

Социально-психологический тренинг как метод практической психологии

План.

- 1.Соотношение понятий «групповая психотерапия», «групповая психокоррекция» и «групповой тренинг».
- 2.Сущность понятия «психологический тренинг».
- 3.Специфические черты и основные парадигмы тренинга.

Литература

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М.: «Ось-89», 2007.
2. Жуков Ю.М. Коммуникативный тренинг. – М.: Гардарики, 2003.
3. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. – М.: «Совершенство», 1998.
4. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2006.

Сущность понятия «психотерапия»

Комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях.

Условно различают клинически ориентированную психотерапию, направленную преимущественно на смягчение или ликвидацию имеющейся симптоматики, и лично ориентированную психотерапию, которая стремится помочь человеку изменить свое отношение к социальному окружению и к собственной личности.

Сущность понятия «психокоррекция»

Направленное психологическое воздействие на те, или иные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования личности.

Групповую психологическую коррекцию обычно рассматривают не только (и не столько) как метод, применяемый в медицине, но и в качестве направления деятельности практического психолога (не обязательно врача-психотерапевта).

Основные отличия группового психологического тренинга от терапии, коррекции и обучения

(И.В. Вачков)

- **Во-первых**, в отличие от психотерапии цели тренинговой работы не связаны собственно с **лечением**. Ведущий тренинга ориентирован на оказание **психологической помощи**, а не на лечебное воздействие.
- **Во-вторых**, отличие психологического тренинга от психокоррекции определяется тем, что в тренинге уделяется внимание не столько дискретным (отдельным) характеристикам внутреннего мира, отдельным психологическим структурам, сколько развитию личности в целом.
- **В-третьих**, тренинговую работу невозможно свести только к обучению, потому что когнитивный компонент не всегда является в тренинге главным и может порой вообще отсутствовать.

Соотношение понятий «групповая психотерапия», «групповая психокоррекция» и «групповой тренинг» (Р.С. Немов)

- психотерапия — это система медико-психологических средств, применяемых врачом для лечения различных заболеваний;
- психокоррекция — совокупность психологических приемов, используемых психологом для исправления недостатков психологии или поведения психически здорового человека.

Соответственно, различие между психотерапией и психокоррекцией заключается в том, что психотерапия имеет дело с различного рода нарушениями у людей, страдающих различными видами соматических или психических заболеваний (расстройств), а психокоррекция, которую осуществляет психолог, имеет дело не с аномалиями психики и поведения людей, проявляющихся в заболеваниях, а с похожими явлениями, которые не носят патологический характер.

Соотношение понятий «групповая психотерапия», «групповая психокоррекция» и «групповой тренинг»

В тренинге могут применяться психотерапевтические, коррекционные и обучающие методы, что в целом ряде случаев не позволяет однозначно определить форму групповой работы.

Сущность понятия «психологический тренинг».

- область практической психологии, ориентированная на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении (психологический словарь);
- многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека (С.И. Макшанов);
- метод развития способностей к обучению или овладению любым сложным видом деятельности, в частности общением (Ю.Н. Емельянов);
- совокупность активных методов практической психологии, которые используются с целью формирования навыков самопознания и саморазвития (И.В. Вачков);
- форма активного обучения, позволяющая человеку формировать навыки и умения строить межличностные отношения, продуктивную учебную и др. деятельности, анализировать возникающие ситуации со своей точки зрения и с позиции партнера, развивать в себе способности познания и понимания себя и других в процессе общения и деятельности (М.Р. Битянова).

Специфические черты тренингов (И.В.Вачков)

- *соблюдение ряда принципов групповой работы;*
- *нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии*, при этом такая помощь исходит не только (а порой и не столько) от ведущего, сколько от самих участников;
- *наличие более или менее постоянной группы* (обычно от 7 до 15 человек), периодически собирающейся на встречи или работающей непрерывно в течение двух-пяти дней (так называемые группы-марафоны);
- *определенная пространственная организация* (чаще всего – работа в удобном изолированном помещении, участники большую часть времени сидят в кругу);
- *акцент на взаимоотношениях между участниками группы*, которые развиваются и анализируются в ситуации "здесь и теперь";
- *применение активных методов групповой работы;*
- *объективация субъективных чувств и эмоций участников группы* относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия;
- *атмосфера раскованности и свободы общения* между участниками, климат психологической безопасности.

Сущность понятия «парадигма»

Обобщенный принцип деятельности, определенный культурный стандарт, шаблон, образец.

Метамодель тренинга, отражающая позиции тренера и клиента, а также характер взаимодействия между ними, которая может быть реализована на основе разного понимания психики и поведения, с помощью разных стратегий и технологий, разными по стилю тренерами.

Сущность понятия «парадигма» (И.В. Вачков, С.Д. Дерябо)

- Во-первых, нет четкой связи между парадигмой , в которой проводится конкретный тренинг, и применяемыми тренером техниками: *любые конкретные техники могут быть использованы в рамках любой парадигмы.*
- Во-вторых, парадигма – это не индивидуальный стиль. *В рамках одной парадигмы могут работать тренеры с совершенно разными, даже в чем-то противоположными индивидуальными стилями.*
- В-третьих, парадигмы не связаны напрямую с какими-то определенными школами и теоретическими направлениями – они являются тем, что стоит «за» конкретными подходами к тренинговой работе и профессиональным компетенциям тренеров.

Основные парадигмы тренинга (Ю.Н. Емельянов)

- дрессура навыка;
- осуществление личностных реконструкций;
- работа по углублению понимания социальных ситуаций

Основные парадигмы тренинга (И.В. Вачков)

- своеобразная форма дрессуры (жесткими манипулятивными приемами при помощи положительного подкрепления формируются нужные паттерны поведения, а при помощи отрицательного подкрепления "стираются" вредные, ненужные, по мнению ведущего);
- тренировка (происходит формирование и отработка умений и навыков эффективного поведения);
- форма активного обучения (передача психологических знаний, а также развитие некоторых умений и навыков);
- метод создания условий для самораскрытия участников тренинга (самостоятельный поиск ими способов решения собственных психологических проблем).

Основные парадигмы тренинга (И.В. Вачков)

- своеобразная форма дрессуры;
- репетиторство;
- наставничество;
- развитие субъектности.

Задание для студентов

Заполните таблицу:

Парадигма, которой придерживается тренер	Позиция тренера по отношению к участникам тренинга
Тренинг как форма дрессуры	
Тренинг как тренировка	
Тренинг как форма активного обучения	
Тренинг как метод создания условий для самораскрытия участников	

Парадигма тренинга как дрессуры

Мир – это четко отлаженный механизм, где все подчиняется «железным» законам физики, химии, биологии и т.д.

Мир объективен и однозначен, а то, что люди воспринимают его по-разному, есть результат субъективных искажений, происходящих из-за несовершенства человеческой природы.

Человек является высокоразвитым биологическим организмом, обладающим сознанием, которое дает ему дополнительные преимущества по сравнению с другими видами при адаптации к среде.

Для каждой ситуации есть оптимальный способ поведения, и человек для эффективной жизнедеятельности и должен его освоить.

Поведение человека есть реакция на окружающую среду. У всех видов научение происходит методом «проб и ошибок»: эффективный способ поведения получает со стороны окружающей среды положительное подкрепление, а неэффективный – отрицательное. Следовательно, правильно организовав систему подкреплений, можно сформировать у человека оптимальный поведенческий паттерн (образец, шаблон, система), закрепив его путем повторения.

Парадигма тренинга как дрессуры

Тренер занимает позицию носителя «правильного» знания о том, кому и как нужно себя вести в той или иной ситуации, какой паттерн является наиболее эффективным.

Клиенты ставятся тренером в позицию объектов. Их задача – четко следовать инструкциям тренера.

Данная парадигма самая эффективная по соотношению затраченного времени и полученного результата. Но это касается только относительно простых и стандартизованных способов поведения.

P.S. Сформированные в результате дрессуры поведенческие паттерны достаточно быстро распадаются, если после тренинга, в обычной жизни клиентов, система положительных и отрицательных подкреплений не сохраняется.

ВОПРОС: Какая психологическая теория соответствует данной парадигме?

Парадигма тренинга как репетиторства

Мир – это система, в которой отдельные элементы соединены прямыми и обратными связями.

Любое воздействие порождает ответное действие, вносящее определенные коррективы в последующее взаимодействие.

Мир объективен, но представлен разным людям в разных субъективных образах, в соответствии с которыми они и живут. Эти образы могут быть более или менее адекватными реальности, но никогда до конца ей не соответствуют. Поэтому для всех людей мир не может быть однозначным.

Парадигма тренинга как репетиторства

Человек – единство биологического и социального, т.е.

«социальное животное», поэтому его основная задача – занять свою «нишу» в социально обусловленном мире.

Сознание дает человеку возможность самостоятельного выбора наиболее эффективного в каждой конкретной ситуации способа поведения на основе усвоенных им знаний, которые создало человечество.

Поведение человека – есть внешняя реализация сложившихся у него представлений о мире, «когнитивных карт»... Научение происходит не только методом «проб и ошибок», но и в результате целенаправленной передачи информации от одного человека к другому.

Следовательно, основная задача обучения – дать человеку необходимую информацию и объяснить, как ею пользоваться.

Парадигма тренинга как репетиторства

Отношения тренера с клиентами в содержательном плане носят характер *не симметричного взаимодействия*. Тренер рассматривает несанкционированную или несоответствующую задаваемому образцу активность клиента как сигнал обратной связи, который он учитывает в дальнейшем.

Самая привычная и понятная из всех парадигм, т.к. похожа на традиционную систему образования. Она достаточно эффективна.

P.S. Приобретенные паттерны поведения после тренинга в обычной жизни клиентов не исчезают при отсутствии специально организованной системы подкреплений, поскольку базируются на знаниях, что гораздо надежнее (процесс забывания протекает гораздо медленнее, чем распад паттерна, сформированного за счет подкреплений).

ВОПРОС: Какая психологическая теория соответствует данной парадигме?

Парадигма тренинга как наставничества

Одностороннее воздействие в мире фактически отсутствует, всегда есть взаимодействие:

Каждое действие-причина вызывает такое следствие, которое существенным образом определяет дальнейшие условия протекания породившего его действия.

Поэтому, хотя мир и объективен, но принципиально неоднозначен и вариативен для разных людей.

Человек – личность, обладающая своим уникальным внутренним миром.

Сознание человека позволяет ему действовать на основании системы собственных ценностей, имеющихся у него отношений, выбирая из нескольких оптимальных способов поведения именно тот, который в наибольшей степени им соответствует, - находя свой неповторимый путь достижения целей.

Парадигма тренинга как наставничества

Поведение человека есть внешняя реализация освоенных им достижений человеческой культуры, которые избирательно присваиваются им в процессе жизни, т.е. человек не столько научается, сколько учится, проявляя собственную познавательную активность!

Клиенты занимают субъектную позицию. Их задача – в предложенных тренером обстоятельствах проявлять максимально возможную собственную активность, чтобы искать и находить наиболее приемлемые для себя способы поведения.

Парадигма тренинга как наставничества

Тренер берет ответственность за создание необходимых для обучения условий.

Ответственность за результат ложится на самих клиентов.

Достоинства парадигмы:

- результаты обладают высокой стабильностью;
- она более универсальна, чем предыдущие, т.к. все, что основывается на подструктуре субъективных отношений, тем парадигмам недоступно.

Недостатки парадигмы:

- затратна по времени;
- требуется постоянная самостоятельная работа клиентов после тренинга.

ВОПРОС: Какая психологическая теория соответствует данной парадигме?

Парадигма тренинга как развития субъектности

Мир – экологический мир:

- нерасторжимое единство физического и социального окружения конкретного человека (преодолевается антитеза материального и идеального);
- он результат активного продолжения человеком своей уникальности в окружающем мире в процессе именованя, в котором действительность обретает свою уникальность, т.е. ИМЯ (преодолевается антитеза физического и психического);
- Место, где во всем присутствующем человеку открывается он сам, место максимального со-присутствия человека и его инобытия (преодолевается антитеза объективного и субъективного)

Парадигма тренинга как развития субъектности

Человек рассматривается как субъект. Он «лежит-в-основе» не только мира субъективных образов, душевных переживаний и т.п., но и реального «внешнего» мира, в котором разворачивается его жизнь – т.е. от него и только от него зависит, в каком экологическом мире он будет жить!

Поскольку все люди обладают разными свойствами, то *каждый человек живет в своем уникальном экологическом мире, который определяется его собственными свойствами!*

Поведение человека рассматривается как активность, направленная на реализацию **метапотребности быть субъектом** – «сделать мир своим».

Парадигма тренинга как развития субъектности

Принципиально важно, что человек стремится стать субъектом не потому, что этого требует окружающий мир, а потому, что такова его человеческая сущность.

Основная задача тренинга – динамика построения человеком своего экологического мира (в субъектной парадигме ценен сам *процесс*).

Задача тренера состоит в том, чтобы клиент смог открыть собственный путь, стал субъектом, «лежащим в основе собственной жизни».