

УДК 304. 001

DOI: <https://doi.org/10.32782/2415-8801/2023-3.12>**Шегинська Н.З.**

кандидат економічних наук, доцент,
завідувач кафедри соціального забезпечення та управління персоналом,
Львівський національний університет імені Івана Франка
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8939-2415>

Тимкович О.І.

кандидат економічних наук,
доцент кафедри соціального забезпечення та управління персоналом,
Львівський національний університет імені Івана Франка
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3262-0768>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК МЕТОД НАБУТТЯ СОЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ

У статті визначено перелік та значення для індивідів соціальних компетенцій, які можуть бути набутими під час проведення соціально-психологічного тренінгу. Основною метою проведеного дослідження є виокремлення характерних ознак та концептуальних основ проведення соціально-психологічних тренінгів. Систематизація літературних джерел та підходів до вирішення проблеми засвідчила, що в процесі проведення соціально-психологічного тренінгу, учасники можуть набутти наступних соціальних компетенцій: поваги до суспільно прийнятих систем цінностей і принципів, здатностей до прийняття рішень і готовності брати на себе відповідальність за свою поведінку та поведінку довіреної їм команди. Методичним інструментарієм проведеного дослідження стали історичний та логічний методи, методи аналізу та синтезу. Результати проведеного дослідження можуть бути корисними для формування програми проведення соціально-психологічних тренінгів для особливо вразливих категорій населення.

Ключові слова: соціально-психологічний тренінг, соціальні компетенції, соціальний інтелект, емоційний інтелект.

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A METHOD OF ACQUIREMENT OF SOCIAL COMPETENCES

Shehynska Nataliia, Tymkovych Oksana*Lviv Ivan Franko National University*

This article defines the list and significance for individuals of social competences that can be acquired during social-psychological training. The main goal of the conducted research is to highlight the characteristic features and conceptual foundations of social and psychological training. The systematization of literary sources and approaches to solving the problem proved that in the process of conducting socio-psychological training, participants can acquire the following social competencies: respect for socially accepted systems of values and principles, decision-making abilities and willingness to take responsibility for their behavior and behavior of the team entrusted to them, the ability to properly organize their own work and harmonious cooperation in the team, etc. In the materials of the article, it is determined that the crisis conditions of the functioning of national economies, intra-personal and interpersonal conflicts, the uncertainty of the future determine the need to conduct various forms and types of social-psychological training. The urgency of solving this scientific problem lies in the fact that the complication of interpersonal relations at the macro and micro levels, global and local uncertainty of the environment, leads to a growing need for individuals to acquire and develop social competences that would reduce the level of interpersonal and intrapersonal conflicts. The study of the list and characteristics of social competences acquired in the process of social-psychological training made it possible to reveal its influence on social and emotional intelligence, to determine approaches and methods of formation and development of liquid and crystallized intelligence. It was determined that the intensity of social-psychological training depends, on the one hand, on the certain temperament and personal traits of all its participants, and on the other hand, on the influence of the external environment in which the individual functions. Historical and logical methods, methods of analysis and synthesis became the methodical tools of the conducted research. The results of the conducted research can be useful for the formation of a program of socio-psychological trainings for particularly vulnerable categories of the population.

Key words: socio-psychological training, social competences, social intelligence, emotional intelligence.

Постановка проблеми. Соціально-психологічні тренінгові групи створюють умови для набуття людьми особистого досвіду, а отже сприяють розвитку самосвідомості. В останні роки інтерес до соціально-психологічних тренінгів не тільки не зменшився, але навіть зріс. Крім того, соціально-психологічний тренінг не може бути «широкого спектру». Кожна з навчальних програм спрямована на формування, розвиток або корекцію конкретної сторони особистості, самосвідомості та поведінки. Основною проблемою на сьогодні при проведенні соціально-психологічних тренінгів є виокремлення необхідних соціальних компетентностей, які забезпечать стабільний розвиток соціального та емоційного інтелекту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичні й методичні основи соціально-психологічного тренінгу як методу описані в працях таких вітчизняних та зарубіжних вчених як Баклі Р., Кейплі Дж., Большакової В., Вачкової І., Джонсона Д., Євтіхова О., Ємельянова Ю., Захарова В., Ключової Н., Страшко С., Животовської Л., Гречишкіної О., Паригіна Б. тощо. Паригін Б.Д. вважає, що тренінг є одним із методів групового консультування. На противагу йому Страшко С. вважає, що тренінг – це організаційна форма навчально-виховної роботи, яка, спираючись на досвід і знання її учасників, забезпечує ефективне використання різних педагогічних методів, зокрема, активних, за рахунок створення позитивної емоційної атмосфери в групі, та спрямовується на отримання сформованих навичок і життєвих компетенцій. Незважаючи на великий перелік визначень понять «тренінг» та «соціально-психологічний тренінг», висока невизначеність умов сьогодення актуалізує постійну потребу у визначенні соціальних та психологічних навичок, які є результатами навчання.

Постановка завдання. Метою дослідження є виокремлення соціальних компетенцій, які можуть набути учасники соціально-психологічного тренінгу, з метою зростання соціального та емоційного інтелекту. Методи дослідження, які використані при написанні статті є методи аналізу та синтезу, метод наукової абстракції та порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Кризові умови функціонування національних економік, внутрішньо особистісні та міжособистісні конфлікти, невизначеність майбутнього зумовлюють необхідність проведення різних форм та різновидів соціально-психологічних тренінгів, що по своїй сутності є активною формою соціально-психологічного навчання, яке представляє собою цілісну психолого-педагогічну систему, здатну допомагати людині у глибинному пізнанні нею як іншої людини, так і самої себе, своїх умінь спілкуватись і впливати на інших. Тренінг – це сукуп-

ність прийомів і способів, спрямованих на розвиток у людини тих або інших навичок і умінь.

Проведення соціально-психологічного тренінгу призводить до отримання соціальних наступних компетенцій:

1. Повага до суспільно прийнятих систем цінностей і принципів;
2. Здатність приймати рішення і готовність брати на себе відповідальність за свою поведінку та поведінку довіреної їм команди;
3. Уміння правильно організувати власну роботу та злагоджену співпрацю в колективі;
4. Здатність налагоджувати стосунки з оточуючим середовищем, з повагою до особистої гідності та культурної та етнічної різноманітності;
5. Знання психологічних детермінант відносин [1].

Програма проведення соціально-психологічного тренінгу базується, насамперед, на проведенні діагностики, яка включає в себе: вивчення демографічних особливостей регіону, формування вікових груп та визначення основних проблем, характерних для кожної, виокремлення інших ознак, зважаючи на місце проживання та праці; аналіз доходів окремих груп населення; вивчення форм та методів навчання, які доцільно застосувати для кожної, формування особливостей підтримання суспільного здоров'я громад; визначення правових основ проведення тренінгу та формування його мети та завдань; виокремлення основних припущень та умов проведення, визначення та характеристика бенефіціарів та суб'єктів, які беруть участь у реалізації тренінгу; аналіз результатів проведення соціально-психологічного тренінгу та дослідження ефективності зворотного зв'язку [2].

Соціально-психологічну компетентність, незалежно від її структури, часто ототожнюють із схильністю, що визначає успіх у міжособистісних стосунках. Однак цю схильність можна розуміти як сукупність певних інтелектуальних здібностей або набір рис особистості.

Соціально-психологічний тренінг спрямований передусім на:

- розвиток особистості;
- формування ефективних комунікативних умінь;
- засвоєння навичок як ділового спілкування, так і неформального;
- формування впевненості в собі та зниження тривожності у спілкуванні;
- стійку мотивацію до саморозвитку.

Зазвичай це навчання відбувається в групах з кількох або десятків людей. Завдання учасників – спостерігати за поведінкою інших людей і робити висновки. Вони також повинні уважно спостерігати та аналізувати власну поведінку.

Тренінги часто записуються, щоб допомогти учасникам проаналізувати свою поведінку. Часто

під час перегляду таких учасники бачать усі соціальні проблеми, з якими вони стикаються.

Метою зустрічей є вдосконалення соціальних навичок, робота над замкнутістю, агресією чи соціальною замкнутістю.

Правильно проведене навчання та поступове впровадження змін може принести дуже позитивні результати. Перш за все, учасники вчать починати і правильно вести розмову, а також вступати в полеміку і дискусії (контролюючи свої слова – навчання також вчить поважати погляди інших людей). Учасники тренінгу додатково вчать висловлювати критику та реагувати на неї, а також набувають вміння слухати інших.

Тренування соціально-психологічних навичок також дозволяє краще справлятися з емоціями – позитивними і негативними [3]. У соціально-психологічному тренінгу використовують такі методи як: методи групової дискусії (базовий метод); методи аналізу ситуацій та методи рольової гри.

Додатковими методами та прийомами зважаючи на особливості соціальної групи та тематику тренінгу є психомалюнок, психогімнастика, музична терапія, ведення щоденника, читання літератури тощо.

Сучасна модель соціально-психологічного тренінгу поєднує підходи Грінспена [4] та створену на їх основі модель Матчака [5].

Грінспен припускає, що правильно розвинені соціальні компетенції зумовлені як рисами характеру, як соціальна активність і доброта, та такими рисами темпераменту як рефлексивність, зібраність та усвідомленість, що складають основу соціального інтелекту.

Модель соціальних компетентностей Матчака визначає компетенції, що набуті в результаті соціально-психологічного тренінгу, як набір елементарних рівноцінних соціальних навичок, що визначають ефективне функціонування в конкретних типах міжособистісних ситуацій. Жодної з них поодинокі недостатньо для позитивного подолання соціальної ситуації, і лише їх сукупність визначає успіх [6]. Ці навички людина набуває в процесі соціально-психологічного навчання, яке відбувається впродовж усього життя. Основними детермінантами тренінгу є його інтенсивність, що залежить від характеру та темпераменту людини, а також ефективність, зумовлена соціальним та емоційним інтелектом особистості.

Модель соціальної компетентності, розроблена Матчаком, посиляється на концепцію інтелекту, опубліковану в 1971 році Кеттеллом. Це одна з так званих ієрархічних теорій інтелекту, оскільки вона розділяє фактор *g* Спірмена (відповідає поняттю інтелекту), розташований на вершині ієрархії, на багато більш специфічних факторів, які називаються груповими факторами. Кеттелл

описує дві групи факторів: рідинний інтелект *gf* (рідина) і кристалізований інтелект *gc*.

Рідинний інтелект залежить, перш за все, від генетичного фактора і обумовлений фізіологічними процесами, що відбуваються в нервових структурах мозку. Він виявляється у вирішенні завдань, що фіксують зв'язки між елементами, тому відповідає концепції виховання відносин Спірмена. Завдання цього типу включають невербальні тести, які також називають «культурно нейтральними». Рідинний інтелект особистості розвивається до періоду зрілості.

З іншого боку, кристалізований інтелект виникає як результат взаємодії індивідуального життєвого досвіду та набутих знань з рідинним інтелектом. Він змінюється з віком і також залежить від культурного середовища, в якому виховується людина. Розвивається до старості. Щоб виміряти цей тип інтелекту використовуються традиційні тести інтелекту, що базуються на концепції Біне (Біне і Саймон), вимірювання вербальних і числових здібностей, а також здатності міркувати на основі знання вивчених принципів логіки [7]. Звідси і поділ кристалізованого інтелекту на абстрактний інтелект, технічний інтелект і соціальний інтелект, який запропонував Торндайк у 1920-х роках [8].

Рівень соціально-психологічної компетентності залежить від соціального інтелекту та його складової – емоційного інтелекту. І те й інше визначає ефективність соціально-психологічного навчання, яке розуміється як досягнення власних цілей шляхом поведінки, що відповідає соціальним очікуванням. Соціальний інтелект означає набір здібностей до обробки інформації про поведінку людини. З іншого боку, емоційний інтелект розуміється як здатність до обробки емоційної інформації [9].

Інтенсивність соціально-психологічного тренінгу залежить з одного боку від певного темпераменту і особистісних рис всіх його учасників, а з іншого боку, від впливу зовнішнього середовища в якому функціонує індивід.

До особистісних риси варто віднести частоту соціальних контактів мають, потребу в соціальному схваленні, алекситимію, прагматизм та директивність тощо. Вони визначають кількість зібраного досвіду, а отже, досягнутого рівня компетенцій. Потреба в соціальному схваленні, з одного боку, може стимулювати індивіда до активного пошуку контактів з оточенням для його отримання, а з іншого боку, може бути джерелом соціального страху несхвалення та реакції уникнення. Прагматизм, який розуміється як здатність досягати власних цілей шляхом спостереження за своєю поведінкою, щоб вона відповідала суспільним вимогам, і директивність, тобто «схильність нав'язувати свою волю іншим», ймовірно, сприяють набуттю деяких міжособистісних компетенцій.

З іншого боку, наслідком алекситимії, яка є дефіцитом розпізнавання, називання та вираження власних емоцій, буде низький рівень соціальних навичок. Емоції є основним компонентом міжособистісного спілкування і важливо вміти розпізнати їх як в собі, так і в інших.

Риси темпераменту, що визначають переваги індивіда щодо вибору тих чи інших типів ситуації – це діяльність (залучення до діяльності з високою стимулюючою цінністю), жвавість (схильність швидко і гнучко реагувати залежно від змін у навколишньому середовищі), витривалість (здатність адекватно реагувати в ситуаціях, що вимагають сильної стимуляції або тривалої діяльності, або в умовах сильного зовнішнього стимулювання) та емоційний реактивність (висока чутливість і низька емоційна стійкість). Перші три позитивно корелюють із соціальними компетенціями, тоді як емоційна реактивність відповідає за схильність уникати сильно стимулюючих ситуацій, у тому числі соціальних взаємодій, і тому висока інтенсивність цієї риси швидше заважатиме міжособистісним контактам. Зазначені вище риси разом з іншими (наполегливість і сенсорна чутливість) були виділені на основі результату факторного аналізу в рамках

розширення регуляторної теорії темпераменту. Ця концепція визначає темперамент як «сукупність відносно постійних тілесних характеристик, які проявляються в таких формальних ознаках, як рівень енергії та часові характеристики поведінки [10].

Ці особливості передусім біологічно детерміновані. Кожна одиниця характеризується специфічною індивідуальною нейрогормональною конфігурацією (фізіологією та біохімією центральної та вегетативної нервової системи та ендокринної системи), відповідальною за регуляцію часових та енергетичних аспектів поведінки.

Висновки з проведеного дослідження. Отже, соціально-психологічний тренінг формує у людини якості (толерантності та співчуття) і навчає та допомагає ефективно взаємодіяти з оточуючими, а метою будь-якого тренінгу є не лише аналіз та інтерпретація проблем особистості, задля подальшого їх усунення або зміна мотивації поведінки, а в активне, свідоме навчання бажаної поведінки. Формування соціальних навичок в учасників в результаті соціально-психологічного тренінгу є основою для формування соціального інтелекту і передумовою усунення міжособистісних бар'єрів.

Список використаної літератури:

1. Program specjalizacji w dziedzinie zdrowia publicznego URL: <https://www.cmkp.edu.pl/wp-content/uploads/2021/02/0730-program-1.pdf>
2. Ustanowienie Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012–2013. URL: <https://www.prawo.pl/akty/m-p-2012-642,17908500.html>
3. Trening umiejętności społecznych – na czym polega i jakie daje efekty URL: <https://portal.abczdrowie.pl/trening-umiejtnosci-spolecznych>
4. Greenspan S. Defining childhood social competence: a proposed working model. W: Keogh B.K. (red.). *Advances in special education*. JAI Press, Greenwich 1981. No. 3. P. 1–39.
5. Matczak A. Kwestionariusz Kompetencji Społecznych (KKS). Podręcznik. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2001. P. 6–10, pp. 24–25
6. Jakubowska U. Wokół pojęcia „kompetencja społeczna” – ujęcie komunikacyjne. *Przeegl. Psychol.* 1996. No. 39. P. 29–40.
7. Strelau J. Inteligencja człowieka. Warszawa: Wydawnictwo „Żak”, 1997.
8. Thorndike R.M. Orgins of intelligence and its measurement. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 1990. No. 8. P. 223–230.
9. Jaworowska A., Matczak A. Kwestionariusz inteligencji emocjonalnej INTE. Podręcznik. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa. 2001.
10. Agnieszka Tomorowicz Struktura kompetencji społecznych w ujęciu interakcyjnym. *Psychiatria*. 2011. Vol. 8. No. 3. P. 91–96

References:

1. Program specjalizacji w dziedzinie zdrowia publicznego Available at: <https://www.cmkp.edu.pl/wp-content/uploads/2021/02/0730-program-1.pdf> (in Poland)
2. Ustanowienie Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013. Available at: <https://www.prawo.pl/akty/m-p-2012-642,17908500.html> (in Poland)
3. Trening umiejętności społecznych – na czym polega i jakie daje efekty Available at: <https://portal.abczdrowie.pl/trening-umiejtnosci-spolecznych> (in Poland)
4. Greenspan S. (1981) Defining childhood social competence: a proposed working model. W: Keogh B.K. (red.). *Advances in special education*. JAI Press, Greenwich. No. 3, pp. 1–39. (in Poland)
5. Matczak A. (2001) *Kwestionariusz Kompetencji Społecznych (KKS)*. Podręcznik. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa. P. 6–10, pp. 24–25. (in Poland)
6. Jakubowska U. (1996) Wokół pojęcia „kompetencja społeczna” — ujęcie komunikacyjne. *Przeegl. Psychol*, no. 39, pp. 29–40. (in Poland)

7. Strelau J. (1997) Inteligencja człowieka. Wydawnictwo „Żak”, Warszawa, 29, 3. [in Poland]
8. Thorndike R. M. (1990) Orgins of intelligence and its measurement. *Journal of Psychoeducational Assessment*, no. 8, pp. 223–230. (in English)
9. Jaworowska A., Matczak A. (2001) *Kwestionariusz inteligencji emocjonalnej INTE*. Podręcznik. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa. (in Poland)
10. Tomorowicz A. (2011) Struktura kompetencji społecznych w ujęciu interakcyjnym. *Psychiatria*, vol. 8, no. 3, pp. 91–96. (in Poland)

E-mail: zawksana@gmail.com