

# СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

- — это активное социально-психологическое обучение, характеризующееся обязательным взаимодействием обучаемых между собой (Ю.Н. Емельянов);
- средство психологического воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений, опыта в области межличностного общения (Л.А. Петровская).

# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

- В широком смысле слова под социально-психологическим тренингом (СПТ) понимается практика психологического воздействия, основанная на активных методах групповой работы.
- При этом подразумевается использование своеобразных форм обучения знаниям, умениям и техникам в сфере общения, деятельности, собственного развития и коррекции.

# ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ТРЕНИНГА

- повышение коммуникативной компетентности личности.

## Задачи тренинга:

- приобретение психологических знаний;
- приобретение внешне выражаемых умений общения;
- коррекция коммуникативных установок;
- адекватное восприятие себя и других;
- личностный рост.

# МЕТОДЫ

- лекции и семинары,
- **активные методы:**
- групповая дискуссия (групповой самоанализ),
- игровые методы (ролевые игры, психодрамма),
- **сензитивный тренинг** - недиррективные группы встреч.

# ДИСКУССИОННЫЕ МЕТОДЫ

- ◉ Благодаря механизму дискуссии со сверстниками личность учится становится на точку зрения другого.
- ◉ Исследования показали, что групповая дискуссия повышает мотивацию и эго-вовлечённость участников в решение обсуждаемых проблем.
- ◉ Дискуссия даёт эмоциональный толчок к последующей поисковой активности участников, что в свою очередь реализуется в их конкретных действиях.
- ◉ Метод группового обсуждения способствует уяснению каждым участником своей собственной точки зрения, развитию инициативы, а также развивает коммуникативные качества и умения.

# ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ. ОПЕРАЦИОНАЛЬНЫЕ

- ⦿ Операционные игры имеют сценарий, в который заложен более или менее жесткий алгоритм «правильности» и «неправильности» принимаемого решения, т.е. обучаемый видит то воздействие, которое оказали его решения на будущие события.
- ⦿ Операционные игры применяются как средство обучения специалистов и формирование их личностных и деловых качеств, в частности профессиональной компетентности

# ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ. РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

- Ещё больший интерес для совершенствования личности представляют ролевые игры.
- Именно этот вид игр лёг в основу метода, разработанного профессором М. Форвергом и названного им социально-психологическим тренингом.



# ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ. РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

- В зависимости от приоритета задач, на которые направлен СПТ, ролевые игры могут приобретать различные формы:
- 1. Ориентироваться на приобретение и развитие специальных навыков, например, умения вести деловую беседу, решать межличностные конфликты и т.д.;
- 2. Углублять опыт анализа ситуаций общения, например, коррекция формирования развития установок, необходимых для успешного общения, развития способности адекватно воспринимать себя и других, анализировать ситуации группового взаимодействия.

# ПСИХОДРАМА

- набор диагностических и терапевтических приёмов психокоррекционной работы.
- Сеанс психодрамы заключается в разыгрывании определённой ситуации, включающей так называемого **протагониста** (основное действующее лицо, чьи конфликты предстоит разрешить) и других действующих лиц.
- Во всех ролевых играх психологу-тренеру отводится ведущая роль.
- Однако в последнее время наметилась тенденция к выдвигению на первый план взаимодействия между участниками.

# ВИДЫ ТРЕНИНГА.

## СЕНЗИТИВНЫЙ ТРЕНИНГ

- - стремление к максимальной самостоятельности участников.
- Основным средством стимуляции группового взаимодействия здесь выступает феномен отсутствия структуры.
- Трудность описания тренинга состоит в том, что метод основан на **актуализации чувств и эмоций, а не интеллекта.**
- Группа тренинга сензитивности не имеет очевидной цели.
- В ходе сензитивного тренинга участники включаются в новую для них сферу социального опыта, благодаря которой они узнают, как они воспринимаются другими членами группы, и получают возможность сравнивать эти перцепции с самовосприятием.

# СЕНЗИТИВНЫЙ ТРЕНИНГ

- В процессе групповой работы, затрагиваются глубокие психологические образования участников тренинга.
- Когда речь идёт о том, что в тренинге человек получает новые сведения о себе, то при этом имеется в виду не только внешний, поверхностный срез, но и такие личностные характеристики, как ценности, мотивы, установки и т.п.
- Это говорит о том, что в каком-то смысле и в какой-то степени социально-психологический тренинг можно ассоциировать с процессом развития личности.

# ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В.РАЙХА.

- В последнее время внимания практических психологов - ведущих тренинговых групп все больше привлекает этот вид терапии.

Здесь выделяют три основные подгруппы приемов:

- работа над структурой тела (техника Александера, метод Фельденкрайза),
- чувственное осознание и
- нервно-мышечная релаксация, восточные методы (хатха-йога, тайчи, айкидо).

# ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

- Медитативные техники тоже должны быть отнесены к тренинговым методам, поскольку опыт показывает полезность и эффективность их применения в процессе групповой работы.
- Чаще всего эти техники используются в целях обучения физической и чувственной релаксации, умению избавляться от излишнего психического напряжения, стрессовых состояний и в результате сводятся к развитию навыков аутосуггестии и закреплению способов саморегуляции.

# РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

- ⦿ повышение компетентности в сфере общения,
- ⦿ конкретизация различных решаемых в его процессе задач.

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРИОРИТЕТА ЗАДАЧ,  
НА КОТОРЫЕ НАПРАВЛЕН СПТ,  
ОН МОЖЕТ ПРИОБРЕТАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ:

1. Ориентироваться на приобретение и развитие специальных навыков, например, умения вести деловую беседу, решать межличностные конфликты и т.д.;
2. Углублять опыт анализа ситуаций общения, например, коррекция формирования развития установок, необходимых для успешного общения, развития способности адекватно воспринимать себя и других, анализировать ситуации группового взаимодействия.



# СУТЬ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

- — один из методов активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленного на повышение компетентности в сфере общения,
- в котором общий принцип активности обучаемого дополняется принципом рефлексии над собственным поведением и поведением других участников группы.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

