

УДК 316.6

DOI: 10.24919/2312-8437.43.159083

ДУБ Віра – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, 82100, Україна (viruneja@ukr.net)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ГАРМОНІЙНИХ МІЖСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН СТУДЕНТІВ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

***Анотація.** У статті обґрунтовано важливість запровадження у практику виховної роботи вищої школи форм і методів роботи, які базуються на принципах співробітництва, співтворчості, взаємоповаги та взаєморозуміння. Розкрито сутність соціально-психологічного тренінгу як методу розвитку гармонійних міжособистісних відносин студентів-переселенців, що забезпечує взаємодію між студентами і передбачає актуалізацію ними свого внутрішнього світу шляхом усвідомлення власних думок, станів і передумов дій, внутрішнього світу інших людей. Висвітлено особливості такого тренінгу. Окреслені результати участі студентів-переселенців у соціально-психологічному тренінгу з розвитку гармонійних міжособистісних відносин.*

***Ключові слова:** студенти-переселенці, міжособистісні відносини, соціально-психологічний тренінг, гармонізація міжособистісних відносин.*

Постановка проблеми. Міжособистісні відносини – невід’ємна складова становлення особистості й комунікативна основа сучасного суспільства. Уміння будувати гармонійні відносини з навколишніми є запорукою успішної діяльності. Серед актуальних проблем, що постають сьогодні перед вищою школою, важливе місце належить проблемі формування у студентської молоді готовності до гармонійних відносин як передумови

© Дуб Віра, 2018

оптимізації міжособистісного та ділового спілкування. Важливого значення здатність будувати продуктивні стосунки з навколишніми та вступати з ними в контакт набуває для особливої категорії наших громадян – студентів-переселенців. Їхні взаємовідносини складаються й протікають в умовах взаємодії великої кількості нових для них людей. Важливу роль у процесі становлення студентів-переселенців під час навчання у вищій суттєву роль відіграють гармонійні міжособистісні відносини з близьким оточенням.

Гармонійний розвиток міжособистісних відносин студентів-переселенців може ускладнюватися тими психологічними труднощами, які вони переживають: підвищення показника емоційного збудження, тривожність, нейротизм; зниження комунікабельності, емоційної стійкості, самоконтролю, соціальної сміливості; поява почуття неповноцінності та ізольованості у стосунках із однокласниками, викладачами, труднощі, пов'язані з мовними особливостями; а в поведінці загалом спостерігаються надмірна сором'язливість, закритість, прояв негативізму до «чужих»; зниження успішності, відсутність мотивації до навчання, недостатня увага й зосередженість на заняттях, труднощі у процесі сприйняття й осмислення матеріалу, який вивчається; скарги на погане самопочуття, сон; втрата інтересу до навчання. Вони відчують самотність, відсутність емоційної підтримки, сум за рідними, внутрішню порожнечу, дискомфорт, відчуженість. Вони сумують за батьківським домом, замикаються у власному мікросвіті. Це заважає їм зосередитися на навчанні, плідно працювати та будувати гармонійні міжособистісні відносини [2, 36–41].

Проблема формування міжособистісних відносин студентів не є новою у психолого-педагогічній літературі, але залишається актуальною. Зокрема, Т. Пернарівською визначено умови формування у студентів готовності до гармонізації міжособистісних відносин, критерії й відповідні показники [4]. У праці Т. Днепрової та О. Каргополової акцентується на важливості формування у студентів міжособистісної толерантності як важливого морального принципу спілкування, що передбачає розуміння і повагу іншої людини, усвідомлене прагнення до рефлексивного діалогу на основі емоційно-емпатійної близькості й ціннісного ставлення до нього за збереження своєї самоідентичнос-

ті [1, 201]. Проте поява такої категорії осіб, як студенти-переселенці, актуалізувала пошук шляхів розвитку та вдосконалення гармонійних міжособистісних стосунків.

Здатність будувати продуктивні відносини допоможе студентам, вимушеним переселенцям, уникнути тих психологічних труднощів, які виникають на етапі адаптації до нового ЗВО. Тому важливо, щоб із ранніх етапів свого становлення у новому виші вони були залученими у спеціально організовану роботу з розвитку гармонійних міжособистісних відносин. Оскільки міжособистісні відносини передбачають безпосередню взаємодію з людьми, то й формою навчання гармонійних відносин, на нашу думку, має бути така, що передбачає залучення певної кількості цих людей. Саме такою спеціально організованою роботою, на нашу думку, слід вважати соціально-психологічний тренінг як один із активних способів навчання.

Уважаємо, що соціально-психологічний тренінг з розвитку гармонійних міжособистісних відносин студентів-переселенців покликаний розвинути здатність та уміння будувати особистісно-професійні зв'язки між майбутніми фахівцями, які супроводжуються гуманним ставленням до іншої людини в освітньому процесі, в умовах здійснення професійної діяльності та у побутово-соціальних відносинах на основі довіри, взаємоповаги, емпатії, тактовності, толерантності в процесі спілкування, що допоможе уникати конфліктних ситуацій.

Відтак **метою статті** є розкрити можливості використання соціально-психологічного тренінгу як засобу розвитку гармонійних міжособистісних відносин студентів-переселенців.

Соціально-психологічний тренінг, спрямований на розвиток комунікативних здібностей, на оволодіння певними соціально-психологічними знаннями, на розвиток рефлексивних навичок, уміння сприймати себе та оточення, на вироблення навичок особистісної поведінки та міжособистісних відносин, на розвиток здатності гнучко реагувати на ситуацію та швидко перебудовуватись в різних умовах та групах, є одним із активних видів групової роботи, що вже сам собою передбачає спільну діяльність та особливості відносин між учасниками. Л. Петровська розглядає його «як засіб дії спрямований на розвиток умінь і досвіду в області міжособового спілкування». На специфічність

тренінгу вказує Н. Дунець, вважаючи, що він орієнтований насамперед на запитання і пошук; тренінгові заняття охоплюють зазвичай увесь потенціал людини: рівень та обсяг її компетентності (соціальної, емоційної, інтелектуальної), самостійність, здатність до ухвалення рішень, до взаємодії [4, 16].

Під час проведення тренінгу створюється неформальне, невимушене спілкування, яке відкриває перед групою велику кількість варіантів розвитку та розв'язання проблеми, заради якої вона зібралася.

Використання тренінгу для розвитку гармонійних міжособистісних відносин має такі переваги:

- активність учасників тренінгової групи – кожен студент, залучений до групи, відчуває причетність до її роботи, що підвищує його відповідальність;

- переживання емоційного комфорту – тренінг передбачає створення сприятливої та довірливої атмосфери, що є вкрай важливим для студентів-переселенців;

- поєднання теоретичної інформації та емоційно-поведінкового ставлення до неї – студент-переселенець має можливість не лише отримати теоретичні знання, а й втілити їх у практичних вправах, змодельованих ситуаціях;

- здатність до колективного прийняття рішень – студент-переселенець має можливість впливати на прийняття рішень;

- використання широкого спектру рефлексивних методів і технологій, що сприяють усвідомленню своїх думок, станів і передумов дій, внутрішнього світу інших людей, а також подій, що відбувалися за участі самих студентів-переселенців.

Психологічний зміст процесів, що протікають у соціально-психологічному тренінгу, зводиться до:

- 1) зниження егоцентричних тенденцій у поведінці учасників (зменшується багатослів'я, зростає кількість невербальних контактів, посилюється зворотний зв'язок, підвищується розуміння партнера та взаєморозуміння);

- 2) загострення соціальної чутливості учасників (знижуються комунікативні пороги, загострюються відчуття ситуації, групових станів і процесів);

- 3) розгальмування (послаблюється дія захисних механізмів, нормативного самоконтролю, появляється почуття захищеності);

ності і безпеки, посилюється природність поведінки, відкритість вираження почуттів, думок, відношень, активізуються особистісні потенціали);

4) актуалізації творчого потенціалу учасників (виростає швидкість генерування ідей, збільшується варіативність реакцій і поведінки загалом, підвищується оригінальність розв'язання проблем);

5) об'єктивації поведінки учасників (підвищується адекватність само- і взаємооцінки, знижується категорійність висловлювань й ускладнюються когнітивні конструкти);

6) розвитку самодостатності групи (появляється взаємопідтримка, необхідність один в одному, відчуття замкненості групи);

7) підвищення ефективності групової роботи (зростає взаєморозуміння між учасниками, зменшуються часові витрати на організацію спільної групової роботи) [5].

Навчання у соціально-психологічному тренінгу умовно зводиться до трьох рівнів: поверхневого, первинної міжособистісної відвертості, глибокого особистісного саморозкриття.

На поверхневому рівні відбувається орієнтування у групі, розвивається почуття симпатії й антипатії, спостерігаються поверхневі взаємодії відповідно до соціальних і групових норм.

На рівні первинної міжособистісної відвертості знижуються захисні бар'єри, відбувається часткове саморозкриття, виникає готовність до сприйняття критики, встановлюється подібність і відмінність думок, установок, підвищується соціальна сенситивність.

На рівні глибокого особистісного саморозкриття виключаються механізми самозахисту, загострюється чутливість до реакцій учасників, виявляються відхилення від морально-етичних поведінкових норм, розкриваються «Я»-концепція та «Я»-образ кожного учасника.

Розробляючи програму соціально-психологічного тренінгу з розвитку гармонійних міжособистісних стосунків студентів-переселенців слід опиратись на три взаємопов'язані компоненти їхньої готовності до гармонізації міжособистісних відносин: когнітивний, емоційно-ціннісний, практично-діяльнісний.

Технологія проведення соціально-психологічного тренінгу з розвитку гармонійних міжособистісних стосунків студентів-

переселенців має ґрунтуватися на таких принципах: а) послідовності і наступності (кожен крок має бути логічним продовженням попереднього); б) циклічність (кожен крок є завершеним циклом послідовних дій); в) цілісність (кожен крок є необхідним на шляху досягнення кінцевої мети й отримання очікуваного результату).

На тренінгу складаються міжособистісні партнерські відносини, створюються сприятливі умови для розвитку необхідних здібностей.

Для того, щоб тренінг був ефективним, слід чітко визначити мету кожного заняття, його завдання, зміст (перелік, послідовність виконання різних вправ, завдання на рефлексію власних дій). Обираючи форму тренінгової роботи зі студентами, потрібно дотримуватися важливого принципу її реалізації – активної участі всіх у запропонованих видах діяльності, а не засвоєння готових знань і прийомів, самостійне відпрацювання необхідних комунікативних і поведінкових умінь.

Соціально-психологічний тренінг включає: постановку проблеми, актуалізацію особистого досвіду учасників, отримання ними нового досвіду через моделювання способів дій, моделей поведінки, формування поведінкових патернів, усвідомлення й обдумування нового досвіду з метою створення реального середовища, контроль рівня досягнень, зміну соціальних і професійних установок, стереотипів поведінки, що дає змогу перенести засвоєні у тренінгу способи дій у реальність.

Уважаємо, що високу ефективність соціально-психологічного тренінгу з розвитку гармонійних міжособистісних відносин студентів-переселенців забезпечують такі особливості:

- 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 помилятися, що не призводитиме до покарання або негативних наслідків;
- немає оцінок та інших «каральних» засобів оцінювання і засвоєння нових знань.

Окрім того, тренінгові навчання дають можливість отримати за короткий термін великий обсяг необхідних знань.

Результатом участі студентів-переселенців у соціально-психологічному тренінгу з розвитку гармонійних міжособистісних стосунків передбачаємо:

- повагу до нового соціокультурного середовища;
- терпимість до незвичної поведінки;
- установка на позитивне ставлення до неочікуваного;
- готовність реагувати на зміни, гнучкість і відсутність завищених очікувань від спілкування з іншими;
- готовність до взаємодії з іншими людьми в різних ситуаціях;
- вміння регулювати свою поведінку, виявляти довіру, взаєморозуміння і толерантність.

Таким чином, вважаємо, що соціально-психологічний тренінг з розвитку гармонійних міжособистісних стосунків студентів-переселенців – це спеціально організоване навчання, метою якого є розвиток навичок довірливої, неконфліктної та рефлексивної взаємодії з навколишніми.

Перспективною подальшого дослідження вбачаємо аналіз основних технік та прийомів соціально-психологічного тренінгу з оптимізації міжособистісної взаємодії студентів-переселенців.

Література

1. Днепрова Т.П. Формирование межличностной толерантности посредством рефлексивного тренинга / Т.П. Днепрова, О.А. Каргополова // Профессиональное образование. – Екатеринбург, 2011. – № 5. – С. 200–206.
2. Дуб В.Г. Міжособистісні відносини студентів переселенців / В.Г. Дуб // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки / Херсон. держ. ун-т, ф-т психології, історії та соціол. – Херсон, 2018. – Вип. 2. – Т. 2. – С. 36–41.
3. Дунець Н.М. Тренінг як інтерактивний метод навчання / Н.М. Дунець // Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – 2010. – № 23. – С. 14–18.
4. Пернарівська Т.П. Формування у студентів готовності до гармонізації міжособистісних відносин у позааудиторній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Т.П. Пернарівська. – К., 2015. – 22 с.
5. Совместная деятельность: методология, теория, практика / К.А. Абульханова-Славская, О.В. Аллахвердова, М.И. Бобнева и др. – М. : Наука, 1988. – 232 с.

References

1. Dneprova, T.P., & Kargopolova, O.A. (2011). Formirovanie mezlichnostnoi tolerantnosti posredstvom reflektivnogo treninga [The formation of interpersonal tolerance through reflexive training]. *Professionalnoe obrazovanie – Professional education*, 5, 200–206 [in Russian].
2. Dub, V.H. (2018). Mizhosobystisni vidnosyny studentiv pereselentsiv [The interpersonal relationships of students migrants]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky – Scientific Herald of Kherson State University. Series: Psychological Sciences*, 2 (2), 36–41 [in Ukrainian].
3. Dunets, N.M. (2010). Treninh yak interaktyvnyi metod navchannia [Training as an interactive learning method]. *Naukovyi visnyk Volynskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky – Scientific Herald of the Lesia Ukrainka Volyn National University*, 23, 14–18 [in Ukrainian].
4. Pernarivska, T.P. (2015). *Formuvannia u studentiv hotovnosti do harmonizatsii mizhosobystisnykh vidnosyn u pozauadytornii diialnosti [Formation of students' readiness to harmonize interpersonal relations in non-auditing activities]*. (Extended abstract of candidate's thesis). Kyiv [in Ukrainian].
5. Abulkhanova-Slavskaia, K.A., Allakhverdova, O.V., & Bobneva, M.I. et al. (1988). *Sovmestnaia deiatelnost: metodolohiia, teoriia, praktika [Joint activity: Methodology, theory, practice]*. Moscow: Nauka [in Russian].

DUB Vira – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Practical Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, Ivan Franko Str., 24, Drohobych, 82100, Ukraine (viruneja@ukr.net)

SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A MEANS OF DEVELOPING HARMONIOUS INTERPERSONAL RELATIONS OF MIGRANT STUDENTS

Abstract. *The capacity to build a harmonious relationship with others is a guarantee of successful activity. Importance of the ability to build productive relationships and establish a good contact with others becomes a special category of our citizens-migrant students.*

The ability to build productive relationships will help the students, forced migrants to avoid psychological difficulties that appear at the stage of adaptation to a new university. Therefore, it is important to start from the early stages of its formation in the new higher

education, when migrant students are involved in a specially organized work on the development of harmonious interpersonal relations. It is such a specially organized work, in our opinion, that socio-psychological training should be considered as one of the active ways of learning.

Socio-psychological training of the development of harmonious interpersonal relations of migrant students is intended to develop the ability and capacity to build personal and professional relationships among future specialists accompanied by a humane attitude towards another person in the educational process, in the conditions of professional activity and at home-social relations on the basis of trust, mutual respect, empathy, tact, tolerance in the process of communication, which will allow to avoid conflict situations.

Developing a program of socio-psychological training of the development of harmonious interpersonal relations of migrant students should be based on three interrelated components of students' readiness for the harmonization of interpersonal relations: cognitive, emotional-value, practical-activity.

Socio-psychological training on the development of harmonious interpersonal relations of migrant students is a specially organized training aimed at developing the skills of trustful, non-conflictual and reflexive interaction with others.

Key words: *students-migrants, harmonious interpersonal relations, socio-psychological training.*

Одержано 30.01.2018