі засобом підготовки персоналу в різних сферах професійної діяльності, інтенсифікації самої діяльності і розвитку організації в цілому. Так, наприклад, експерти Fortune в одному з останніх досліджень визначили, що американські компанії щорічно витрачають на консалтинг і тренінги 15 мільярдів доларів. За іншими даними, в усьому світі протягом року загалом витрачається більше 40 мільярдів доларів на тренінгову підготовку персоналу і ці витрати цілком окупаються. Д. Шульц і С. Шульц стверджують, що останнім часом працедавці витрачають близько 55 мільярдів доларів на формальний тренінг і близько 180 мільярдів доларів – на неформальне навчання без відриву від виробництва [4].

Єдиного підходу до класифікації тренінгів нині не існує. У закордонній практиці (США, Канада, біль-шість країн ЄС) досить поширеними є індивідуальні тренінги як навчального формату, так і в контексті роботи із професійним психологом. Вони проводяться із певною періодичністю та є вдалим способом систематичного прослідковування і аналізу досягнень. На вітчизняних просторах більш поширеними є групові тренінги [5].

Групова форма роботи є не лише більш економічною, а й забезпечує об'єктивність пізнання завдяки можливості порівняння та аналізу групового матеріалу з урахуванням зворотного зв'язку від усіх членів групи. Крім того,



потрібно зважати, що комунікативні здібності особи формувалися у взаєминах з іншими людьми, тому оптимальнішим варіантом їх вивчення є групова взаємодія, а не індивідуальне консультування. Каталізація такого типу навчання відбувається завдяки чинникам групової динаміки, яка сприяє залученню особи до процесу навчання.

Феномен групи згадує З. Фрейд у зв'язку із дослідженням психології мас та схильності окремого суб'єкта ідентифікувати себе з лідером. У психоаналізі існує поняття групової аналітичної терапії. А. Адлер, Т. Барроу, Е. Берн, Р. Дрейкус, Дж. Морено та інші вчені здійснили спробу адаптувати методи індивідуальної терапії до роботи з групою людей, яким потрібна психологічна допомога.

Термін «груповий аналіз» було введено у 1925 р. психоаналітиком Т. Барроу. Е. Берн виокремив три види групового психоаналізу: групове лікування, в якому застосовуються ідеї та принципи класичного психоаналізу; групова аналітична терапія, що зосереджує увагу на аналізі того, що відбувається в групі; аналіз взаємодії між учасниками групи для здійснення терапевтичного впливу на них. Отож термін «групова робота» упродовж тривалого часу в психотерапії використовували на позначення терапевтичного впливу учасників групи один на одного.

Введення поняття групової психотерапії належить творцеві психодрами Дж. Морено. В сучасній психологічній практиці розрізняють психотерапевтичні та психокорекційні групи. За визначенням К. Рудестама, «психотерапевтичні групи – це групи, в яких здійснюється цілісний глибинний особистісний розвиток та самоактуалізація... людини, прискорюється психічний розвиток особистості»; психокорекційні групи – це «невеликі тимчасові об'єднання людей, які мають спеціально призначеного керівника й проводять зустрічі у визначений час. Головне завдання таких груп – взаємне дослідження, отримання знань щодо власної особистості, її розвиток і розкриття» [3].

Роботу окремих різновидів психокорекційних груп побудовано на теорії групового розвитку американських психологів В. Беніса та Г. Гепарда, яка була сформована в середині 50-х років ХХ ст. і ґрунтується на осмисленні процесів, що відбувалися в групах тренінгу взаємовідносин та самоаналізу. Груповий процес розглядався як перехід від одних ціннісних орієнтацій до інших.

Деякі науковці зосереджують увагу на необхідності дослідження та врахування групової динаміки (К. Левін), стверджуючи, що прогресивні особистісні зміни відбуваються саме в процесі групової, а не індивідуальної роботи.

З огляду на аналіз відповідної літератури можна констатувати, що за своєю психокорекційною спроможністю індивідуальні методи поступаються груповим. Індивідуальна психокорекційна робота орієнтована на психологічну підтримку людини й розкриття її потенціалу і «передбачає надання рекомендацій та порад на основі вивчення проблем суб'єкта» [3].

На сьогодні можна виділити основні типи тренінгів за критерієм спрямованості впливу і змін - навичковий, психотерапевтичний, соціально-психологічний, бізнес-тренінг.



Навичковий тренінг спрямований на формування і вироблення певної навички (навичок). Більшість бізнес-тренінгів включають в себе навичкові тренінги, наприклад, тренінг переговорів, самопрезентації, техніки продажів і ін.

Психотерапевтичний тренінг спрямований на зміни в свідомості. Зміни способу, яким людина створює поле реальності, зміна стереотипного способу поведінки: як в цю яму більше не потрапляти; в сторону підтримки.

Ці групи співвідносяться з існуючими напрямками психотерапії: психодраматичні, групи тілесно, танцювально-рухової терапії та ін.

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) займає проміжне положення, він спрямований на зміни і в свідомості, і в формуванні навичок. СПТ часто спрямований на зміну соціальних установок і розвиток умінь і досвіду в області міжособистісного спілкування.

Бізнес-тренінг розвитку навичок персоналу для успішного виконання бізнес-завдань, підвищення ефективності виробничої діяльності, управлінських взаємодій.

При організації навчальних тренінгів викладач може зіткнутися з труднощами. Для студента тренінг, це спосіб поглиблення його особистісно професійних якостей; обмежені часові рамки навчального заняття не дають можливості повністю реалізувати всі принципи тренінгових занять як форми активного соціального навчання. Виходячи з календарних термінів проходження тієї чи іншої теми курсу кожне наступне заняття відстрочено в часі від попереднього, тому спостерігається складність у закріпленні отриманих відомостей.

Пропоновані в курсі тренінгові заняття - це навчальні заняття, тому педагоги повинні намагатися, щоб тренінг не перетворився на якусь подобу розваги або, навпаки, тривалій дискусії.

Висока ефективність тренінгового навчання є результатом того, що:

- цінується точка зору і знання кожного учасника;
- можна поділитися своїм досвідом і проаналізувати його у комфортній атмосфері без примусу;
- існує можливість вчитися, виконуючи практичні дії;
- можна припускатися помилок, що не призводитиме до покарання або негативних наслідків;
- немає оцінок та інших «каральних» засобів оцінювання нових знань [1].

Прийнято вважати, що найбільш оптимальний віковий період для такого навчання – з 16 до 40 років. У більш ранньому віці, з 14 до 16 років, таке навчання можна рекомендувати тільки в разі соціальної дезадаптації, різних форм дезадаптивної поведінки. Після 40 років структура особистості, як правило, стабілізується, і її зміна буде вимагати від суб'єкта значних зусиль, на що людина не завжди згодна та здатна [2].

Ефективний тренінг зумовлює зміну атитюдів щодо виконання діяльності, покращує самоефективність учасників, симулює їх до продовження усвідомленого навчання та реалізації здобутих знань на практиці.



Проте всі практики групової роботи об'єднує ключова ідея: прагнення допомогти розвитку особистості через зняття обмежень і внутрішніх комплексів. У таких групах глибинно-психологічне пізнання підміняється орієнтацією на переживання її членами стану ейфорії, соціальний егоїзм невідкоригованого керівника превалює над цілями особистісного зростання тих, хто бере участь у тренінгу. Головне значення при цьому може надаватися: емоційним переживанням без їх глибинного розуміння та когнітивного опрацювання; дослідженню поведінки та відпрацюванню поведінкових навичок поза розумінням особливостей несвідомої сфери; створенню відступів від реальності в унісон захисній системі учасників (гіпнотичні та медитативні сеанси); забезпеченню ілюзії можливості особистісних змін поза активністю членів групи (нейролінгвістичне програмування); маніпулятивному створенню ефекту привабливості занять. Низка корекційних практик (зокрема аутогенне тренування, когнітивна терапія) є формами адаптації академічних знань та прийомів до практики в галузі групової психокорекції. Такі пошуки можна пояснити намаганням психологів-початківців знайти «рятівне коло» у складній та суперечливій організації психіки.

На відміну від тренінгу «Активного соціально-психологічного пізнання» (АСПП) Тамари Семенівни Яценко. Метод АСПП довів свою ефективність особистісної психокорекції учасників тренінгу [3]. Завдяки його глибинному спрямуванню вдається нівелювати деструктивні, агресивні вияви суб'єкта, розкрити творчий потенціал і підвищити адаптованість.

Особливістю психокорекційних занять за методом АСПП є відкриття нових (рефлексивних) знань у ситуації «тут і тепер», що відображають індивідуально-неповторний досвід суб'єкта, набутий у процесі глибинної психокорекції. У цьому методі зінтегровано глибинно-психологічні знання, що сприяють особистісній психокорекції.

Глибинне пізнання психіки за методом АСПП передбачає дослідження функціональних особливостей несвідомої сфери в їхній узгодженості зі сферою свідомого. У взаємодії цих сфер і знаходяться резерви психокорекції особистості.

Цей метод відкриває можливості звільнення суб'єкта від його дитячих фіксацій, що як наслідок, нівелює тенденцію вимушеного повторення. Психокорекція методом АСПП нейтралізує ефект соціально-перцептивних викривлень реальності, які є супутниками функції психологічних захистів. Ці захисти вільно програмують психіку, створюють ригідні тенденції, що поглинають енергію суб'єкта, спричиняють реакції, неадекватні ситуації спілкування.

### **Висновки.**

Слід також зважити на специфіку несвідомого, яка полягає в тому, що воно активно прагне вирватися, скористатися нагодою бути вираженим, матеріалізованим. Таку можливість і відкривають малюнки, адже символ (образ) завжди цілісно втілює психологічний зміст у його і свідомих, і несвідомих виявах. Крім того, психомалюнок дає змогу оминати опори, бо його справжній (глибинний) зміст розкривається лише у процесі аналізу. Цілісне





психоаналітичне вивчення комплексу психомалюнків допомагає виявленню дитячих фіксацій їхнього автора, зв'язків з поведінкою та деструкціями спілкування, що порушують контакт з людьми та гальмують досягнення аке у професійній діяльності. Таке розширення самосвідомості суб'єкта каталізує його саморозвиток та самореалізацію в напрямі особистісної і професійної досконалості.

#### Література:

1. Блінов О. А., Особливості організації проведення психологічного тренінгу. Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 12. К. : КиМУ, 2008. С. 9–23.

2. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.

3. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: Підготовка психолога-практика: Навч. посіб. / Т. С. Яценко, Б. Б. Іваненко, С. М. Аврамченко та ін.; За ред. Т.С. Яценко. – К.: Вища шк., 2008. – 342 с.

4. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: Монографія: У 2-х т. – Т. І: Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. – Донецьк: ДЮІ, 2008. – 240 с.

5. Резніченко Ольга Олексіївна. Тренінг як ефективний спосіб подолання страхів. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, No 4, 2021. С.59-64.

6. Швалб Ю.М. Психологічна структура складних життєвих обставин / Ю.М. Швалб // Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 540 с. – С. 20 – 40.

***Abstract.** The article discusses the effectiveness of training as a method of personality development and correction. The training key objectives are outlined. The features and advantages of group and individual sessions are indicated. The main types of training are emphasized according to the criterion of the direction of influence and change. The expediency of using “Active social and psychological cognition” training as an efficient method of personal psychocorrection is substantiated. It is emphasized that this method opens up the possibility of freeing the subject from his or her childhood fixations, which, as a result, eliminates the tendency of forced repetition. It is concluded that expanding the subject’s self-awareness catalyzes his or her self-development and self-realization toward personal and professional perfection.*

**Key words:** training, training technologies, psychocorrection, ASPC, psycho-drawing.

Стаття відправлена: 30.08.2024 року

© Тесленко М.М., Шевчук В.В.