

# Виды групповой психокоррекции

уч.пос. Осипова А.А.  
Общая психокоррекция

# Тренинговые группы и социально-психологический тренинг

- o Создатель – К.Левин
- o Занятие в группе предполагает психологическую безопасность. Чем ближе задачи тренинговой группы к решению вопросов роста личности, межличностных отношений и чем успешнее авторитарные методы руководства заменяются неавторитарными, тем больше Т-группа (особенно ее сензитивный тип) приближается к группе встреч. И все же между Т-группой и группой встреч существует разница. Прежде всего Т-группа учит, как учиться. Поскольку все члены группы вовлекаются в общий процесс взаимообучения, они в большей мере полагаются на руководителя. Таким образом, обучение является скорее результатом опыта самой группы, нежели разъяснений и рекомендаций руководителя. Обучение тому, как учиться, включает в себя отдельные этапы: представление самого себя, обратная связь, экспериментирование. **Конечная цель тренинговой группы - научить ее участников применять полученные на занятиях знания и навыки в реальной жизни.**

# Роль и ошибки

- 0 Роль руководителя - вовлечь участников в совместную работу по исследованию их взаимоотношений и поведения, организовать групповой процесс, а потом незаметно устраниться от директивного руководства.
- 0 Общая ошибка всех руководителей тренинговых групп заключается в стремлении активно включиться в групповой процесс, "вытянуть" группу из тупиковой ситуации.

*o* Т-группы, или группы социально-психологического тренинга, большей частью создаются и используются для обучения правильному поведению в различных ситуациях межличностного общения. В них обсуждаются проблемы, с которыми участники сталкиваются в повседневной жизни, ведется поиск их решения.

# Задачи

- 0 Основная задача, которую решают Т-группы, - обучение деловому и личностному взаимодействию, руководству людьми и организации совместной деятельности.
- 0 Иногда Т-группы применяются для изменения индивидуальной психологии клиентов.
- 0 Конкретные цели этой группы, направленность ее деятельности в основном определяются самими участниками групп.

# Распространенные методы СПТ

- 0 Групповая дискуссия (используется в основном в форме анализа конкретных ситуаций и в форме группового самоанализа.)
- 0 Игровой метод

# Игровой метод

- 0 1. Психотехнические игры, цель - снятие психической напряженности, развитие внутренних психических сил конкретного человека; :
- 0 · игры-релаксации,
- 0 · адаптационные игры,
- 0 · игры-формулы,
- 0 · игры-освобождения.
- 0 Регулярное выполнение каждым членом группы психотехнических игровых упражнений поможет ему правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать и эффективно управлять собой.

- 0 2. Игровые методы разрешения конфликта.
- 0 3. Игры-защиты от манипулирования
- 0 4. Игры для развития интуиции.
- 0 5. Позиционные игры. (позиция при общении с партнёром)
- 0 6. Игры-коммуникации.



# Упражнения, используемые при проведении социально - психологического тренинга

- 0 1. «Представление»
- 0 2. «Правила группы»
- 0 3. «Список претензий»
- 0 4. «Тренинг саморегуляции»

Так же можно использовать такие упражнения как: «Комплемент», «выявление лидера», «Иллюзии социальных претензий», «Эмоциональная поддержка», «Умение слушать» и т.д.

# Виды тренингов

- 0 Тренинг партнерства
- 0 Ведения переговоров
- 0 Уверенного поведения, настойчивости
- 0 Тренинг навыков работы с клиентом-потребителем
- 0 Тренинг педагогического общения

- 0 **Группы развития сензитивности (личностного роста)**
- 0 К этой группе тренингов, основная цель которых - коррекция развития личности, относятся тренинги, имеющие ярко выраженную основу, конкретную схему психологического анализа личности: психоаналитическую, гештальтистскую, транзактный анализ.
- 0 1. Психодинамический, психоаналитический тренинг. Основные задачи: выявление защит, выстраиваемых участником группы на пути осознания выражения своих чувств, осознание перекосов, затрудняющих для него адекватное восприятие других людей, осознание импульсов, лежащих в основе внешнего рационального поведения.
- 0 2. Гештальтгруппа. Основные задачи: адекватное восприятие себя и других, осознание различных зон нашего бытия, внешней, внутренней, средней зоны фантазий и границ между ними, осознание границ нашего "Я" и внешнего окружения механизмов нарушения и ее адекватного восприятия.
- 0 3. Группа транзактного анализа. Основные задачи: анализ транзакций (элементарных взаимодействий двух людей), структурный анализ личности и ее ролей, анализ игр и других способов структурирования времени. Группы развития сензитивности (личностного роста)

# Группы встреч

- 0 В группах встреч основное внимание сосредоточено на выяснении индивидуальности и развитии каждого человека как личности.
- 0 Цель этих групп - осознание и возможно полная реализация того потенциала личностного и интеллектуального развития, который заложен в каждом индивиде.

- 0 В группах встреч основное внимание уделяется выбору на текущий момент, и ответственности участника за последствия своего выбора.
- 0 Руководитель группы выступает в качестве модели личности, способной к самораскрытию и конфронтации. Подчеркивается важность тела и соматических ощущений. Группа способствует развитию личности и самореализации.
- 0 Функционирует она как в регулярном режиме (обычно краткосрочном), так и в режиме марафона.

# Базовые правила

- 0 · организовывать открытое и честное общение;
- 0 · уделять особое внимание телесным ощущениям;
- 0 · обращать внимание на чувства, а не на мысли;
- 0 · апеллировать (насколько это возможно) к своему прошлому опыту и рассудочным описаниям.

# Отбор кандидатов в группу встреч

- включаются люди, которые, с одной стороны, достаточно толерантны к конфронтациям, эмоциональным встряскам, а с другой - способны перенести групповой опыт в обычную среду.
- Есть люди, которым встречи противопоказаны, они ухудшают их состояние. Это, как правило, люди, неуверенные в себе, имеющие низкую самооценку, нереалистические ожидания какого-то особого эффекта от взаимодействия, а также склонные избегать сложных, психотравмирующих ситуаций. Иными словами - это чрезмерно уязвимые люди. Клиенты, которые не умеют строить адекватные межличностные отношения и возлагают чрезмерную надежду на встречи, должны быть отнесены к группе риска.

0 Контакт в группе начинается с общего знакомства, с хождения "вокруг да около". Когда выясняется, что члены группы сами должны определить, чем они будут заниматься, наступает период разочарования. Этот период межличностных отношений проявляется сопротивлением самовыражению и самораскрытию.



# Основные этапы работы групп встреч

- 0 1. Установление межличностных контактов. Процедура совместной работы в группах встреч рассчитана на установление атмосферы доверия между участниками, открытости и безусловного принятия и одобрения каждого человека таким, каков он есть в реальной жизни. Открытость в межличностном общении в группах встреч достигается за счет психологического самораскрытия каждого участника перед

остальными членами группы, за счет установления близких доверительных отношений между ними.

- 0 2. Установление отношений доверия. Ощущения изолированности от группы характерно для тех ее членов, которые и в реальной жизни испытывают тревогу в общении и не доверяют другим свои переживания. Развитию доверия способствует спонтанный обмен чувствами и впечатлениями, а также множество специальных приемов, например следующие упражнения: падения назад с закрытыми глазами, при котором партнер на лету должен подхватить падающего на пол; упражнение "прорвись в круг" и др.
- 0 3. Преодоление возникающих конфликтов. Конфликт разрешается как на вербальном уровне (руководитель может призвать членов группы к его обсуждению, побуждая участников конфликта высказываться откровенно и слушать друг друга), так и на уровне физического взаимодействия.

- 0 4. Преодоление сопротивления к самораскрытию.. Руководитель группы может предложить исследовать это сопротивление с помощью техники "направленного фантазирования".
- 0 5. Выражение сочувствия, поддержки друг другу.. Первоначально такая поддержка оказывается руководителем группы, но со временем группа становится способной обеспечить своего участника положительной обратной связью самостоятельно.

## У. Шутц признаки групп встреч:

- 0 · открытость и честность в общении ее членов;
- 0 · осознание самого себя, своего "Я" (психического, физического);
- 0 · ответственность за себя и членов группы;
- 0 · внимание к чувствам;
- 0 · принцип "здесь и теперь".

# Изменения вследствие групповых встреч

- 0 · усиливается чувствительность к различным оттенкам межличностных отношений;
- 0 · повышается самооценка;
- 0 · увеличивается самопринятие;
- 0 · уменьшается отчужденность;
- 0 · возникают положительные изменения в представлении участника о самом себе.

# Технические приемы в группе встреч

- являются установление контактов, построение доверительных отношений, изучение конфликтов, анализ сопротивления, соучастие и поддержка.
- Например: «Мудрец», «Вдвоем», «Живые руки» и т.д.

# Гештальт-группы

- 0 Внешнее отличие практики гештальт-групп от Т-групп и групп встреч заключается в том, что руководитель гештальт-группы одновременно работает не со всеми ее участниками, а один на один с кем-либо из ее членов, добровольно согласившимся стать на время главным действующим лицом, т.е. сесть на так называемое "горячее место". Остальные члены группы наблюдают за процессом взаимодействия ведущего и клиента, находящегося на "горячем стуле". В результате такого наблюдения они начинают лучше понимать и осознавать собственные проблемы, идентифицируя себя с человеком, с которым работает ведущий.

# Основные формы работы гештальт-групп

- 0 1. Клиент-центрированная терапия.
- 0 2. Группо-центрированная терапия.
- 0 3. "Мастерская".



# Основные принципы гештальткоррекции

- 0 Принцип «здесь и сейчас»
- 0 Принцип «Я-ты» 2. (стремление к открытому и непосредственному контакту между людьми.)
- 0 3. Принцип субъективизации высказываний. Заменять объективизированные формы типа: "Что-то давит у меня в груди", на субъективизированные: "Я подавляю себя". Способствует рассмотрению себя как активного субъекта, а не как пассивным объектом.

0 4. "Континуум сознания" Это концентрация на спонтанном потоке содержания переживаний. Осознание чувств.

# Виды работы в гештальт-группе

- 0 1. Драматизация. Основана на развитии в драматизированной форме определенного аспекта существования клиента, выявляемого им в коррекционной ситуации. (привлечение внимания психолога)
- 0 2. Направление поведения. психолог предлагает выполнить определенные действия, дает инструкции и указания относительно того, что можно сделать в данный момент. (но не в жизни)
- 0 3. Работа с фантазией.
- 0 4. Работа со сновидениями
- 0 5. Домашняя работа. Действия участников являются источником важных переживаний, которые требуют отработки.

# Основные приемы, используемые в работе гештальт-групп

- 0 1. Расширение осознания. Предполагает лучшее понимание человеком того, что происходит в нем и вокруг него.
- 0 2. Интеграция противоположностей. Понимание и признание того факта, что в каждом человеке сочетаются разнообразные, дополняющие друг друга индивидуальные качества положительного и отрицательного характера, такие, например, как честность - нечестность; принципиальность - беспринципность и т.д.
- 0 3. Усиление внимания к чувствам. Осознание и понятие собственного переживания.

- 0* 4. *Работа с мечтами фантазиями, снами.* Работа с мечтами представляет возможность лучше ценить себя как личность.
- 0* 5. *Принятие ответственности.*

# Группы умений

- 0 Группа тренинга умений включает в себя определенное число людей, испытывающих трудности в общении и взаимодействии с другими людьми и проходящих запрограммированный курс обучения отсутствующим у них коммуникативным умениям и навыкам.

# Цели

- Целью групп тренинга умений является выработка нужных внешних форм поведения. К числу таких умений относятся те, которые помогают избавиться от состояния тревоги, страха, помогают справляться с чрезмерными эмоциональными возбуждениями, а также умения, необходимые для профессиональной деятельности, для принятия решений и выполнения родительских функций, для ведения переговоров и дискуссий. Членов таких групп учат вести самонаблюдение, фиксировать и записывать данные о себе.

- 0 Работа групп тренинга умений строится на ролевом проигрывании сложных жизненных ситуаций, в которых эти умения могут быть выработаны. Сначала разыгрываются простые социальные ситуации, затем они усложняются и доводятся до уровня конфликтных, т.е. таких, из которых трудно найти простой и единственно возможный выход, полностью устраивающий всех участников.
- 0 Иногда используются технические средства обучения – аудио и видео записи.



# Компоненты

- 0 Группа тренинга умения включает в себя такие компоненты, как: учебная модель, постановка цели, измерение и оценка.

# Элементы и техники

- 0 1. Оценка уверенности в себе. (опросник Рейзасса)
- 0 2. Репетиция поведения. Методика представляет собой ролевое про
- 0 3. *Релаксационный тренинг. Перестройка убеждений. Игры в жизненные ситуации.*
- 0 4. *Домашняя работа.* Одной из проблем поведенческой терапии является проблема переноса полученных в группе новых поведенческих навыков в повседневную жизнь. (ведение дневника)

# Упражнения

*0* «Умение вести разговор», «Репетиция поведения» и т.д.

# Телесно-ориентированные группы

- 0 Многие телесные расстройства (осанки, дыхания и др.) можно рассматривать как результат нарушений в психике и сбалансированности всего организма.

0 Психологические защитные механизмы также имеют телесные проявления, такие как мышечная зажатость и напряжение. В этом виде групп решаются проблемы как мышечного напряжения и скованности, так и психической резистентности.

Ограничения активности, спонтанности и внутренней свободы исчезают в процессе выполнения определенных упражнений, которые дают возможность клиенту использовать свои внутренние ресурсы и креативность.

- В традиционных телесно-ориентированных группах используется ряд понятий, разработанных В. Райхом, к числу которых относятся «энергия», «мышечная броня», «опора под ногами».
- Понятие «энергия». На самочувствие человека влияет все, что нарушает ход энергообменных процессов в любой части тела - от мышц до внутренних органов.
- Понятие «мышечная броня» означает, что мышечное напряжение связано с различными ситуациями и психологическими травмами, переживаемыми людьми. В. Райх полагал, что механизмы психологической защиты используются для того, чтобы скрыть «актуальные эмоциональные переживания» и способствуют формированию «мышечной брони» (или «брони характера»), выражающейся в напряжении различных групп мышц, стесненном дыхании и пр.
- В понятии «опора под ногами» значит быть в энергетическом контакте с почвой, обеспечивать ощущение стабильности и уверенности.

0 Упражнения могут быть:

- Дыхательные
- Двигательные
- Двигательная гибкость
- Двигательный ритм
- Индивидуальное протекание движения
- Двигательная уверенность и координация

# Метод М. Фельденкрайс

- Цель метода состоит в формировании лучших телесных привычек, в восстановлении естественной грации и свободы движений, в утверждении образа «Я», в повышении самооценки, в расширении самосознания и развитии способностей человека. Автор считает, что деформированные паттерны мышечных движений приобретают застойный характер, становятся привычками, действующими вне сознания. Упражнения применяются для снижения избыточного напряжения при простых действиях, например при стоянии, и для высвобождения мышц с целью использования их по назначению.
- Для облегчения осознания мышечных усилий и плавности движений внимание клиента акцентируется на поиске лучшего положения, соответствующего его врожденной физической структуре.





Спасибо за внимание!