

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Наукове товариство студентів, аспірантів,
докторантів і молодих вчених СумДУ

ПЕРШИЙ КРОК У НАУКУ

Матеріали
VIII студентської конференції
(Суми, 11 грудня 2016 року)



Суми
Сумський державний університет
2016

ПЛЮСИ ТА МІНУСИ ТРЕНІНГІВ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

Костюк Б.В., студентка; СумДУ, гр. ПЛ-61

Тренінги особистісного зростання набули останніми роками значної популярності. Як правило, вони вважаються важливим фактором змін на краще у особистісному та професійному житті і тому відвідуються досить інтенсивно.

Втім, до таких тренінгів потрібно відноситись з певною долею критики, тому що їх вплив на психічне здоров'я окремої людини ще не досить вивчений.

Розглянемо позитивні та негативні боки тренінгів особистісного зростання.

Позитивні сторони тренінгів особистісного зростання.

Одним з головних плюсів психологічного тренінгу є те, що ніхто не дає вам певної схеми поведінки, ніхто не вчить життю і не читає нотацій. Крок за кроком, виконуючи запропоновані вправи, ви самі приходите до нового сприйняття себе і життя навколо. Ви усвідомлюєте, яким чином потрібно змінити свою поведінку, щоб досягти бажаних результатів.

Як всім відомо, основні риси характеру, здібності, цілі у житті, так само як і психотравми, закладаються ще у дитинстві, впливаючи на подальше життя людини. Рання травма психіки може накласти відбиток на все життя, заважаючи розвиватися далі та йти до своєї мети. Тренінги особистісного зростання можуть допомогти людині усвідомити власні проблеми, переосмислити та відпрацювати їх, та отримати, таким чином, можливість для подальшого особистісного розвитку.

Психологічний тренінг може стати ключем до щасливого і успішного майбутнього.

Тренінги особистісного зростання потребують не тільки люди, що мають певні психологічні проблеми, але й такі, що люблять пізнавати щось нове. Психологічний тренінг дозволяє проаналізувати власні психологічні особливості, пізнати себе та інших людей. Інформація, отримана у ході тренінгових занять, може бути використана для власного саморозвитку та формування омріяного

майбутнього.

Психологічний тренінг - це відмінний шанс потрапити в нову обстановку, випробувати на практиці незвичні стилі спілкування, приміряти нові особистісні ролі. Багатьох людей приваблює можливість отримати тепле живе спілкування - все це мета тренінгу особистісного зростання.

Негативні сторони тренінгів особистісного зростання.

Ми звикли думати, що тренінги мають лише позитивний вплив, але сьогоденні реалії надають зворотні факти. У якості ілюстрації можна навести результати діяльності такої організації як «Lifespring». За час власного існування ця спільнота стала відомою через свої тренінги особистісного зростання, через які пройшли близько 300 000 учасників.

Організації, що використовують методiku від «Lifespring», декларують цілі тренінгу, як підвищення якості життя, новий погляд на життя, виховання лідерських якостей та вміння досягати поставлених цілей, а також відмовляться від свого негативного минулого. Але реальною метою впливу є методичне і послідовне стирання індивідуальності людини.

Тренер намагається показати учасникам їх «недосконалість» та змусити думати, що тільки шляхом проходження тренінгу вони зможуть щось змінити у своєму житті на краще. Крім того, у ході тренінгів спостерігається формування залежності людини як від тренера так і власне від групових занять.

Після цих тренінгів багато хто потребував допомоги психологів і навіть психіатрів або закінчував життя самогубством.

Підводячи підсумки, можна сказати, що перш ніж відвідати тренінги особистісного зростання, потрібно дізнатися про психологічні методи, що застосовуються на цих заняттях, а також послухати відгуки людей, що відвідали тренінг. Важливо також проконсультуватись зі спеціалістами, зокрема, з психологами. Тільки після цього потрібно вирішувати чи є ефективним відвідування таких тренінгів.

Керівник: Іванова Т.В., доцент