

УДК 740

І.О. Марушак
аспірант кафедри психології,
Університет економіки та права «КРОК»
Науковий керівник: Сингаївська І.В., к.психол.н., доц.

Соціально-психологічний тренінг як засіб особистісного розвитку студентів

У статті представлені результати дослідження впливу соціально-психологічного тренінгу на особистісний розвиток студентів. Доведено його ефективність за результатами дослідження після проходження студентами тренінгової програми.

Ключові слова: розвиток особистості, тренінг, соціально-психологічний тренінг, спрямованість, мотивація, самооцінка, цінності.

И.А. Марушак
аспірант кафедри психології,
Університет економіки и права «КРОК»
Научный руководитель: Сингаевская И.В., к.психол.н., доц.

Социально-психологический тренинг как средство личностного развития студентов

В статье представлены результаты исследования влияния социально-психологического тренинга на личностное развитие студентов. Доказана его эффективность по результатам исследования после прохождения студентами тренинговой программы.

Ключевые слова: развитие личности, тренинг, социально-психологический тренинг, направленность, мотивация, самооценка, ценности.

I. Maruschak
PhD student of Psychology
KROK University
I.Syngaivska, PhD (Psychological sciences),
Associate Professor, Head of the Department of Psychology
of KROK University

Social and psychological training as a means of students' personal development

In Article there are the results of the research influence of socio-psychological training on students' personality development. Its effectiveness was proved on the study after passing the student training program.

Keywords: personal development, training, social and psychological training, direction, motivation, self-appraisal, values.

Постановка проблеми

Интерес до застосування активних групових методів впливу таких, як психологічний тренінг, весь час зростає. Старі прийоми і методи діяльності вже мало допомагають. Психологічний тренінг може вирішити чимало актуальних проблем, що виникають в особистісному розвитку.

Соціально-психологічний тренінг – це форма спеціально організованого спілкування, психологічний вплив якого заснований на активних методах групової роботи. Під час тренінгу значно ефективніше вирішуються питання розвитку особистості, успішно формуються комунікативні навички.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблема особистісного розвитку знаходилася і знаходиться в центрі уваги вітчизняної та зарубіжної психології (Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, О.Г. Асмолов, Г.О. Балл, І.Д. Бех, О.О. Бодальов, Л.І. Божович, Л.С. Виготський, П.Я. Гальперін, О.В. Запорожець, О.Ф. Лазурський, О.М. Леонтєв, В.М. Мясищев, А.В. Петровський, К.К. Платонов, С.Л. Рубінштейн, В.Д. Шадриков, Д.Б. Ельконін та ін.; А. Адлер, Ж. Піаже, К. Рождерс, З. Фрейд, В. Штерн, Е.Еріксон, К. Юнг та ін.).

Традиційним підходом у дослідженні особистості студента є вивчення її підструктур; окремо вивчаються частини, а потім на їхній основі відтворюється ціле. Але ні окремі характеристики, ні їх сукупність не зможуть дати уявлення про цілісність людської особистості. У живих системах не частини визначають ціле, а ціле визначає частини. Цілісний підхід до особистості як до функціонального органу, розпочатий Л.С. Виготським, О.М. Леонтєвим, далі розвинув Б.С. Братусь.

Розвиток особистості – процес, який триває протягом усього життя (концепція «необмеженого розвитку» – Б.Г. Ананьєв, О.В. Брушлінський, О.В. Запорожець, Е. Еріксон та ін.). Від того, як протікає процес розвитку особистості у студентському віці, залежить якість професійної підготовки майбутніх фахівців.

Не вирішені раніше частини загальної проблеми

Не досліджено вплив соціально-психологічного тренінгу на особистісний розвиток студентів.

Формулювання цілей статті

Метою статті є аналіз дослідження проблеми розвитку особистості студентів шляхом соціально-психологічного тренінгу.

Виклад основного матеріалу дослідження

Психологічно пізнати студента – це означає отримати інформацію про психологічні особливості: емоції, мотивацію, здібності, темперамент, характер, ставлення людини до себе, до інших людей, до подій життя і т.д. Все це необхідно знати, щоб краще розуміти студента, мати можливість встановити з ним контакт, в разі необхідності вплинути на нього [1].

Студентство – це час реального переходу до справжньої дорослості, перші ознаки якого з'являються в підлітковому віці. В юності процес оформлення особистості ще не завершується, він активно продовжується і надалі. Однак багато з того, що людина як особистість набуває в шкільні роки, залишається з нею на все життя і значною мірою визначає її долю. У час юності чіткіше вимальовується індивідуальний вигляд кожної молодої людини, ясніше виступають її індивідуальні особливості, які у сукупності визначають склад її особистості.

Спрямованість мотиваційної сфери особистості найбільш яскраво проявляється в юності. Юність, на думку В.І. Слободчикова, – завершальна стадія ступеня персоналізації. Головні новоутворення юнацького віку – саморефлексія, усвідомлення власної індивідуальності, поява життєвих планів, готовність до самовизначення, установка на свідому побудову власного життя, поступове вростання в різні сфери життя [2].

Розвиток самооцінки, стабільного образу «Я» отримує свій якісний розвиток в юнацькому віці (А.Н. Леонтєв, Д.І. Фельдштейн, Д. Б. Ельконін та ін.). Самооцінка,

тобто оцінка особистості самої себе, своїх якостей і своїх можливостей, значною мірою визначає соціальну адаптацію особистості, є регулятором поведінки і діяльності [3 с. 80]; забезпечує суб'єктну активність у діяльності, фарбуючи процес «особистісним змістом» [4] виконує функції мобілізації власних сил, реалізації прихованих можливостей, творчого потенціалу [5]. Від самооцінки залежать взаємини людини з оточуючими людьми, її критичність і вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Самооцінка стає дуже важливим елементом самосвідомості особистості.

Дослідження проводилось серед студентів 1–5 курсів спеціальності «Психологія» в Університеті економіки та права «КРОК» м. Києва та студентів 4-го курсу спеціальності «Клінічна психологія» Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Досліджувалися особливості особистісного розвитку, а саме спрямованість особистості, мотивація, цінності та самооцінка. Вибірка складалась зі студентів віком від 17 до 24 років. З них 40 – дівчат, 16 – хлопців.

В дослідженні використано методики: Методика діагностики спрямованості особистості Б. Басса (Опитувальник Смекала-Кучера), Опитувальник А.А. Реана «Мотивація успіху і боязнь невдачі» (МУН), Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, Тест Q-Сортування (методика В. Стефенсона, метод q-sort technique).

1. Спрямованість

Спрямованість на справу переважає, її виявлено у 41,7% досліджуваних. Середній рівень спрямованості на себе виявля-

но у 35% досліджуваних. Менший рівень спрямованості на спілкування (на взаємодію) виявлено у 20% досліджуваних. Низький рівень спрямованості на себе та справу – у 3,3%. (рис. 1.)

2. Мотиваційна сфера.

У результаті аналізу отриманих даних: високий рівень мотивації на успіх – 46,7%. Середній рівень яскраво не виражений, тенденція мотивації на успіх – 30%. Менший рівень яскраво не виражена мотивація – 10%, тобто мотивація може бути як на успіх, так і на невдачу. Менший рівень яскраво не виражений, тенденція мотивації на невдачу – 8,3% та мотивація на невдачу – 5%. Тенденція мотивації на невдачу майже не виражена. (рис. 2.)

3. Самооцінка та поведінка в групі.

У результаті аналізу отриманих даних: в парі «залежний – не залежний»: високий рівень не залежний – 63,3%. Середній рівень залежний – 31,7%. Низький рівень амбівалентний – 5%. В парі «товариський – нетовариський»: високий рівень не товариський – 80%. Низький рівень товариський – 13,3%. Та низький рівень амбівалентний – 6,7%. В парі «прийняття боротьби – ухилення від боротьби»: високий рівень прийняття боротьби – 80%. Низький рівень ухилення боротьби – 10%. Та низький рівень амбівалентний – 10%. (рис. 3.)

4. Ціннісні орієнтації.

У результаті аналізу отриманих даних ми можемо зробити такі висновки: до першого рангу ввійшли такі цінності як любов; здоров'я; наявність хороших і вірних друзів; матеріальне забезпечення; щасли-



Рис. 1. Розподіл досліджуваних за спрямованістю (Опитувальник Смекала-Кучера)



Рис. 2. Розподіл досліджуваних за мотивацією (Опитувальник Реана)

ве сімейне життя; впевненість в собі. До другого рангу цінностей увійшли: життєва мудрість; продуктивне життя; цікава робота; активне життя; свобода; розвиток. До третього рангу цінностей увійшли: щастя інших; краса природи і мистецтва; задоволення, розваги; творчість; пізнання. (рис. 4)

Найважливішими цінностями для досліджуваних виявилися: здоров'я, впевненість у собі, любов. Найменше важливі: суспільне покликання, творчість, краса природи і мистецтва, щастя інших. (рис. 5)

Після проведення дослідження було створено авторський тренінг особистісно-

го розвитку, що складався з 5 занять.

Порівняння результатів до тренінгу та після тренінгу двох груп показали такі результати. В експериментальній групі відбулися зміни: спрямованість на себе та спрямованість на справу зменшилась, спрямованість на спілкування збільшилась, також зникла роздвоєність спрямованості на себе та справу. Можемо сказати, що програма тренінгу позитивно вплинула на досліджуваних. В контрольній групі також відбулися зміни: значно знизилася спрямованість на себе, з'явилася спрямованість на спілкування та підвищився відсоток спрямованості на справу. Може-



Рис. 3. Розподіл досліджуваних за самооцінкою (Опитувальник В. Стефансона (Q-сортування))

ТЕРМІНАЛЬНІ ЦІННОСТІ

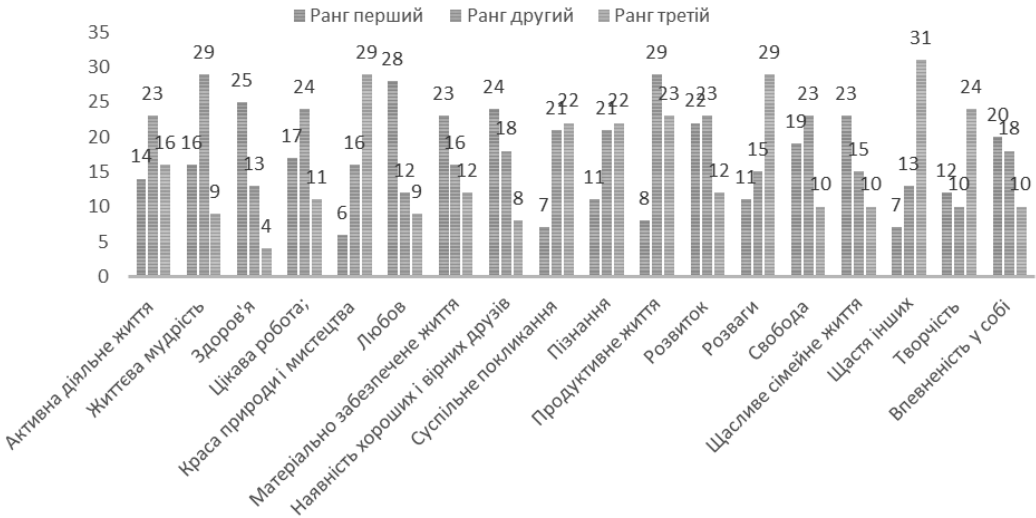


Рис. 4. Розподіл досліджуваних за термінальними цінностями (Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич)

мо стверджувати, що в експериментальній групі відбулися значніші зміни, чим в контрольній групі.

Значні зміни відбулися в учасників експериментальної групи щодо мотивації студентів. Відсоток мотивації на успіх збільшився в двічі, також зник показник «яскраво не виражена мотивація, з тенден-

цією мотивації на невдачу». Яскраво не виражена мотивація, з тенденцією на невдачу, трансформувалася в тенденцію «мотивація на успіх». Можемо стверджувати, що тренінг позитивно вплинув на мотивацію студентів першого курсу. Контрольна група показала незначні зміни, вони відбулися тільки щодо мотивації на успіх в бік

ІНСТРУМЕНТАЛЬНІ ЦІННОСТІ

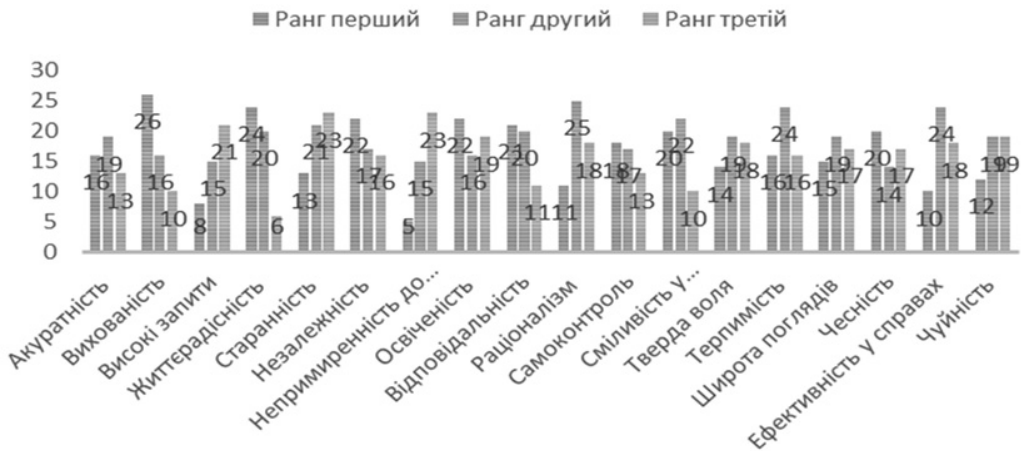


Рис. 5. Розподіл досліджуваних за інструментальні цінності (Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич)

позитивних, зовсім не виявилось яскраво не вираженої мотивації.

В експериментальній групі відбулися позитивні зміни в самооцінці та поведінці. Виділився показник «товариський», якого до проходження тренінгу не було виявлено, також можемо зазначити, що знизився відсоток показника «незалежний» та збільшився відсоток показника «залежний». В контрольній групі майже не відбулось змін, можемо помітити тільки збільшення відсотка показника «незалежний» за рахунок трансформації показника «амбівалентний» у «незалежний».

В експериментальній групі відбулися наступні зміни в ціннісних орієнтирах в першому ранзі термінальних цінностей: якщо до тренінгу переважали абстрактні цінності, то після вони поділися порівну. Також до тренінгу переважали цінності особистісного життя, а після занять проявилися цінності професійної самореалізації. В контрольній групі відбулися зміни в першому ранзі термінальних цінностей: після першої проби цінності абстрактні та конкретні поділись порівну, а після другої проби абстрактні переважали над конкретними.

В експериментальній групі інструментальні цінності отримали такі зміни: в першому ранзі до тренінгу переважають етичні цінності та дещо менше цінності спілкування, а після тренінгу переважають цінності спілкування. Переважають індивідуалістичні цінності до тренінгу та після тренінгу теж. До тренінгу переважали цінності самоствердження, а після – цінності прийняття інших людей. В контрольній групі відбулися зміни: перша проба в першому ранзі переважає цінності

справи, а цінність спілкування, та етичні цінності ділять між собою по одній позиції, після другої проби відбулися: зміни переважають цінності спілкування та зникли етичні цінності.

Висновки

Було проведене емпіричне дослідження особистісного розвитку студентів: спрямованості особистості, мотиваційної сфери, ціннісних орієнтацій, самооцінки та поведінки в групі. Отримані результати показали, що в групі досліджуваних переважає мотивація на успіх. У студентів з мотивацією на успіх переважає спрямованість на справу, що ж до самооцінки та поведінки в групі, то студенти не залежні, не товариські та з прийняттям боротьби, тобто переважає прагнення до боротьби, завзятість у досягненні мети, наполегливість у відстоюванні власних поглядів, вимогливість до оточуючих і непохитність волі, принциповість в оцінках. Ціннісні орієнтири: здоров'я, впевненість у собі, любов.

Авторський тренінг особистісного розвитку студентів, який складався з 5 занять, спрямованих на розвиток комунікативних здібностей, мотивацію та самооцінку, привів до якісних змін. Результатом впровадження тренінгу стали такі зміни у студентів експериментальної групи: з'явилася спрямованість на взаємодію/спілкування, яка раніше була майже не виражена, збільшилася вдвічі мотивація на успіх. Також до позитивних змін після проходження тренінгу особистісного розвитку можна додати зміни в самооцінці та поведінці в групі. Виділився показник «товариський», якого до проходження студентами тренінгу не було виявлено. Відбулися зміни і в ціннісних орієнтаціях студентів.

Література

1. Братусь Б.С. Аномалии личности. – М.: Мысль, 1988. – 360 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей / Л.А. Венгер. – М.: Знание, 1973. – 96с. – С.311.
3. Реан А. А., Коломинский Я. Л. Социальная педагогическая психология – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 416 с: (Серия «Мастера психологии»).
4. Мерлин В.С. Социально-типические свойства личности в типологическом конфликте // Вопросы современной психоневрологии: Тр. ин-та им. В.М. Бехтерева АМН СССР, – М., 1984. – Т. 33. – С. 17.
5. Захарова А.В. Структурно-динамическая модель самооценки. // Вопросы психологии. – 1989. – №1. – С.6-14.