

Scientific Journal

VIRTUS

#41, February, 2020
published since 2014

2020

Psychology

УДК 37.035.6

Бабаян Ю.О.,

к.психол.н., доцент кафедри педагогіки та інклюзивної освіти

Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського, julia33@i.ua

Україна, м. Миколаїв

ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАХИСТУ ВІТЧИЗНИ

Успішний розвиток особистості, становлення її громадянської позиції в умовах швидких змін суспільства у значній мірі залежить від ефективного використання сучасних технологій навчання. Мета дослідження полягає в обґрунтуванні сутності тренінгових технологій, аналізі та виявленні їх впливу на формування мотиваційної готовності студентської молоді до захисту Вітчизни. У статті проаналізовані потенційні можливості тренінгових технологій навчання у закладах вищої освіти в контексті розвитку особистісних якостей, які визначені змістом мотиваційної готовності до військової служби. Використовуючи результати проведеного дослідження, автор підкреслює важливість використання таких тренінгових технологій, як рольові ігри і моделювання, дискусія, психомалювання, техніки ауторелаксації; ведення щоденника тощо.

Ключові слова: технології, тренінг, тренінгові технології, готовність до захисту Вітчизни, мотиваційна готовність до військової служби.

Постановка проблеми. Усвідомлення важливості цивільного захисту Батьківщини, відстоювання національних інтересів та незалежності держави значно підвищує значення психологічної готовності молоді до проходження військової служби.

Формування психологічної готовності до військової служби означає утворення тих необхідних диспозицій особистості, які спрямовують індивіда на відповідальне, сумлінне виконання службових обов'язків, ефективну діяльність у складних обставинах. Одним з основних компонентів психологічної готовності до військової служби виступає мотиваційна готовність, яка обумовлює успішність виконання діяльності. Саме мотиви визначають, що являє собою у психологічному плані той чи інший поведінковий акт, який зміст він має для індивіда.

Формування у студентської молоді мотиваційної готовності до військової служби спрямоване на розвиток у студентів позитивного ставлення до військової служби, усвідомлення важливості захисту своєї країни, відстоювання національних інтересів, безпеки та суверенності держави.

Останнім часом спостерігається тенденція у зміні стилю роботи спеціалістів щодо розуміння низької ефективності пасивних методів навчання у процесі адаптації та соціалізації, а також корекції розвитку особистості, та переходу до активних. Нині все частіше використовуються інтерактивні методи та технології розвивальної роботи, зокрема тренінгові технології.

Мета статті полягає в тому, щоб проаналізувати сутність понять «тренінг», «тренінгові технології»; розглянути можливості використання тренінгових технологій під час формування мотиваційної готовності молоді до захисту Вітчизни.

Виклад основного матеріалу. Слово «технологія» походить від грецьких слів: «technē» – мистецтво, майстерність, вміння та «logos» – наука, закон. Дослівно «технологія» – це наука про майстерність» [1, с.36].

Найбільш звичне поняття «технологія» має ставлення до виробничого процесу і визначається як «сукупність методів обробки, виготовлення, зміни стану властивостей, форм сировини, матеріалу або напівфабрикату, що здійснюються у процесі виробництва продукції». Технологія втілює в собі методи, прийоми, режим роботи, послідовність операцій і процедур, вона тісно пов'язана із засобами, що застосовуються, обладнанням, інструментами та матеріалами, що використовуються [1].

Отже, виходячи з вищезазначеного, можемо зробити висновок, що:

- термін «технологія» прийшов у психологічну роботу з технічних наук;
- технологія – це засіб перетворення будь-чого;
- технологія передбачає послідовність у діях.

Соціально-психологічні технології є способами діяльності психолога на основі раціонального розподілу на прийоми і операції з їх наступним узгодженням, а також визначенням оптимальних засобів та методів їх виконання. Вони є сукупністю прийомів, методів та впливів, що використовуються психологами або педагогами з метою досягнення успіху у вирішенні особистісних проблем та забезпечення ефективності розвивальної роботи.

Ключовою ланкою будь якої технології є детальне визначення кінцевого результату та контроль його досягнення. Процес тільки тоді отримує статус технології, коли він заздалегідь прогнозований, визначені кінцеві властивості продукту та засобів його отримання, сформовані умови для проведення процесу [4]. Будь-яка тех-

нологія має засоби, що активізують й інтенсифікують діяльність учнів або дорослих.

Термін тренінг, як зазначають українські дослідниці Ю.В. Палагнюк і Є.І. Савостікова, має багато значень: навчання, виховання, тренування тощо. Тренінг – це сукупність прийомів і способів, спрямованих на розвиток в індивіда певних вмінь та навичок [2]. Тренінг, на відміну від традиційних форм навчання, орієнтований не тільки на правильну відповідь, а й на запитання та пошук. У процесі тренінгу відбувається формування і закріплення умінь і навичок ефективної поведінки учасників.

Термін «тренінгові технології» з педагогічних позицій розглядається як здобуття та засвоєння знань, формування і розвиток умінь, навичок, важливих якостей, ціннісних орієнтацій, компетентностей тощо. Вищезазначене дозволяє вважати тренінг педагогічною технологією навчання (оскільки тренінг відповідає всім основним ознакам технології й охоплює у своїй структурі велику кількість окремих форм і методів) [3].

Соціально-психологічний тренінг дозволяє створити контрольоване середовище, в якому учасники можуть набути навичок ефективного спілкування і засвоїти нові форми емоційного реагування та поведінки.

Мета й програма тренінгу в кожному конкретному випадку визначаються виходячи з концепцій людини, прийнятої в суспільстві й конкретизованої у філософських, соціологічних і психологічних теоріях особистості, індивідуальних потреб, установок, теоретичних і методичних засобів тренінгу, а також рівня кваліфікації тренера або ведучих. Тому при виборі мети тренінгу керуються наступними підставами.

По-перше, проведення такого роду занять покликано розвивати ініціативу і самостійність учасників у розв'язанні своїх життєвих проблем, прагнення до пізнання себе й оточуючих людей.

По-друге, соціально-психологічний тренінг дозволяє здійснювати рефлексію, самооцінку, самоконтроль та самоорганізацію, сприяє підвищенню мотивації до власної діяльності.

Таким чином, тренінг сприяє розв'язанню ряду важливих завдань:

- розвиток прагнення вдосконалюватися, підвищувати свою компетентність;
- пробудження інтересу до іншої людини як до особистості, зокрема розвитку вмінь слухати й ставити себе на місце іншого;
- посилення особистої відповідальності за результат діяльності, посилення готовності аналізувати свої помилки й виправляти їх;
- розвиток уявлень про себе й про інших людей, психологічної спостережливості [4].

Перераховані завдання відповідають формуванню таких важливих людських якостей, як зацікавленість, прагнення до самовдосконалення, небайдуже ставлення до оточуючих, соціальна активність й особиста відповідальність за власні вчинки.

Участь у тренінгу не сковує, подібно багатьом традиційним методам навчання, ініціативу, а навпаки, розвиває її. Це досягається завдяки використанню групових дискусій і рольових ігор.

Учасники тренінгу не просто дізнаються, як треба поводитися, як діяти в тих чи інших випадках; вони активно шукають властиві кожному індивідуальні стратегії й тактики поведінки.

Сказане вище дозволяє визначити соціально-психологічний тренінг, як сукупність активних групових методів, спрямованих на розвиток знань і досвіду діяльності. Результат тренінгу багато в чому залежить від складу учасників групи, від їхнього відношення до занять, від складних у групі емоційних відносин, від розвитку міжособистісних відносин між учасниками.

Узагальнення теоретичних підходів у зарубіжній та вітчизняній психології, а також результати нашого експериментального дослідження дозволили розробити систему тренінгових вправ для формування у студентів мотиваційної готовності до захисту Вітчизни.

Система групової роботи будувалася на основі наступних принципів: послідовності, діяльнісного, системності, діалогізації, персоналізації, диференційованості.

Принцип послідовності визначався взаємозв'язком психодіагностичного та формувального етапів, закономірним переходом від однієї стадії формуючого експерименту до іншої.

Діяльнісний принцип передбачав організацію активної діяльності студентів у співробітництві з іншими учасниками групи і тренером.

Принцип системності розвитку передбачав врахування у формувальній роботі того, що усі особистісні якості, психічні функції тісно взаємопов'язані між собою.

Принцип діалогізації реалізовувався у діалогічній взаємодії учасників групи, ведучого та учасників.

Відповідно до принципу персоналізації, кожен із учасників ніс відповідальність за власні вчинки, дії, висловлювання.

Реалізація принципу диференційованості полягала в урахуванні індивідуальних і вікових особливостей учасників формуючого експерименту.

Тренінгова програма проводилася зі студентами 2–3 курсів Миколаївського національного університету імені Василя Сухомлинського. Вибір групової форми роботи зумовлювався кількома чинниками. По-перше, група являє собою мікрокосм, який віддзеркалює зовнішній світ і надає реалістичності штучно створеним стосункам. По-друге, потенційні переваги групи полягають у можливості отримання зворотнього зв'язку, підтримки від інших її учасників, які мають подібні проблеми та досвід. По-третє, у групі можна бути не лише активним творцем подій, а й глядачем, що, в свою чергу, дозволяє ідентифікувати себе з іншими учасниками і використати результати цього спостереження під час оцінки власних емоцій і вчинків [4, с.15–16].

Мета тренінгу полягала у створенні умов для формування мотиваційної готовності до захисту Вітчизни. Завданнями тренінгу виступали: розвиток у студентів гнучкості й аналітичності мислення, вироблення навичок прийняття компетентних рішень в ситуаціях, максимально наближених до майбутньої військової служби, вмінь адекватного самооцінювання, впевненості, самоконтролю.

Тривалість тренінгу – 15 занять по 90 хвилин. Кожне заняття включало набір різноманітних практичних

завдань та вправ, проблемних питань для дискусій та обговорення методом мозкового штурму. Практичні вправи передбачали парні або мінігрупові форми роботи з учасниками тренінгу.

Використання тренінгових технологій передбачало широке використання активних методів навчання, які охоплюють: рольові ігри і моделювання; ігри-драматизації; дискусійні методи; проєктивні малюнки; психогімнастику; техніки ауторелаксації; ведення щоденника. Наслідки самоспостережень, зафіксовані в щоденниках, в подальшій роботі можуть використовуватися з метою визначення ефективності розробленої експериментальної програми з формування мотиваційної готовності студентів до захисту Вітчизни.

Зупинимось детальніше на характеристиці використаних форм роботи.

Рольові ігри. Роль – це функціональна форма, яка приймається людиною в ситуації взаємодії з іншими. Рольові ігри передбачають прийняття студентом ролей, різноманітних за змістом і статусом; програвання ролей, протилежних до тих, які вони звикли виконувати у житті; програвання своєї ролі у гротескному варіанті. У нашій програмі рольові ігри представлені у вигляді розігрування рольових ситуацій. Це об'єктивувало можливість побачити студентів у процесі виконання певної соціальної ролі. У рольових ситуаціях учасники займали положення, релевантне їх (і значущий для них) діяльності, програвали різні соціальні ролі і опинялися перед необхідністю змінити свої установки, стереотипні поведінкові реакції. У такий спосіб створювалися умови для формування нових, більш ефективних навичок, розвитку здатності аналізувати конкретні вчинки, узгоджувати свою поведінку з іншими учасниками взаємодії.

Психогімнастика. Застосування психогімнастичних вправ продиктоване тим, що вони сприяють формуванню середовища, яке вможливає досягнення передбачуваних змін. Будь-який фізичний рух у психогімнастиці виражає певний образ фантазії, насичений емоційним змістом. Завдяки цьому відбувається об'єднання діяльності психічних функцій – мислення, емоцій, рухів, – а з допомогою коментарів тренера підключається ще й внутрішня увага студентів до цих процесів. Таким чином, психогімнастична вправа – це не механічне повторення фізичних рухів, а насамперед – засіб забезпечення психофізичної функціональної єдності.

Важливим моментом психогімнастики, з точки зору її впливу на особистісне становлення студентів, є те, що ігровий зміст вправи сприяє оволодінню ними навичками контролю рухової та емоційної сфер. Часте використання психогімнастичних вправ під час занять зумовлене тією особливістю, що при їх виконанні всі учасники є успішними: правильно все, що вони роблять, розігруючи той чи інший образ, хоча кожен робить по-своєму – як вміє і як може. При цьому у всіх студентів виникають м'язеві відчуття та емоції, кожен з них може навчитися їх розпізнавати і довільно регулювати. Обов'язкова участь тренера у психогімнастичних вправах, його експресія сприяють емоційному зближенню з учасниками, дають змогу спілкуватися на рівних і таким чином створюють атмосферу довіри і взаєморозуміння.

Релаксаційні методи. Введення релаксаційних вправ було невід'ємною ланкою реалізації експериментальної програми, про що йшлося раніше. Ми використовували вправи, які базуються на методі активної нервово-м'язової релаксації, дихальні та візуально-кінестетичні техніки з метою відкрити студентам шлях до оволодіння мистецтвом досягати внутрішньої гармонії та рівноваги, що є гарантом зняття нервової напруги, негативних почуттів, розвитку впевненості у собі, позитивного самоставлення, самоповаги, здорової самооцінки.

Арт-терапія. Арт-терапія є одним з видів емоційно-символічних методів, які базуються на перетворенні символів та образів фантазії в об'єктивовані факти. Як засвідчує досвід застосування елементів арт-терапії у психокорекційних цілях, психомалюнок є одним з найдієвіших методів посилення почуття ідентичності студентів, ефективним способом розвитку їх творчого потенціалу, здатності самовиражатися за допомогою символічної експресії, пізнавати себе через мистецтво. Ще одним суттєвим моментом даного методу є обов'язкове схвалення і прийняття усіх продуктів творчої діяльності учасників, незалежно від їх змісту, форми і якості, що, безперечно, створює умови для відкритого вираження ними своїх почуттів. Також психомалюнок виступав способом контролю за груповим процесом та особистісними змінами учасників.

Необхідними умовами проведення психологічного тренінгу виступали:

- створення і підтримка атмосфери взаємоповаги, взаєморозуміння, доброзичливості і толерантності;
- згуртованість, що надавало кожному члену групи емоційну підтримку, викликало почуття безпеки.
- взаємопідтримка, взаємодопомога, участь у розв'язанні проблем членів групи створюють умови для виникнення відчуття необхідності, корисності для оточуючих, підвищують почуття впевненості та адекватної самооцінки;
- діалогічність спілкування сприяє розкриттю студентами власних почуттів, думок і бажань;
- зворотній зв'язок дає учасникам змогу усвідомити, як сприймають інші члени групи їхню поведінку та як вона впливає на їхні почуття, думки, оцінки;
- сприяння виявленню учасниками власних емоцій, що має коригуючий вплив на оцінні судження студентів та їх переживання [4].

Заняття будувалися таким чином, щоб на кожному з них було дві – три серйозні вправи й кілька вправ, мета яких – забезпечити психологічне «занурювання» (на початку заняття) або розслаблення (наприкінці).

Отже, кожне заняття мало таку структуру:

Розминка. На цьому етапі забезпечується емоційне входження студентів в тренінгове заняття, активізація їхньої уваги, налаштування на подальшу роботу.

Основна частина. На цей етап при плануванні і проведенні занять відводиться основна частина часу і основне змістове навантаження. Саме на цьому етапі використовуються вправи, спрямовані на критичний аналіз навколишнього світу й себе в ньому; усвідомлення своєї поведінки; сприяння адекватному оцінюванню власного «Я»; розвиток навичок самоконтролю та об'єктивного

оцінювання ситуації; формування готовності до реалій військової служби.

Рефлексія поточного заняття. Обов'язково по закінченню виконання завдання з учасниками тренінгу проводиться групова рефлексія, в процесі якої відбувається обговорення як процесу роботи, так і її результатів.

Розслаблення (розрядження). Завданням цього етапу виступає забезпечення плавного виходу з тієї психологічної атмосфери, яка виникла під час основної частини заняття, і досягнення підлітками внутрішньої гармонії та рівноваги.

Висновки. Комплексне використання таких методичних прийомів допомагало студентам не тільки краще пізнати власну особистість, але й сприяло розвитку аналітичного мислення, здатності до рефлексії, соціальної перцепції, здатності оцінювати й контролювати власну поведінку; вирішувати проблемні завдання та ситуації, закріплювати навички конструктивної соціальної взаємодії.

Література

1. Ігрові технології як інструмент профілактичної роботи спеціалістів психологічної служби закладів освіти: навчально-методичний посібник / Автор-упорядник П.В. Войцях. Черкаси, 2014. 92 с.

2. Палагнюк Ю.В., Савостикова Е.И. Тренінг як форма підвищення соціальної компетентності молоді. *Studia Humanitatis* [Електронний журнал]. 2016. № 2. Режим доступу: http://st-hum.ru/sites/st-hum.ru/files/pdf/palagnyuk_savostikova_.pdf.

3. Підгурська В.Ю. Використання тренінгових форм навчання у процесі формування професійного мовлення майбутніх учителів початкових класів / *Medzinárodná vedecko-praktická konferencia «Stav, problémy a perspektívy pedagogického štúdia a sociálnej práce»: zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie (28–29 októbra 2016 r.)* / Šéfredaktor prof. JUDr. Stanislav Mráz, CSc. Sládkovicovo, Slovenská republika, 2016. S. 244–247.

4. Шкловцова Л. Технології роботи з підлітками. К.: Главник, 2007. 112 с.

References

1. Ikhrovi tekhnologii yak instrument profilaktychnoi roboty spetsialistiv psykholohichnoi sluzhby zakladiv osvity: navchalno-metodychnyi posibnyk / Avtor-uporiadnyk T.V. Voitsiakh. Cherkasy, 2014. 92 s.

2. Palagnyuk Yu.V., Savostikova E.I. Trenin kak forma povysheniya sotsialnoy kompetentnosti molodyozhii. *Studia Humanitatis* [Elektronnyi zhurnal]. 2016. № 2. Rezhym dostupu: http://st-hum.ru/sites/st-hum.ru/files/pdf/palagnyuk_savostikova_.pdf.

3. Pidhurska V.Yu. Vykorystannia treninhovykh form navchannia u protsesi formuvannia profesiinoho movlennia maibutnikh uchyteliv pochatkovykh klasiv Medzinárodná vedecko-praktická konferencia «Stav, problémy a perspektívy pedagogického štúdia a sociálnej práce»: zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie (28–29 októbra 2016 r.) / Šéfredaktor prof. JUDr. Stanislav Mráz, CSc. Sládkovicovo, Slovenská republika, 2016. S. 244–247.

4. Shklovtsova L. Tekhnologii roboty z pidlitkami. K.: Hlavnik, 2007. 112 s.

Babaian Yu.O.,

PhD, Associate Professor of Pedagogy and

Inclusive Education Department Mykolaiv V.O. Sukhomlynskyi National University, julia33@i.ua

Ukraine, Mykolaiv

TRAINING TECHNOLOGIES AS A MEANS OF FORMING STUDENT YOUTH'S MOTIVATION READY FOR DEFENSE PROTECTION

The successful development of the individual, the formation of his / her civic position in the conditions of rapid changes of society, to a large extent depends on the effective use of modern technologies of training. The purpose of the research is to substantiate the essence of training technologies, analyzes and their influence on the formation of motivational readiness of student youth to defend the Fatherland. The article analyzes the potential of training technologies of training in higher education institutions in the context of the development of personal qualities, which are determined by the content of motivational readiness for military service. Using the results of the study, the author emphasizes the importance of using such training technologies as role-playing and simulation, discussion, psychopainting, self-relaxation techniques; keeping a diary and more.

Key words: technology, training, training technologies, readiness to defend the Fatherland, motivational readiness for military service.

