

## ТРЕНІНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД НАВЧАННЯ

**Звіренко А. П.**

студентка 1-го курсу ОР бакалавр  
спеціальності 231 “Соціальна робота” ФПСР

*Керівник: Варнава У. В.*

к. психол. н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Тренінг становити собою систематичний процес засвоєння знань, умінь, навичок та формування певних атитюдів, спрямований на покращення виконання діяльності у конкретній галузі. Він націлений на стимулювання когнітивних і поведінкових змін учасників, які можуть бути досягнуті лише за умови ретельної підготовки програми тренінгу, наявності ефективного зворотного зв'язку та методів оцінки його результатів. Зазвичай, розробка тренінгової програми ґрунтується на конкретних запитах та потребах організації, групи або спільноти, яка його замовляє чи відвідує.

Цілі тренінгів розподіляються на два основні патерни: з комбінованим ефектом та інтерактивний. У випадку патерну з комбінованим ефектом, цілі майстерності та самопрезентації взаємодіють незалежно одна від одної та сприяють позитивному впливу на результати тренінгу. Це свідчить про те, що тренінгова програма спрямована не лише на передачу знань, але й на навчання учасників ефективно презентувати їх застосування на практиці. У інтерактивному патерні цілі майстерності та самопрезентації взаємодіють між собою, що підтверджує об'єднаність цих цілей у процесі підготовки та реалізації тренінгової програми.

У сучасному науковому світі, тренінги іноді недооцінюються порівняно з класичними академічними методами навчання. Це може бути пов'язано з тим, що

класичний підхід спирається на теоретичні знання та академічний підхід, в той час, як тренінги частіше вважаються більш практичними та спрямованими на розвиток навичок, які можна застосовувати у реальних ситуаціях. Тренінги мають декілька переваг над класичними методами навчання. По-перше, вони сприяють активній участі учасників, що дозволяє їм більш ефективно засвоювати матеріал. По-друге, тренінги дозволяють набувати практичні навички та вміння, що є важливим для успішного функціонування у реальному житті. Також, вони зазвичай передбачають зворотний зв'язок, що сприяє швидшому виправленню помилок та покращенню навичок. Крім того, тренінги зазвичай мати (в собі) групову роботу, що сприяє розвитку комунікаційних навичок та співпраці в колективі. Нарешті, вони можуть бути адаптовані під конкретні потреби та цілі групи або організації, що робить їх більш ефективними у досягненні конкретних цілей. Таким чином, не зважаючи на деяку недооціненість у науковому світі, тренінги мають значний потенціал для покращення навчального процесу та розвитку практичних навичок учасників.

Довільне запам'ятовування може бути механічним або смисловим. Механічне запам'ятовування відбувається без розуміння суті матеріалу і призводить до формального засвоєння знань. Така форма може зустрічатися в контексті навантаження в процесі вивчення масивного обсягу теоретичного матеріалу. Смислове ж запам'ятовування, навпаки, ґрунтується на розумінні матеріалу та сприяє глибшому усвідомленню інформації. Умовами успішного запам'ятовування є ефективний характер засвоєння знань, зацікавленість у матеріалі, його важливість, а також установка на запам'ятовування. Такі умови переважно панують під час тренінгів. Відтворення є одним з головних процесів пам'яті та служить показником міцності

запам'ятовування. Існують такі види відтворення як впізнавання, згадування та пригадування. Впізнавання є найпростішою формою відтворення, яка виникає при повторному сприйнятті предметів і може бути повним або неповним, тож важливо інтегрувати в навчальний процес тренінгову форму на регулярних заснуваннях.

Адаптація тренінгів під академічний метод навчання є перспективною стратегією, що може сприяти зближенню теоретичних та практичних аспектів освіти. Це передбачає використання методів тренінгу у складі навчальних програм або як додаткових засобів навчання. Зокрема, адаптовані тренінги можуть включати розв'язання практичних завдань та сценаріїв, спрямованих на застосування теоретичних знань у реальних умовах. Це допомагає студентам отримати практичний досвід та розвинути вміння застосовувати теорію на практиці.

Крім того, адаптовані тренінги можуть включати елементи рефлексії та зворотного зв'язку, щоб стимулювати аналіз власного навчального досвіду та визначення можливостей для подальшого вдосконалення.

Тренінги допомагають розвивати навички самонавчання та саморегуляції. Учасники вчаться ставити собі мету, планувати свої дії, визначати ефективні стратегії навчання та оцінювати свій прогрес. Це допомагає їм стати більш самостійними та впевненими у своїх навчальних зусиллях. Питомі для тренінгів патерни навчання, такі як дискусії, групові вправи, рольові ігри тощо, стимулюють учасників розглядати матеріал з різних точок зору, аналізувати інформацію та розв'язувати проблеми, що сприяє глибшому розумінню вивченої теми. Також тренінги надають можливість розвивати навички самонавчання та саморегуляції, використовуючи методи активного навчання та активної згадки та відтворення інформації. Це сприяє розлогішому та глибшому розумінню матеріалу, що

своєю чергою призводить до більш ефективного навчання та підвищення якості освіти.

Становлення та розвиток теорії про групову динаміку пов'язані з внеском Курта Левіна. У 1930-х роках стали очевидними деякі тенденції та закономірності у функціонуванні груп, що використовувалися в педагогіці, соціальній та медичній практиці. Ці феномени, що виявилися під час групової роботи, не могли бути пояснені наявними теоріями в психології та педагогіці. Працюючи у галузі соціальної психології, Курт Левін зосередився на аналізі функціонування та розвитку малих груп, зокрема групової взаємодії. У 1939 році він опублікував статтю під назвою «Експерименти в соціальному просторі», де вперше введено термін «групово динаміка» та розкрито його основні характеристики. Групово динаміка є дисципліною, що досліджує позитивні та негативні сили, що впливають на функціонування групи.

Ефективність навчальних тренінгів значно підвищується завдяки застосуванню різноманітних методів, які активізують учасників та сприяють глибокому засвоєнню матеріалу. Основні методи включають активне використання вправ та кейсів, які дозволяють учасникам застосовувати теоретичні знання на практиці. Наприклад, учасники можуть бути запрошені розв'язати практичні завдання, що відображають реальні ситуації з їхньої сфери діяльності.

Додатково, груповою роботою сприяє обміну досвідом та спільному розв'язанню проблем. Учасники можуть бути розділені на малі групи, де кожен отримує певну роль або завдання, що стимулює їх до активної участі та співпраці. Наприклад, у групі можуть бути призначені лідер, спостерігач, секретар тощо, кожен з яких відповідає за певні аспекти діяльності групи. Дискусії та обговорення ключових питань дозволяють учасникам розглянути різні

погляду та розвинути свої аналітичні та критичні навички. Наприклад, учасники можуть обговорювати реальні кейси зі своєї практики, ділячись власним досвідом та розглядаючи альтернативні шляхи дії.

Тренінг, розгляданий як метод навчання, виявився ефективним у забезпеченні зростання професійних компетенцій та розвитку навичок. Результати досліджень свідчать про важливість використання тренінгів у контексті навчання, особливо в сучасному швидкозмінному світі. Ефективність тренінгу залежить від кількох факторів, включаючи його структуру, методика проведення, взаємодію учасників та використання сучасних педагогічних підходів. Практична спрямованість тренінгів, сприяння активної взаємодії між учасниками та використання інтерактивних методів навчання сприяють підвищенню їх ефективності. Крім того, індивідуалізація підходу до кожного учасника, а також врахування особистісних особливостей та потреб сприяють успішному впровадженню тренінгової програми. Узагальнюючи, тренінг виявляється ефективним методом навчання, що сприяє розвитку професійних навичок та забезпечує активне засвоєння знань учасниками.

### **Література**

1. HUMANITIES SCIENCE CURRENT ISSUES. URL: [http://www.apfn-journal.in.ua/archive/22\\_2018/part\\_2/1.pdf](http://www.apfn-journal.in.ua/archive/22_2018/part_2/1.pdf)
2. Interuniversity collection of Drohobych. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/search/journal/issue?issueId=200077&journalId=43016>
3. Ivan Franko State Pedagogical University Young Scientists Research Papers. Випуск 62. Том 2 2023р.
4. Зливков В., Лукоморська С. «Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті» 2022 р.
5. Трофімов Ю. Я. «Психологія» Київ. 2000 р