

Дубравська Н.М.,

к.психол.н.,

доцент кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

## **Соціально-психологічний тренінг як засіб розвитку компетентності людини в спілкуванні**

Наявність соціально-психологічного досвіду передбачає нагромадження комунікативних знань в процесі безпосередньої практичної взаємодії людей в соціальних групах. Людина в цьому процесі – не пасивний споглядач соціально-психологічної реальності, а активний суб'єкт соціально-психологічного відображення. Соціально-психологічний досвід – це єдність комунікативних знань, умінь і навичок. Він одночасно виступає і як процес практичного впливу індивіда на соціально-психологічні явища, і як результат цього впливу у вигляді комунікативних знань та вмінь.

Будь-який соціально-психологічний метод – це завжди метод втручання. Так, зокрема, соціально-психологічний тренінг (СПТ) передбачає цілеспрямований вплив на розвиток особистості, групи за допомогою оптимізації форм міжособистісного спілкування. Соціально-психологічний тренінг розглядається як засіб розвитку компетентності у спілкуванні [1].

Зважаючи на широту кола завдань, які розв'язуються засобами СПТ, різноманітними є й форми тренінгу. Багатогранність цих форм можна розділити на два великі класи:

а) ті, які орієнтовані на розвиток специфічних умінь (вести дискусію, розв'язувати конфлікти);

б) ті, що спрямовані на поглиблення досвіду, аналіз ситуацій спілкування (тобто підвищення адекватності аналізу себе, партнера по спілкуванню, групової ситуації у цілому).

Виходячи із зазначеної вище головної мети СПТ, можна визначити такі його завдання:

- розвиток комунікативних навичок, які зміцнюють соціальні зв'язки;

- розвиток соціально-перцептивної чутливості, здатності до емпатії, співпереживання;
- розвиток здатності до самоаналізу, самопізнання, навичок ведення позитивного внутрішнього діалогу з самим собою;
- усвідомлення своєї позиції у спілкуванні з іншими; розуміння й аналіз своєї установки під час сприймання різних людей;
- оволодіння способами прояву своїх емоцій (як позитивних, так і негативних);
- навчання конструктивним способам виходу з конфліктних ситуацій, прояву своїх почуттів і переживань без конфліктів і насилля;
- розвиток здібностей прогнозувати поведінку іншого, передбачати свій вплив на нього;
- формування активної соціальної позиції і розвиток здатності ефективно взаємодіяти з оточуючими;
- розвиток потреби в пізнанні інших людей, у гуманному ставленні до них.

Під час тренінгу окремі учасники формулюють свої завдання мовою труднощів і власних проблем спілкування. Беручи участь у різних методах СПТ, учасники отримують можливість з'ясувати для себе, в яких конкретних формах спілкування вони відчують труднощі. А найголовніше – збагачують свій досвід спілкування, який неможливо отримати в реальному житті.

СПТ є творчим процесом, який дозволяє під час виконання того чи іншого завдання вносити корективи, враховуючи ситуацію, яка склалася в групі. Тому навіть найдосконалішу план-програму проведення тренінгу неможливо впроваджувати без змін. Останні можуть бути продиктовані кваліфікацією керівника, взаємовідносинами учасників, їх кількістю, часом і місцем проведення тощо.

Атмосфера психологічної безпеки та комфорту, створена в ході тренінгу, дозволяє учасникам проявити набір поведінкових емоційних стереотипів і, отримавши зворотний зв'язок на свою поведінку, усвідомити ймовірні помилки у взаємодії з іншими людьми, можливості інших, більш продуктивних підходів до спілкування, набути нові навички взаємодії.

У соціально-психологічному тренінгу компетентність в спілкуванні розглядається більш широко: як складне утворення, до якого входять знання, соціальні установки, вміння та досвід у сфері міжособистісного спілкування; як система внутрішніх засобів регулювання комунікативних дій; як орієнтація у спілкуванні, заснована на знаннях і чуттєвому досвіді індивіда; як вільне володіння засобами спілкування. До складу компетентності включаються когнітивні (психологічні знання і перцептивні здібності), виконавські (уміння і навички) і емоційні (соціальні установки, досвід, система відносин особистості) компоненти.

На сьогоднішній день в СПТ найбільш вивченим в теоретичному та практичному плані є пізнавальний компонент. Близьким до нього є поняття «сенситивний», що розглядається як здатність забезпечувати відображення і розуміння, а також запам'ятовування та структурування соціально-психологічних характеристик людини і групи та прогнозування їх поведінки і діяльності [4]. Розвиток пізнавального компонента («відображення») можна розглядати, перш за все, як самопізнання партнерів по спілкуванню.

Поведінковий компонент компетентності у спілкуванні включає в себе вільне володіння вербальними і невербальними засобами соціальної поведінки. До них відносять звукове мовлення з використанням численних фонетичних і невербальних елементів, писемне мовлення і власне невербальні засоби (оптико-кінетична система, паралінгвістична система, екстралінгвістична система, дотик, простір і час, контакт очей тощо).

Найчастіше в різних соціально-психологічних тренінгах розвиток емоційної сфери учасників є вторинним завданням і виступає умовою розвитку пізнавальної або поведінкової сфер. Залучення емоційної сфери розглядається як обслуговування інтелектуально-аналітичного процесу.

В емоційну сферу входить, насамперед, емоційний досвід спілкування. Негативний минулий досвід може значно дезорганізувати процес спілкування. На думку Е. Берна, саме завдяки досвіду в людини формуються внутрішні установки в спілкуванні, психологічні позиції. Досвід переживань учасників СПТ, отриманий в результаті роботи, є важливою складовою цілого ряду ефектів:

децентрації, розвитку гуманістичної установки, зростання соціально-психологічної активності, усвідомлення спілкування як самостійної цінності.

Іншим важливим елементом емоційного компонента є така характеристика як самоствавлення. Особливості внутрішньої динаміки самосвідомості, структура та специфіка сприйняття власного «Я» мають регулюючий вплив практично на всі аспекти людської поведінки, відіграють найважливішу роль у встановленні міжособистісних відносин.

Ще одним елементом емоційного компонента є емоційна налаштованість людини на спілкування. «Надзавданням» будь-якого СПТ повинно бути, в першу чергу, пробудження інтересу до іншої людини, що проявляється у почутті теплоти, близькості, дружнього ставлення, а також терпимості до психологічної своєрідності іншої людини.

Тобто найбільш важливими складовими емоційного компонента, які багато в чому «забарвлюють» компетентність у спілкуванні в цілому, є досвід різноманітного спілкування, позитивне самоствавлення і налаштованість на партнера по взаємодії.

Завдяки активному використанню зворотного зв'язку учасники тренінгу отримують унікальну можливість дізнатися, як сприймається іншими людьми їхня манера спілкування, стиль індивідуальної бесіди, міркування, думки, ті чи інші індивідуальні поведінкові реакції. Тут комунікативне особистісне поле сенсу оцінок, умінь, навичок кожного учасника тренінгу оцінюється не абстрактно, а щодо поведінки в конкретних ситуаціях, які моделюють стиль взаємин з навколишнім середовищем. Все це створює передумови для корекції навичок і вмінь спілкування, а ширше – для взаємодії в ході тренінгу.

Таким чином, використання активного соціально-психологічного навчання передбачає якісні зміни процесів спілкування у групі (прийняття суб'єкт-суб'єктної моделі і відповідної їй діалогічної форми організації взаємодії учасників групи); активну участь всіх членів групи у груповому процесі; операціоналізацію висловлювань; довірчий та конфіденційний характер спілкування у групі та акцентуацію мови почуттів.

## Список використаної літератури

1. Васильев Н. Н., Васильева Е. А. Технологии профессионального общения. Рабочая тетрадь практического психолога. – Ярославль: Центр «Ресурс», 2000. – 234 с.
2. Васильев Н. Н. Тренинг профессиональных коммуникаций в психологической практике. — СПб.: Речь, 2005. — 283 с.
3. Кипнис М. Тренинг коммуникации. – М., 2006. – 124 с.
4. Яценко Т.С. Методы активного социально-психологического обучения: Методические рекомендации для студентов педагогических институтов. – К.: РУМК, 1991. – 56 с.