



УДК 37.015.3

**TRAINING AS AN INSTRUMENT OF IMPROVING THE
PSYCHOLOGICAL CLIMATE IN THE TEAM
ТРЕНІНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОЛІПШЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В
КОЛЕКТИВІ**

Kornieieva O. M. / Корнєєва О. М.

ORCID: 0000-0003-1023-7135

Samoilenko O. V. / Самойленко О. В.

c. philol. s., ass. prof. / канд. філол. н., доц.

ORCID: 0000-0001-5040-874X

Donetsk National Medical University, Lyman, Pryvokzalna, 27, 84404

Донецький національний медичний університет

Лиман, вул. Привокзальна, 27. 84404

Анотація. У статті запропоновано план-конспект тренінгу, який входить до програми поліпшення міжособистісних стосунків в колективі.

Метою роботи було розроблення детального плану-конспекту тренінгу для покращення психологічного клімату в жіночих, чоловічих та змішаних групах молодих людей. Упродовж виконання психологічних вправ відбувається переосмислення уявлень про конфлікт, самоаналіз емоційних реакцій, розвиток емоційного інтелекту та емоційної культури, стратегії конфліктної поведінки, здійснення корекції стереотипних уявлень про навколишніх людей та мотиви їх поведінки, відпрацювання екологічних моделей спілкування.

Подано опис психологічних вправ, які можуть бути використанні комплексно або окремо для зняття емоційної напруги в колективі підлітків (від 13 років) чи дорослих у навчальних закладах різних рівнів.

Ключові слова: конфлікт, емоційний інтелект, міжособистісні стосунки, гра, тренінг.

Вступ. **Актуальність** розроблення тренінгів для поліпшення міжособистісних стосунків та формування навички екологічної поведінки в конфліктних та стресових ситуаціях обумовлена важливістю ролі доброзичливої атмосфери для гармонійного розвитку підлітків, їх академічної успішності, підвищенню або нормалізації самооцінки тощо. До негативних та руйнівних наслідків несприятливих міжособистісних стосунків можна віднести збільшення кількості педагогічних, групових, міжособистісних конфліктів. Актуальність нашої стаття обумовлена необхідністю формування конфліктологічної компетентності у молодого спеціаліста, так як вирішення конфліктів виступає однією із головних умінь сучасного професіонала соціальної сфери.

Мета статті полягає в розробленні плану-конспекту тренінгу для покращення психологічного клімату в колективі.

Основна частина. Для оптимізації мікроклімату в студентській групі можна запропонувати такі вправи.

Заняття 1. «Конфлікт серед нас, ми у конфлікті» – 4 години.

Завдання: Надати інформацію про природу та специфіку конфліктів у жіночих та чоловічих групах; усвідомити та прийняти конфліктогени власні та оточуючих; розвиток умінь швидкого реагування на конфліктну ситуації та вміння раціонального виходу із неї. Визначення рівня конфліктності в групі за допомогою тестів на його оцінку.



Обладнання: проектор, екран.

1. Міні-лекція «Конфлікт. Позитивне та негативне». 2. Вправа «Минуле-сьогодення-майбутнє». 3. Вправа «Рекомендовані стратегії поведінки у конфлікті (для молоді, батьків, літніх осіб)». 4. Вправа «З конструктивним конфліктом – у майбутнє!» 5. Релаксація

Способи вирішення конфлікту. Кооперація як альтернатива конфлікту – 4 години

Цілі: 1) подолати розлад у команді та підтримати нормальну робочу атмосферу; 2) поглибити знання про роль емоцій у сумісній діяльності.

Можливі вправи:

Що це?

Цілі: 1) усвідомити перешкоди, які існують у сумісній діяльності; 2) отримати досвід кооперації та подолання перешкод у сумісній діяльності.

Розмір групи: будь-який

Матеріали: папір, маркери

Час: 10–15 хвилин

Процедура: Розділіть групу на команди від трьох до п'яти учасників.

Дайте групі наступні інструкції:

Одна особа в кожній команді починає з малювання фігури або контуру. Малюнок потім передається наступному члену команди, який повинен додати до малюнка власні образи тощо. Час, витрачений кожною особою по черзі на малюнок, обмежений п'ятьма секундами. (Коли час закінчився, ведучий може крикнути «змінити»). Жодне обговорення під час малювання, а також будь-яка домовленість перед ним заборонені малюнок того, що буде малювати команда. Малюнок повинен бути завершений за одну хвилину.

Питання для обговорення

1. Чи намалювала ваша команда щось, що можна впізнати?
2. Наскільки легко було досягнути порозуміння між членами команди?
3. Як члени команди по-різному працювали над цим завданням?
4. Яким був вплив тиску часу?
5. Чи була природна схильність малювати гармонійно, або було багато суперечливих ідей?
6. Чого ви очікували від завершеного малюнка?
7. Чи змінилися ваші очікування? Чому?
8. Чому було важливо зберігати відкритий розум?
9. Як гнучкість пов'язана зі співпрацею?
10. Який вплив на ваш досвід мав елемент часу?
11. Як стрес і тиск впливають на нашу готовність співпрацювати?
12. Чому може бути важливо співпрацювати під час стресу та під тиском?

Вправа «Креативне співробітництво»

Цілі: розвивати навички співробітництва та кооперації.

Розмір групи: будь-який. Матеріали: папірці, ручки, паперовий пакет.

Час: 15–20 хвилин



Процедура. У цю гру грають у два раунди. Розбийте великі групи на невеликі команди від чотирьох до семи осіб. Команди необов'язково повинні мати однакову кількість учасників. У цій вправі використовується техніка творчого мислення під назвою «поєднання понять». Це передбачає вибір двох понять або об'єктів і об'єднання їх у певний новий спосіб. Наприклад, як можна поєднати бейсболку і камінь, або iPod і кулер, або фен і велосипед?

Попросіть кожного учасника написати назву предмета на аркуші паперу та покладіть його в паперовий пакет. Зібравши всі аркуші, попросіть когось навмання обрати два аркуші паперу з пакету, які будуть використані всіма командами у першому раунді вправи. Прочитайте вголос пункти та запросіть команди провести мозковий штурм, щоб придумати спосіб поєднати ці два об'єкти у певний творчий та інноваційний спосіб. У команд є шість хвилин, щоб щось придумати.

Після закінчення часу попросіть кожну команду представити власну ідею.

У другому раунді хтось із кожної команди випадковим чином обирає два папірці з пакета. Зараз команда повинна провести мозковий штурм, щоб придумати зі способом поєднання своїх двох нових і різних об'єктів у творчий і інноваційний спосіб. Через шість хвилин кожна команда повинна представити групі свою найкращу ідею.

Питання для обговорення

1. Що було складним у цій діяльності?
2. Що ви помітили під час командного мозкового штурму?
3. Які відмінності між двома раундами?
4. Чи був спосіб мозкового штурму однаковим для обох раундів? чому? Чому ні?
5. Як припущення про конкуренцію впливає на нашу здатність співпрацювати?
6. Під час першого раунду ви або ваша команда намагалися перешкодити іншим командам почути ваші ідеї? А як щодо другого туру? Як це вплинуло на вашу здатність до мозкового штурму?
7. У першому раунді чи чули ви коментарі будь-якої іншої команди, які привели вашу команду до більш креативних ідей?
8. Що є складним у співпраці?
9. Які переваги співпраці?
10. Які ситуації в реальному житті виграють від співпраці?

Гра «Знайди першого»

Цілі: 1) продемонструвати процес кооперації; 2) подолати потяг до суперництва; 3) розвиток потягу до кооперації.

Розмір групи: від 12 до 20

Час: 20–30 хвилин

Процедура

Скажіть команді, що вони мають можливість зіграти в захоплюючу гру «Знайди першого». Нехай команда сідає у коло. Під час гри вони будуть виконувати різні дії (плескання долонями, клацання пальцями, тупотіння ніжками тощо). Кожен різний вид руху має починати одна людина в групі. Як



тільки всі зрозуміють, хтось інший може взяти на себе ініціативу та почати новий рух (кожного разу повинна бути демонстрація дії до того, як вона може бути здійснена, тобто рух змінено). Команда приймає нову дію, а потім новий рух ініціюється іншим лідером. Мета команди – зробити для ведучого неможливим визначити, хто є ініціатором здійснення переходів від одного руху до іншого. Весь час, поки група рухається, ведучий шукає того, щоб побачити, коли рухи змінюються та помітити, хто був ініціатором зміни.

Наприклад, якщо Влад починає плескати, всі інші повинні плескати. Коли всі поплескують, Катя може непомітно почати гризти її нігті; коли всі перейдуть на гризіння нігтів, Роман може почати тупотіти ногою тощо. Єдине правило – команда-учасник може виконувати лише один рух за раз (Роман не може клацати та тупотіти одночасно). Повідомте їм, що ви вийдете з кімнати на дві хвилини, щоб дозволити студентам час для розробки стратегії. Ймовірно, знадобиться кілька раундів, перш ніж вони скоординують дії та зможуть докласти спільних зусиль, щоб бездоганно працювати разом.

Коли студенти набудуть досвіду, ви можете зазначити час, наприклад, «Подивіться, чи можете протриматися три хвилини, перш ніж я вгадаю, хто ініціатор».

Поради

Чим більша група, тим важче зрозуміти, хто є ініціатором.

Питання для обговорення

1. Чи змагалися ви за право буде лідером? Якщо так, то що сталося в результаті?

2. Яка стратегія була ефективною?

3. Як ви спілкувалися під час гри?

4. Як виклики спілкування призводять до конфлікту?

5. Як ми можемо спілкуватися, щоб сприяти співпраці?

6. Чи відчували Ви єдність під час сумісної діяльності?

Висновки

На наш погляд, будь-яка команда не може існувати без конфлікту, тому завданням кожного педагога є розвиток навичок конструктивного їх вирішення. Для цього є прекрасний сучасний інструмент – проведення тренінгів, який дає можливість спостерігати за своїми емоціями у різних змодельованих ситуаціях, що дає змогу ефективно зреагувати на ситуацію в режимі реального часу. Подібні вправи не лише допомагають набутти корисних навичок, а й підвищують стресостійкість молодих людей.

Література:

1. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціально дезадаптованих неповнолітніх: монографія / [Н. Ю. Максимова, І. Ф. Манілов, А. М. Грись та ін.]; за ред. Н. Ю. Максимової. Кіровоград : Імекс–ЛТД, 2012. 258 с.

2. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг, ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2014 345 с.



3. Beauvois J.–L. Socialisation et internalisation des utilités comportementales. *La construction sociale de la personne*. Grenoble, 1999. P. 217–228.
4. Allen J. P., Moore C., Kuperminc G., Bell K. Attachment and adolescent psychosocial functioning. *Child Development*. 1998. № 69. pp. 1406-1419.

Abstract. *The article offers trainings that are included in the program for improving interpersonal relations in the team.*

The purpose of the work was to develop a detailed plan of training for improving the psychological climate in female, male and mixed groups of young people. Doing psychological exercises, ideas about conflict, introspection of emotional reactions, development of emotional intelligence and emotional culture, strategies of conflict behavior, correction of stereotyped ideas about surrounding people and motives of their behavior, development of ecological communication models are carried out.

A description of psychological exercises, that is given in the article, can be used as a whole or separately to relieve emotional tension in a group of teenagers (from 13 years old) or adults in educational institutions of various levels.

Key words: *conflict, emotional intelligence, interpersonal relations, game, training.*

Стаття відправлена 20.03.2024
Корнєєва О. М., Самойленко О. В.