

**МИНОБРНАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГАОУ ВПО  
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
АКАДЕМИЯ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ**

**Презентация по дисциплине: Тренинговая работа с детьми**

**Тема: 5. Сходства и различия в подходах к тренинговому процессу в рамках различных направлений психологии**

**Выполнила: студентка психолого-педагогического факультета  
4 курса ОЗО 41 группы  
Зайцева Д. А.**

**Проверила: к. п. н.  
Косикова Л. В.**

**Ростов-на-Дону  
2018 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

- Понятие психологического тренинга
- Психодинамический подход
- Поведенческий подход
- Гуманистический подход
- Заключение



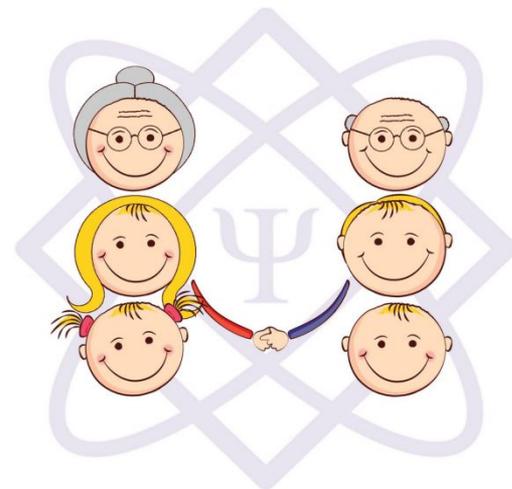
# Понятие психологического тренинга

- Классическое определение психологического тренинга таково: "...Совокупность групповых методов формирования умений и навыков самопознания, общения и взаимопонимания людей в группе"
- Тренинг ориентирован на **воздействие**, на **групповое развитие** с помощью оптимизации форм межличностного общения.



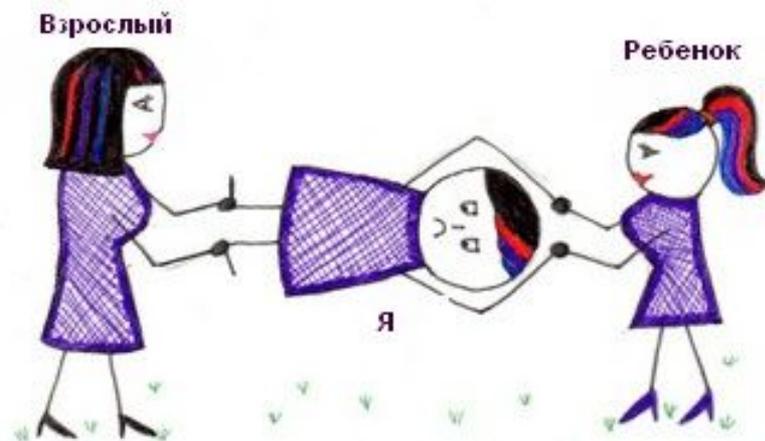
# ПСИХОДИНАМИЧЕСКИЙ ПОДХОД

- К психодинамическому подходу относят, прежде всего, транзакционный анализ и психодраму, а также телесно-ориентированную психотерапию.



# ТРАНЗАКЦИОННЫЙ АНАЛИЗ

- Э.Берн в своей книге "Транзакционный анализ в группе" выделяет четыре вида психологического воздействия, которые осуществляет ведущий в рамках этого подхода: **деконтаминация**, **рекатектирование**, **прояснение** и **переориентация**.



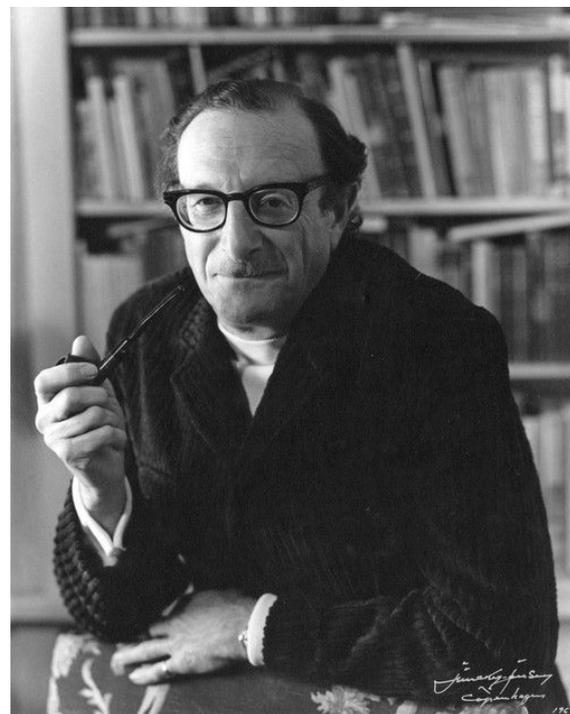
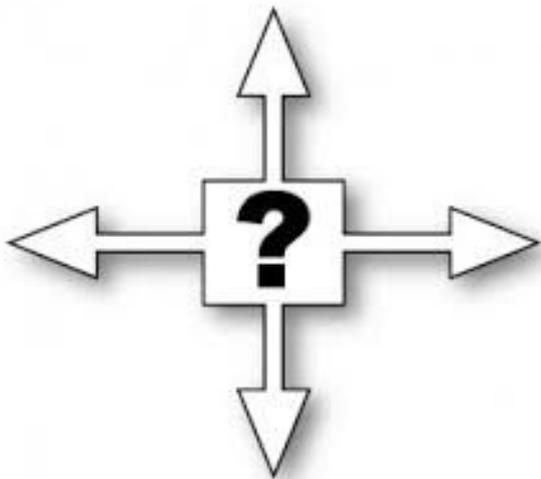
- "Деконтаминация" означает, что когда реакции, чувства или мнения фальсифицированы или искажены, ситуация направляется посредством процесса, аналогичного анатомическому препарированию. Рекатектирование означает, что изменяется действенное акцентирование, осуществляемое пациентом на различных аспектах своего опыта.



- **Прояснение** означает, что пациент начинает сам понимать, что происходит, вследствие чего получает стабильную возможность **управлять новым состоянием**, и есть надежда, что он сможет перенести эти процессы без помощи терапевта на новые ситуации, с которыми будет сталкиваться после окончания тренинга.



- ▣ **Переориентация** означает, что в результате всего предыдущего поведение, реакции, стремления пациента изменяются таким образом, что приобретают достаточную согласованность, чтобы стать конструктивными" (Берн)



- Вмешательство в жизненный сценарий, которое осуществляется с помощью этих четырех видов воздействия, – наиболее тонкая и сложная работа ведущего. В ходе занятий участники достигают **инсайта** – момента озарения, когда становятся ясными подлинные мотивы поведения, тех или иных поступков.



# ПСИХОДРАМА

- Возникновение инсайта сопровождается и другое направление психодинамического подхода — **психодраму**. Психодраму определяют как "**инсценирование**" реальных проблем участников с обязательным распределением ролей.



- В отличие от транзактного анализа, в психодраме человек не раскладывает свой жизненный сценарий по полочкам, а проигрывает его на сцене, достигая понимания и эмоциональной разрядки через **катарсис** – внутреннее очищение в процессе эмоционального отреагирования. В момент катарсиса наступает внутреннее озарение.



## ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ

- Один из ведущих идеологов телесно-ориентированной терапии В. Райх определяет суть роста клиентов под воздействием тренинга как "... процесс рассасывания психологического и физического панциря, постепенное становление более свободным и открытым человеческим существом"



- Работа со своим телом, прикосновения других членов группы, постоянный анализ своих внутренних ощущений позволяют участникам прийти к более **полному осознанию себя**, своей сути.

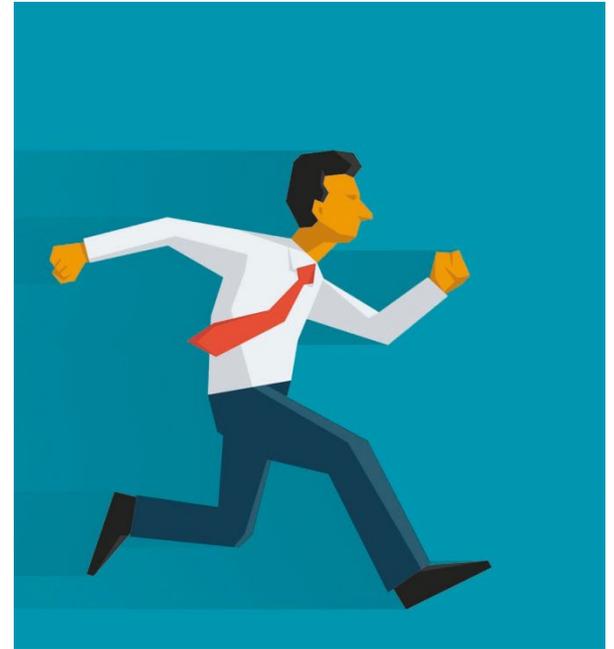


- При этом развитие участников, по мнению еще одного представителя телесно-ориентированной терапии, М. Фельденкрайза, проходит через следующие **стадии**:
- **"Естественный способ"**
- Некоторые действия человек делает так же, как и животные: дерется, бегают, отдыхает. Все естественные деятельности функционируют одинаково в каждом человеке, так же, как они одинаковы у всех голубей или у всех пчел.



- **Индивидуальная стадия"**
- Отдельные люди находят свой собственный, индивидуальный способ выполнения действий. Если этот способ дает какие-то преимущества, он перенимается другими.

- **"Метод или профессионализация"**
- На третьей стадии появляется нечто общее в том, как разные люди выполняют один и тот же процесс. Далее процесс выполняется уже в соответствии со специфическим методом, основанным на знании, а не естественно.

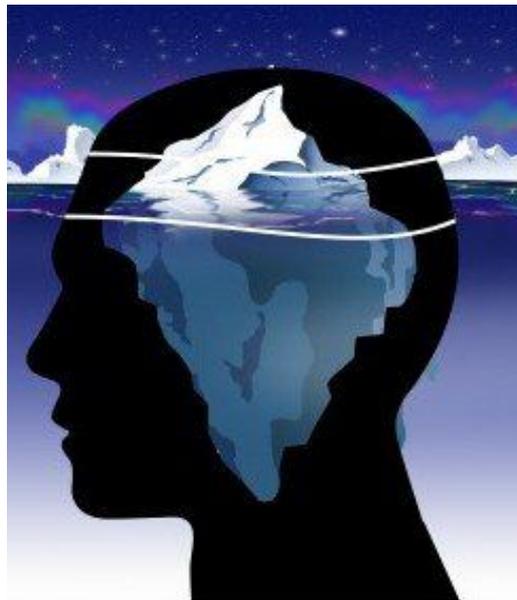


- "Заученный метод вытесняет естественный"
- Мы можем наблюдать, как естественная практика постепенно уступает место приобретаемым методам, "профессионализму"



- Таким образом, в рамках психодинамического подхода основной детерминантой личностного развития и поведения рассматриваются **бессознательные психические процессы**.

Психологическое вмешательство направляется на достижение осознания конфликта между сознательным и бессознательным и собственного бессознательного, "рассасывание панциря", выстроенного сознанием.



## ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОДХОД

- Работа в бихевиорально-ориентированных группах направлена на выделение неэффективных и опробование новых видов поведения в безопасном окружении. **Суть метода** состоит в том, что для исправления неадекватного поведения человека необходимо отучить его от неэффективных реакций и переучить, выработать более адаптивные реакции.



- Типичная методика тренинга – репетиция поведения. Участникам демонстрируется успешная модель поведения, а затем они пытаются ее освоить. Успешные действия участников положительно подкрепляются реакцией группы или ведущего, а неуспешные – гасятся отрицательным подкреплением..



Aggressive



Assertive



Passive



- Широко применяется подход по "**организации успеха**". При таком подходе тренер на протяжении всей работы удерживает позитивный баланс обратной связи, концентрируясь преимущественно на успешных действиях участников..



- Представители этого направления концентрируют свое внимание на поведении как единственной психологической реальности, доступной непосредственному наблюдению. Переобучение осуществляется с помощью классических бихевиоральных методов: оперантное обусловливание, научение по моделям, социальное научение.



## ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД

- Предыдущие два подхода рассматривают человека как несовершенный объект, который при определенных манипуляциях ведущего и под воздействием группового влияния должен приобрести более правильные очертания. Гуманистическое направление исходит из **признания уникальности** и самоценности человеческой личности.



# ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД

- Главное здесь – осознание ценности своего существования, принятие ответственности за совершенные поступки, решение проблемы аутентичности.
- К гуманистическому подходу можно отнести такие широко известные направления в психологическом тренинге, как группы встреч и тренинг сензитивности.



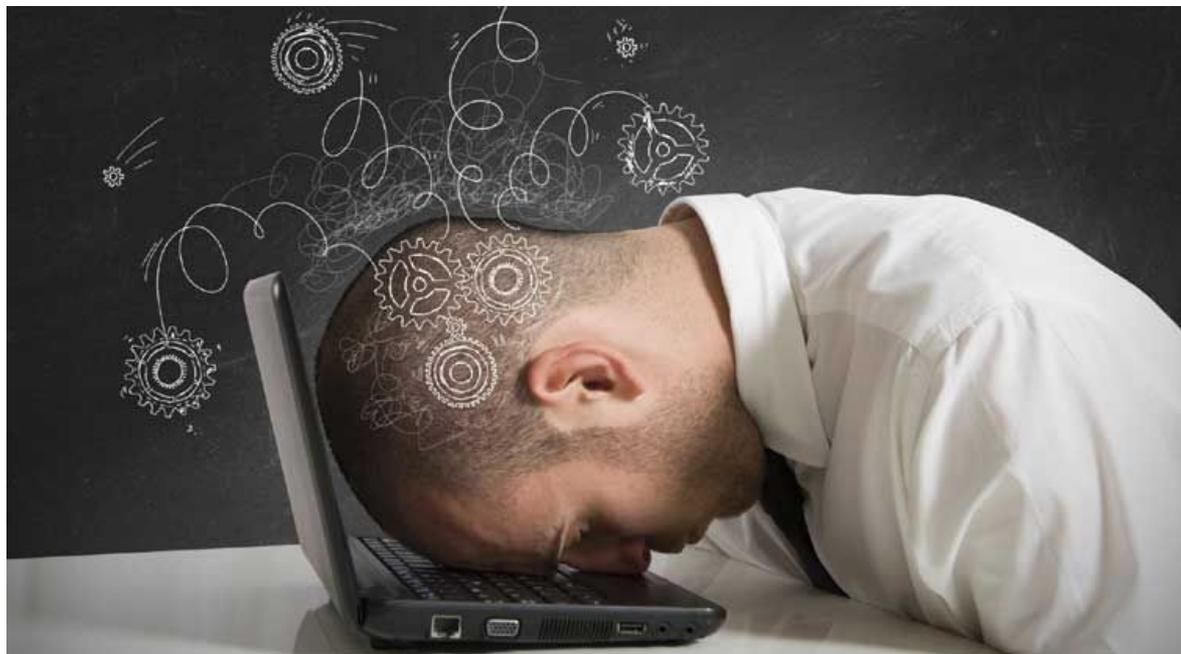
- К.Роджерс, активно развивая свое направление, сформулировал необходимые и достаточные условия конструктивных изменений участников тренинга. Им были названы три установки личности консультанта: конгруэнтность, эмпатия и безусловное положительное принятие (уважение)..



- Проходящие тренинг участники побуждаются к фиксации, оценке и интерпретации действий и поведения партнеров и самих себя. В группе поощряется спонтанность проявления чувств, открытое обращение внимания на интерпретации враждебности, неуверенности в себе, проявления психологической защиты.



- Сама процедура групповых занятий характеризуется максимально свободным стилем управления. Ведущий отказывается направлять и организовывать деятельность участников, создавая ситуацию **фрустрации**. Участники вынуждены проявлять активность и принимать на себя ответственность за все, что происходит во время занятий..



- **Группы встреч** ориентированы на формирование межличностных отношений и изучение процессов, происходящих в малых группах. Главный акцент при этом ставится не столько на групповом процессе или процессе развития навыков межличностного взаимодействия, сколько на поиске **аутентичности** и открытости во взаимоотношениях с другими.



- Содержание взаимодействий служит средством для понимания процесса взаимодействия. Изучение групповых процессов и групповой динамики дает информацию о межличностных отношениях и поведении членов группы в реальной жизни. Развитие межличностных умений и социально-психологической компетентности предполагает понимание групповых процессов, поощряющих самовосприятие.



## Группы СЕНЗИТИВНОГО ТРЕНИНГА

- Группы сензитивного тренинга акцентированы на общем развитии индивида. В рамках этой ориентации первичным является выявление жизненных ценностей индивида, усиление чувства самоидентичности. Тренинг направлен на развитие **сензитивной способности**, без актуализации которой затруднено правильное понимание личностных качеств и состояний партнеров, отношений, складывающихся между ними.



- Ведущим методическим средством сензитивного тренинга выступают **психогимнастические упражнения**, которые дают разнообразный материал, необходимый для осознания процесса и результатов социально-перцептивной деятельности, а также формируют среду, позволяющую каждому участнику развивать свои перцептивные способности.



- Таким образом, представители гуманистического направления трактуют **неконструктивное поведение** и невротическое внутреннее состояние как следствие **невозможности самоактуализации**. Проблемы и дезадаптация возникают тогда, когда блокируются потребности высшего уровня, что связано с недостаточным **самопониманием и принятием себя**, недостаточной целостностью "Я".



- В этом случае целью психологического вмешательства будет **создание условий**, в которых человек сможет пережить **эмоциональный опыт**, способствующий осознанию и принятию себя, способствующий личностной интеграции.

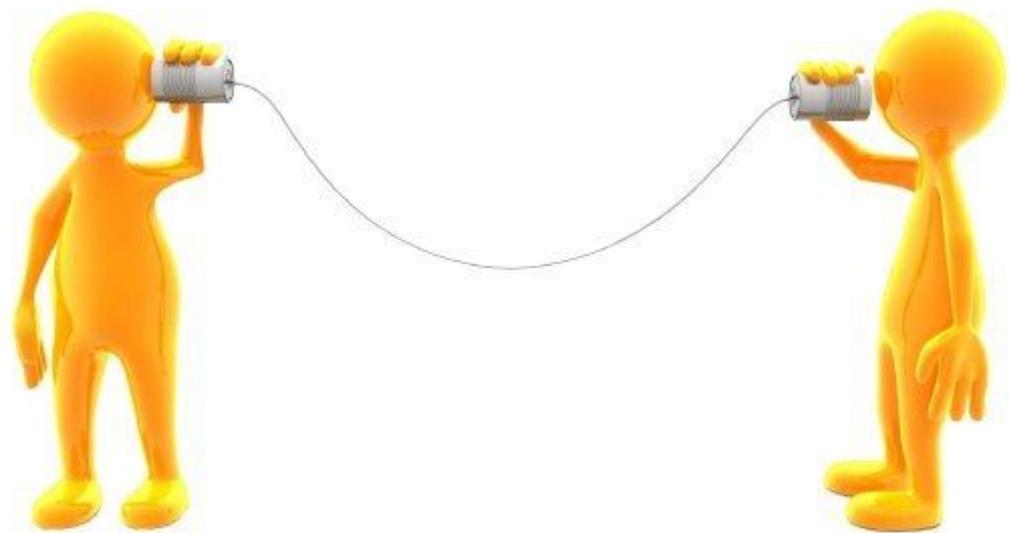


## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

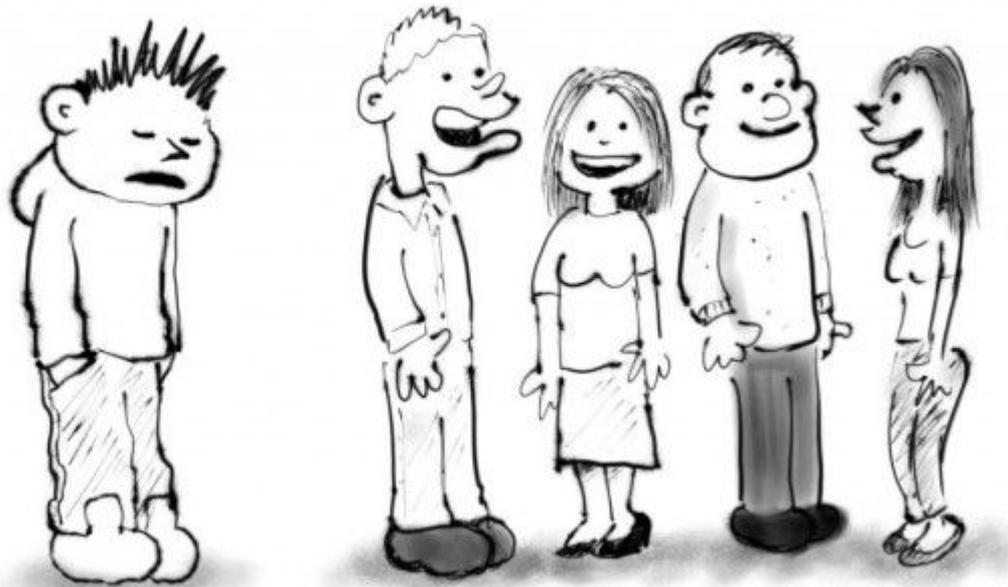
- Таким образом, можно сделать вывод, о том, что, несмотря на различные концептуальные платформы, представители различных направлений выделяют **стандартный набор изменений**, которые происходят с участниками в процессе тренинга.



- В первую очередь, в результате межличностного взаимодействия развиваются и оптимизируются **коммуникативные способности**, что отражается в навыках общения и приемах межличностного оценивания. Путь к развитию навыков общения у разных психологических направлений разный: от **овладения бессознательным**, которое сковывает и дезориентирует поведение, до **безусловного признания и принятия** себя таким, какой ты есть или прямого "натаскивания" на выбранные эталоны поведения.



- Другой блок изменений касается **социально-психологической компетентности**, умения ориентироваться в социальных ситуациях, понимать других людей, выбирать и реализовывать адекватные формы общения



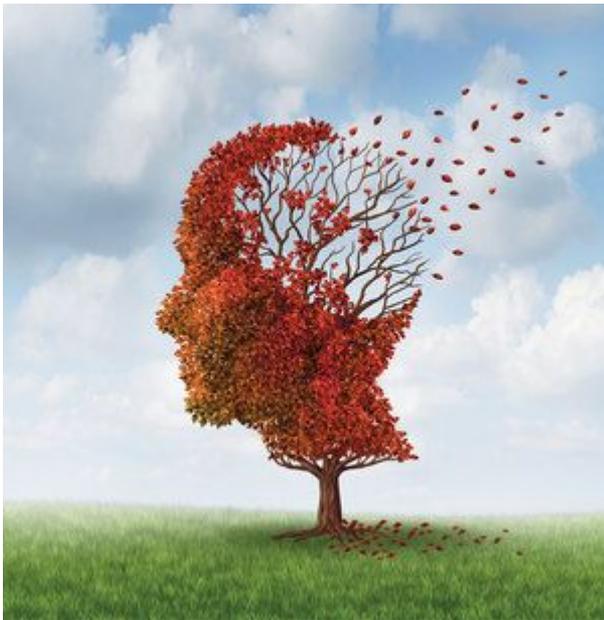
- **Психодинамический** подход достигает этого эффекта через преодоление барьеров и защитных механизмов бессознательного, приводящих к искаженной интерпретации чужого и собственного поведения. **Бихевиористы** специально развивают и совершенствуют навыки социальной перцепции, раскладывают по полочкам внешние элементы поведения. **Гуманистический** подход стимулирует открытость и готовность понять и принять поведение другого человека.



- Таким образом, психологический тренинг большей частью используется при решении таких **задач**, как обучение участников успешному поведению, практическому подтверждению теории групповой динамики, обсуждению проблем, с которыми участники столкнулись в реальных условиях, помощь в применении полученных знаний вне группы. Более конкретно цели группы определяются ее членами и ведущим.



- Они могут касаться отдельных участников, их взаимоотношений, роли индивида в некотором коллективе, группы как целого, взаимоотношений между группами, внутренних проблем группы. Когда **интересы группы** сосредоточиваются на отдельных участниках, целью может быть **расширение самосознания**, изменение установок и расширение поведенческой компетентности.



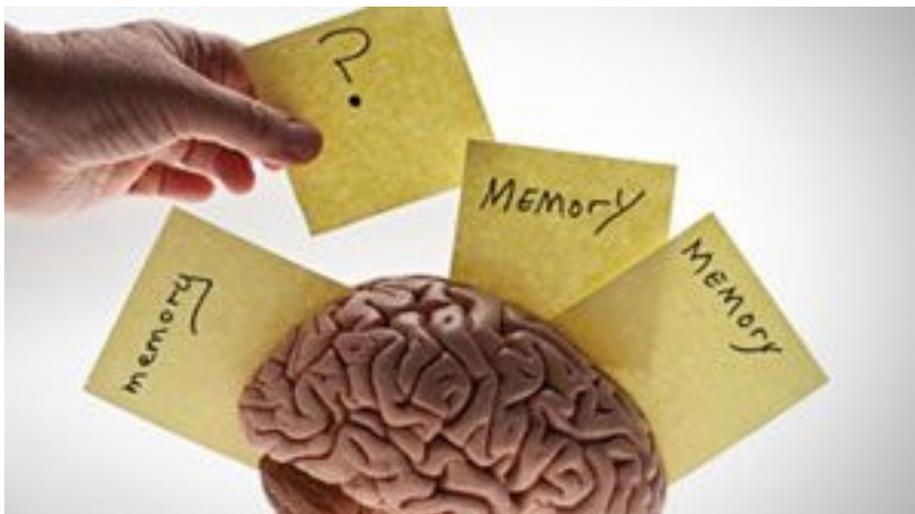
- Когда интересы направлены на выполнение **ролевых функций**, целью группы может быть исследование **отношения участников** к различным групповым ролям. Интерес к групповым вопросам может определяться целью решения специфических групповых проблем и поисками методов улучшения ее климата и деятельности. При этом разные направления психологического тренинга расставляют различные акценты.



- Также, несмотря на различия в подходах, все три основных направления в психологическом тренинге используют одинаковую **логику построения группового процесса**.



- На первом этапе тренинга происходит **выведение из внутреннего плана во внешний неконструктивных элементов и моделей поведения**. В бихевиоризме это – демонстрация заученных навыков, в психоанализе – осознание бессознательных мотивов и барьеров, в гуманистической психологии – осознание своей неаутентичности.



- На втором этапе – **построение модели идеального поведения во внешнем плане**. Представители поведенческой психологии осуществляют это через искусственное создание эталона в форме видеозаписи или проигрывания. Психодинамический подход особо выделяет этап возникновения "освобожденной, очищенной" личности. В гуманистическом подходе эталоном чаще всего выступает либо поведение ведущего, либо тех участников, которые осознали непреходящую ценность своей личности и приняли себя такими, какие они есть.



- На заключительном этапе — **модификация поведения участников группы в сторону максимального приближения к эталону и закрепление его во внутреннем плане.** В поведенческой психологии это достигается через дифференциацию подкрепления: положительное подкрепление успешного поведения и разрушение старых штампов. Психоаналитические группы на завершающей стадии "освобождаются" от давления неэффективных сценариев или иных конструктов бессознательного. В гуманистической психологии специально обсуждаются и закрепляются основные принципы самоактуализированного поведения.



**Презентация окончена)**

**Спасибо за внимание!**

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- И.В.Вачков- Основы технологии группового тренинга- М: Издательство "Ось-89", 1999.
- Т.В.Зайцева- Теория психологического тренинга- СПб.: Речь, 2002.
- Краткий психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. — М.: Политиздат, 1985. — 431 с.
- Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы / Пер. с англ. М., 1988

