

Галина Анатольевна Величко

Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, Санкт-Петербург, Россия, gala_g07@list.ru

Галина Юрьевна Лизунова

Горно-Алтайский государственный университет, г. Горно-Алтайск, Россия, ufkz2008@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ

Аннотация. В статье рассматривается актуальный вопрос современного профессионального образования – использование актуальных методов и способов обучения студентов вузов, в частности будущих психологов. Статья посвящена анализу особенностей подготовки и проведения социально-психологических тренингов в онлайн-формате. Авторы раскрывают роль тренинговых занятий в формировании профессиональных компетенций практических психологов, систематизируют опыт организационной и технической подготовки онлайн-тренинга, приводят систему методов и цифровых инструментов активизации групповой работы, раскрывают особенности подбора упражнений для тренинга в онлайн-формате, приводят примеры конкретных упражнений.

Ключевые слова: цифровизация образования; дистанционное образование; тренинг; онлайн-тренинг; цифровая платформа; цифровой этикет; цифровые инструменты тренинга; программа тренинга.

Galina A. Velichko

Saint-Petersburg State Institute of Psychology and Social Work, Saint-Petersburg, Russia, gala_g07@list.ru

Galina Yu. Lizunova

Gorno-Altai State University, Gorno-Altai, Russia, ufkz2008@mail.ru

FEATURES OF CONDUCTING SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAININGS IN AN ONLINE FORMAT

Abstract. The article deals with the topical issue of modern vocational education - the use of current methods and methods of teaching university students, in particular future psychologists. The article is devoted to the analysis of the peculiarities of the preparation and conduct of socio-psychological trainings in an online format. The authors reveal the role of training sessions in the formation of professional competencies of practical psychologists, systematize the experience of organizational and technical preparation of online training, provide a system of methods and digital tools for activating group work, reveal the features of the selection of exercises for training in online format, and also give examples of specific exercises.

Keywords: digitalization of education; distance education; training; online training; digital platform; digital etiquette; digital training tools; training program.

Современное российское образование, в том числе профессиональное, претерпевает ряд изменений. Эти изменения, как правило, связаны с цифровизацией образовательного процесса. Процесс цифровизации в Российской Федерации получил активное и целенаправленное развитие с начала 2000-х годов. За прошедшие годы цифровые технологии качественно изменили нашу жизнь во всех сферах – в экономике, политике, государственном управлении. Цифровые технологии позволили создать систему электронного правительства, «умную» городскую инфраструктуру, способствовали развитию гражданских инициатив, обеспечили предпосылки для качественных изменений в сферах здравоохранения, культуры, образования.

Темпы цифровизации ежегодно ускоряются, кроме технических и технологических предпосылок этому способствовали процессы подготовки

цифровых специалистов, рост цифровой грамотности населения, а также вхождение в период пандемии COVID-19. Для сферы высшего профессионального образования данное обстоятельство выступило определяющим фактором, ускорившим развитие системы дистанционного обучения и процесс освоения преподавателями различных цифровых платформ, позволяющих решать актуальные дидактические задачи, стоящие перед высшей школой. Полученный в период пандемии опыт работы в удаленном формате, систематизация процессов обучения привели к открытию формы очно-заочного обучения, осуществляемого полностью в дистанционном формате. Как показал набор студентов Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы в 2021/22, 2022/23 учебных годах, это одна из самых востребованных у студентов форм

обучения, т. к. она наиболее доступна по цене и, что не менее важно, сохраняет возможность совмещать работу с получением образования.

В процессе подготовки практических психологов с использованием средств электронного обучения остро встает вопрос качества формируемых у них навыков и умений в сфере межличностного взаимодействия. Образовательные программы подготовки специалистов-практиков включают в себя значительное количество активных форм обучения, смысл и цель которых состоит не только в формировании знаний, умений и навыков, но и в осознании специфики протекания психических процессов, сопровождающих процесс взаимодействия и интервенций, а также в осмыслении терапевтических эффектов, возникающих в процессе индивидуальной и групповой работы.

В связи с этим встает вопрос: насколько дистанционные образовательные технологии могут быть уместны и эффективны в решении обозначенных задач? Необходимо разработать или усовершенствовать под задачи современного образования имеющиеся формы работы и подготовки студентов вуза.

Тренинговые занятия занимают особое место в системе форм активного обучения. Их отличительной особенностью является создание условий, при которых у обучающегося появляется возможность добывать знания на фоне эмоционального вовлечения в процесс обучения. На сегодняшний день существует множество подходов к определению понятия «тренинг». Остановимся на тех, которые позволяют раскрыть его роль в формировании профессиональных компетенций и профессионально важных качеств будущих психологов, а также коррекции их личных качеств. Так, В.В. Никандров характеризует тренинг как «метод игрового моделирования психогенных ситуаций в целях развития психологической компетентности, формирования и совершенствования различных психологических качеств, умений и навыков у людей, включенных в эти ситуации в роли участников или зрителей. ...Психотренинг направлен на повышение адекватности самосознания и поведения людей и групп» [1, с. 6]. Ю.В. Макаров подчеркивает, что «тренинг – это технология психологического воздействия на личность, осуществляемая в единстве и последовательности процессов обучения, коррекции и развития» [2, с. 64].

Возможно ли обеспечить достижение обозначенных задач и эффектов, проводя тренинговые занятия в онлайн-формате? Опыт проведения тренингов знакомства и командообразования среди студентов очно-заочной формы обучения, про-

ходящих обучение полностью в дистанционной форме, а также в группах дневного обучения в период карантинных мер 2021–2022 гг. на дневном отделении в процессе реализации практических занятий по дисциплине «Психологические основы тренинговой работы» показал, что при должной подготовке и организации взаимодействия в онлайн-формате достижение задач тренинга и обеспечение развития процессов групповой динамики могут быть реализованы. Однако для этого необходимо учитывать ряд особенностей подготовки и проведения такой формы тренингового занятия.

- Оптимальное количество участников тренинговой группы 6–20 человек, при большом количестве обучающихся на дистанционной форме обучения очно-заочного отделения рекомендуется делить поток на несколько групп, чтобы количество участников не превышало 20 человек.

- В процессе проведения онлайн-тренинга на организационном этапе важно обеспечить необходимую степень вовлеченности каждого участника в работу. В связи с этим целесообразно установить групповое правило, согласно которому камеры и микрофоны должны быть включены на протяжении всего тренингового занятия.

- Важно познакомить участников онлайн-тренинга с режимом работы, для того чтобы они смогли сформировать представление о порядке работы. В процессе работы необходимо соблюдать тайминг. Если вы не укладываетесь в обозначенное время, нужно в процессе работы откорректировать программу тренинга. Если вы считаете, что все упражнения, включенные в программу, должны быть выполнены, спросите у участников, готовы ли они продлить занятие.

- Целесообразно запланировать время на ознакомление участников тренинговой группы с техническими возможностями платформы, на которой проводится онлайн-тренинг: возможность проявить свою активность или взять слово (поднять руку – символ «ладошка», использование смайликов в процессе получения обратной связи); возможность использования чата в случае опоздания, обмена мнениями; возможность использования переговорных комнат для работы в мини-группах.

- Выбрать вариант расположения участников на экране (пространственное размещение участников), исходя из технических возможностей цифровой платформы, на которой будут проводиться тренинговые занятия. Так, например, платформа LMS Teams позволяет выбрать режим «Вместе» (участники располагаются на рядах кресел, как в зрительном зале) или режим «Большой галереи». В ходе занятия это позволит организовать очередность выполне-

ния упражнения участниками группы, отслеживать их активности. Необходимо выбрать тот вариант, который поможет формировать атмосферу общности. Этот выбор может сделать сам тренер, а можно предоставить возможность выбора группе, которая должна будет сама почувствовать, в каком варианте интерактивной картинке они воспринимают себя целостно и наиболее комфортно.

Стоит отметить, что такое структурирование деятельности на первых этапах работы группы позволит снизить тревожность участников тренинговых занятий и предоставит им возможность начать постепенное освоение виртуального пространства, в котором они будут обмениваться информацией, эмоциями, эффективно взаимодействовать, делиться переживаниями, совершать открытия.

Онлайн-тренинг всегда предполагает интерактивный формат обучения, активность со стороны участников, их высокую эмоциональную вовлеченность, непрерывный диалог. Это предъявляет повышенные требования к ресурсной готовности ведущего группы, повышенным затратам интеллектуальной, эмоциональной и физической энергии. В этой работе участие принимают специалисты социально-психологической службы организации, «...цель которой состоит в обеспечении психологического сопровождения профессионального и личностного развития обучающихся в образовательной среде...» [3, с. 181].

Для того чтобы построить полноценную коммуникацию и обеспечить бесперебойный процесс групповой работы, рекомендуется проверить работоспособность техники (не менее чем за час до эфира) и качество интернет-соединения, а также придерживаться правил цифрового этикета:

- Логин и аватар должны соответствовать формату публичного общения.
- Внешний вид должен способствовать формированию благоприятного впечатления о вас у членов группы.
- Нужно уделить достаточное внимание настройке фона и освещению. Фон должен быть нейтральным, настраивающим на продуктивное, не напрягающее общение, не отвлекать внимание участников онлайн-тренинга от главных задач встречи. Освещение должно располагаться перед вами, а не за вами. Лица тренера и участников группы должны быть хорошо видны, это обеспечивает предпосылки для эффективной невербальной коммуникации в процессе работы.
- Немаловажным условием качественной коммуникации является соблюдение тишины во время эфира (нужно отключить уведомления в мессенджерах, попросить окружающих соблюдать тишину) [4].

Более подробные рекомендации по соблюдению правил цифрового этикета могут быть сформулированы в чек-листах, которые целесообразно разослать участникам тренинга заблаговременно.

Онлайн-тренер должен уверенно владеть цифровыми инструментами, которые позволят ему управлять групповой динамикой и вовлекать аудиторию в активную работу. Целесообразно сформировать к тренинговому занятию подборку инструментов, которые ведущий планирует использовать. В нее можно включить квизы (короткий онлайн-опрос, в конце которого показывается результат), тесты, кинометафоры, аудиотреки для проведения релаксационных упражнений или творческих заданий, флипчарт.

Особенностью онлайн-тренинга является подбор упражнений с учетом того обстоятельства, что в условиях виртуальной аудитории у участников группы отсутствует возможность расположиться в кругу, они не могут использовать материальные предметы. Однако в целях формирования атмосферы группового взаимодействия и стимулирования групповой динамики могут быть использованы рисунки, символы, смайлики, цветовые палитры, кинометафоры, музыкальное сопровождение. Стоит отметить, что участниками тренингов в онлайн-формате являются молодые люди, которым привычно общаться через гаджеты, благодаря социальным сетям и видеотрансляциям. Поэтому обучающие подходы онлайн-формата, как правило, у большинства студентов не вызывают неудобства, скованности или стеснения. Для некоторых участников тренингов такой формат, наоборот, предпочтителен и эмоционально благополучен. Другой вопрос, что профессия практического психолога предполагает все-таки непосредственное общение с клиентами при решении их психологических проблем. Поэтому только онлайн-формат нежелателен.

Так, в качестве разминки может быть использовано упражнение, направленное на ассоциативный выбор цвета из палитры цветов, расположенных по кругу, характеризующий эмоциональное состояние участника.

В тренинговом занятии, посвященном развитию перцептивных навыков в рамках сплоченной группы, можно использовать упражнение со скриншотами экранов смартфона со смайликами одного из мессенджеров. Набор смайликов становится своего рода описательной характеристикой стиля общения в социальных сетях участников группы. Снимки с экрана поочередно предъявляются участникам тренинговой группы, и они

должны попытаться определить, кому принадлежит набор смайликов.

Удачно подобранная кинометафора позволяет группе одновременно погрузиться в проблему, облегчает переход к ее обсуждению, помогает сделать открытие и выявить социально-психологические закономерности межличностного взаимодействия. Значение метафоры в воздействии на эмоциональное состояние человека и психологическое в целом отмечают многие современные психологи. Например, Д. Лакофф и М. Джонсон подчеркивают, что наша обыденная понятийная система, в рамках которой мы думаем и действуем, по сути своей является метафоричной [5].

Эффективным инструментом организации работы в группе является ролевая игра. Наибольшее эффекта позволяют достичь игры, специально разработанные под решение задачи темы тренинга. В качестве примера можно привести опыт разработки и проведения ролевой игры «Набор в экспедицию» студентами выпускного курса бакалавриата Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы, направление подготовки «37.03.01 Психология» в рамках тренинга «Развитие уверенности в себе». Игра проводится для выполнения задачи тренинга: развитие навыков самопрезентации участников. Студентами был создан захватывающий сюжет, связанный с набором в палеонтологическую экспедицию, выделены роли членов отборочной комиссии и соискателей в экспедиционную команду. Кроме того, участниками выстраивается архитектура процесса проведения собеседования и оценки соискателей, прохождения туров собеседования. Данная игра позволила участникам тренинга почувствовать себя в ситуации реального собеседования, сформировать навыки уверенного поведения, зафиксировать значимые характеристики ассертивного поведения, получив при этом содержательную обратную связь от остальных участников, исполняющих роли членов отборочной комиссии.

Обратной связи в ходе работы необходимо уделять особо должное внимание. Особенностью взаимодействия в онлайн-формате является глубокое осмысление и вербализация процессов, характеризующих индивидуальную и групповую динамику. Обратная связь со студентами – участниками онлайн-тренингов может осуществляться и через образовательные платформы Moodle, Odin и др., а также социальные сети, как, например, в Горно-Алтайском государственном университете благодаря страничкам психолого-педагогического факультета, Центра социально-психологической службы университета, личным

страницам специалистов – психологов в ВК [6]. Проведение тренингов в онлайн-формате позволяет сделать записи проводимых занятий, которые можно в дальнейшем использовать для анализа занятий с участниками этих тренингов, для обучения тренинговым приемам работы в других группах студентов.

Важным этапом в разработке программы тренинга является написание дословного сценария, предполагающего четкую регламентацию действий участников при определении очередности выполнения упражнений, разделении их на группы, порядке перехода в переговорные комнаты, распределении выполняемых ролей, предоставлении их описания. Это позволяет экономить время, формирует у участников группы готовность к выполнению упражнений и обеспечивает нужный темп работы.

Работа в тренинговой группе в онлайн-формате характеризуется часто повышенным напряжением. В связи с этим включение в план тренинга релаксационных упражнений очень позитивно воспринимается большинством участников. Такие упражнения позволяют улучшить психоэмоциональное состояние, сохранить интерес к занятию, восстановить работоспособность, пополнить энергетические силы. Кроме того, важным является вопрос сохранения безопасности образовательной среды, которая бы «...позволяла осуществлять качественное обучение... была бы благоприятной для... психоэмоционального развития...» [7, с. 180]. Занятия в таком формате нивелируют враждебные, тревожные, агрессивные состояния участников тренинга.

Таким образом, процессы, происходящие в современном образовании, подталкивают преподавателей высшей школы к освоению и использованию новых методов и приемов организации процесса обучения студентов вузов. При подготовке практических психологов часто речь идет о тренинговых занятиях в онлайн-формате. Несмотря на отсутствие возможности непосредственного контакта, учитывая тщательность подготовки и затруднения в проведении, тренинг в онлайн-формате обладает рядом положительных характеристик: доступность, большая вовлекаемость студентов в тренинговое занятие при отсутствии возможности личного участия, возможность проявления личной активности в силу индивидуально-личностных особенностей. При этом сохраняется эффективность проведения тренинговых занятий, обеспечиваются необходимые условия для профессионального становления психологов-практиков.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Никандров В. В. Антитренинг, или Контуры нравственных и теоретических основ психотренинга: учеб. пособие. СПб.: Речь, 2003. 176 с.
2. Макаров Ю. В. Психологический тренинг как технология // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2013. № 155. С. 61–66.
3. Величко Г. А. Психологическая служба вуза: круг проблем и направления развития // Вестник университета. 2021. № 12. С. 179–184. URL: <https://vestnik.guu.ru/jour/article/view/3271/2247> (дата обращения: 12.12.2022). DOI 10.26425/1816-4277-2021-12-179-184.
4. Цифровой этикет на онлайн-тренингах // Цифровая платформа для создания программ, проведения онлайн-тренингов, управления смешанным обучением. URL: <https://www.trainingspace.online/digital-etiket-na-online-treningah> (дата обращения: 18.12.2022).
5. Лакофф Д., Джонсон М. Метафоры, которыми мы живем. М.: Едиториал УРСС, 2004. 256 с.
6. Центр социально-психологической помощи ГАГУ. URL: <https://vk.com/club108050056> (дата обращения: 12.12.2022).
7. Лизунова Г. Ю. Формирование психологической безопасности образовательной среды (на примере школы Республики Алтай) // Вестник университета. 2020. № 10. С. 180–186. URL: <https://vestnik.guu.ru/jour/article/view/2494/1893> (дата обращения: 14.12.2022). DOI 10.26425/1816-4277-2020-10-180-186.

Статья поступила в редакцию 09.01.2023; одобрена после рецензирования 16.02.2023; принята к публикации 27.04.2023.

The article was submitted 09.01.2023; approved after reviewing 16.02.2023; accepted for publication 27.04.2023.