

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИНГОВОЙ ГРУППЫ

## План.

1. Цели тренинговой работы.
2. Преимущества групповой формы психологической работы.
3. Ролевые позиции в группе.
4. Понятие о групповой сплоченности.
5. Гомогенность и гетерогенность тренинговых групп.
6. Качественный состав тренинговых групп.
7. Количественный состав тренинговых групп.
8. Критерии классификации и виды тренинговых групп.

# Цели тренинговой работы

- исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решении;
- улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья;
- изучение психологических закономерностей, механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного и гармоничного общения с людьми;
- развитие самосознания и самоисследование участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;
- содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

# Преимущества групповой формы психологической работы

- групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем;
- в группе моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни участников;
- возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами;
- в группе человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров;
- в группе участники могут идентифицировать себя с другими;
- взаимодействие в группе создает напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого;
- группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания;
- групповая форма предпочтительней и в экономическом плане.

# Ролевые позиции в группе

(В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев)

- *социальная роль* - единица анализа связей и отношений, навязываемых людям частной ситуацией взаимодействия;
- *игровая роль* - единица анализа свободных, но временных общностей.

Самым важным критерием, различающим социальную и игровую роль, является несвободность выбора.

## Ролевые позиции в группе

Чтобы адаптироваться в социальной среде, человек, следуя ожиданиям окружающих, надевает маску той социальной роли, которая ему задается извне:

- «добропорядочный гражданин»,
- «примерный семьянин»,
- «лидер»,
- «отверженный».

## Ролевые позиции в группе

По мнению С. Кратохвила, *основная задача групповой психотерапии* и состоит в расширении репертуара ролей, предоставляющем участникам группы возможность функционировать во внешнем мире на основе новых, опробованных в тренинге и сознательно выбранных ролей.

## Понятие о групповой сплоченности

Это показатель прочности, единства и устойчивости межличностных взаимодействий и взаимоотношений в группе, характеризующийся взаимной эмоциональной притягательностью членов группы и удовлетворенностью группой.

# Факторы, способствующие групповой сплоченности

(А. А. Александров, Ж. Годфруа, К. Рудестам)

- совпадение интересов, взглядов, ценностей и ориентации участников группы;
- достаточный уровень гомогенности состава групп (нежелательно объединять в одной группе лиц старше пятидесяти лет и младше восемнадцати);
- атмосфера психологической безопасности, доброжелательности, принятия;
- активная, эмоционально насыщенная совместная деятельность, направленная на достижение цели, значимой для всех участников;
- привлекательность ведущего как образца, модели оптимально функционирующего участника;
- квалифицированная работа ведущего, использующего специальные психотехнические приемы и упражнения для усиления сплоченности;
- наличие другой группы, которая может рассматриваться как соперничающая в каком-то отношении;
- присутствие в группе человека, способного противопоставить себя группе, резко отличающегося от большинства участников (люди особенно быстро сплачиваются не в борьбе за что-то, а в борьбе против кого-то).



# Причины снижения групповой сплоченности

- возникновение в тренинговой группе мелких подгрупп (это особенно вероятно в группах, превышающих 15 человек; впрочем, иногда своеобразная соревновательность, появляющаяся между подгруппами, ускоряет групповую динамику и способствует оптимизации тренинга);
- знакомство (дружба, симпатия) между отдельными членами группы до начала тренинга - это ведет к сокрытию от остальных участников группы какой-то частной информации, к стремлению защитить друг друга и не вступать в полемику, к отчуждению такой диады от группы;
- неумелое руководство со стороны ведущего, которое может привести к излишнему напряжению, конфликтам и развалу группы;
- отсутствие единой цели, увлекающей и объединяющей участников, и совместной деятельности, организованной ведущим; вялая групповая динамика.

# Гомогенность и гетерогенность тренинговых групп (параметры)

- 1) пол;
- 2) возраст;
- 3) образование;
- 4) уровень интеллекта;
- 5) социальный статус;
- 6) тип личности и стиль поведения;
- 7) психологические проблемы;
- 8) убеждения и ценностные ориентации;
- 9) цели участия в группе.

# Гомогенность и гетерогенность тренинговых групп

- группам с коротким курсом занятий, а также тем группам, чьей функцией является эмоциональная поддержка, показана большая гомогенность (сходство между участниками);
- группам, ориентированным на длительную работу, целью которой является выработка межличностного понимания, полезна в большей степени выраженная гетерогенность.

## **Качественный состав тренинговых групп**

Участниками тренингов могут становиться практически все люди, не страдающие тяжелыми психическими расстройствами.

# Количественный состав тренинговых групп

- минимум участников тренинговой группы составляет четыре человека;
- верхний предел обычно не называется;
- "правило восьми", согласно которому число участников не должно превышать восьми человек, поскольку возникает тенденция к распадению на более мелкие подгруппы (Келлерман);
- оптимальным принято считать двенадцать участников.

# Критерии классификации и виды тренинговых групп

## Параметры, выделенные К. Рудестамом:

- степень осуществления руководителем ведущей роли в структурировании и функционировании группы;
- степень эмоциональной стимуляции в противоположность рациональному мышлению.

Группы	Центрированные на	
	руководителе	участнике
Рациональные	T-группы	T-группы
Аффективные	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Гештальт-группы;</li> <li>•группы телесной терапии;</li> <li>•психодрама;</li> <li>•группы танцевальной терапии;</li> <li>•группы терапии искусством</li> </ul>	T-группы; Группы встреч

# Критерии классификации и виды тренинговых групп

Параметр, предлагаемый Жо Годфруа –  
методы психотерапии.

Категории методов:

- интрапсихические,
- поведенческие



# Группы интрапсихического направления

В основе интрапсихической терапии лежит принцип, согласно которому психологические проблемы и деструктивное поведение человека являются следствием неадекватной интерпретации им своих чувств, потребностей и побуждений, то есть неадекватности самосознания. **Цель терапии** состоит в том, чтобы помочь человеку понять причины его плохого приспособления к реальности и дать ему возможность адаптироваться к ней, изменив себя и свое поведение.

# Поведенческие группы

Поведенческая терапия, исходящая из принципа, что любое поведение человека является приобретенным, пытается с помощью методов обусловливания или моделей заменить неадекватное поведение человека другим, которое позволило бы ему действовать более адекватно.

Группы <b>интрапсихического</b> направления:	<b>Поведенческие</b> группы:
Гештальтгруппы	T-группы
Группы встреч	Группы тренинга умений
Группы трансактоного анализа	Группы телесной терапии
Психоаналитические группы	Группы танцевальной терапии
Группы, использующие психосинтез	НЛП-группы
Группы арттерапии	Психо-драматические группы

# Гештальтподход

Основной целью гештальттерапии является оказание помощи людям в умении "стать реальными, научиться иметь собственную позицию, развить собственный центр, понять основу экзистенциализма: роза это роза. Я есть тот, кто я есть, и в данный момент я не имею возможности отличаться от того, что я есть" (Фредерик Перлз)

# Гештальтподход

Для гештальттерапевтов самосознание - это одновременно *физическое, эмоциональное и умственное* осознание, которое проявляется на *трех уровнях*, соответствующих различным напряжениям поля «организм – среда»:

- осознание своего Я;
- осознание мира, окружающей среды;
- осознание того, что находится между ними, т. е., иначе говоря, зоны воображения, фантазии.

## Гештальтподход

Человек, функционирующий на основе *принципа саморегуляции*, стремится к динамическому балансу при помощи осознания и удовлетворения ведущих потребностей с одновременным отодвиганием второстепенных объектов и событий в фон. Только наиболее важное и значимое для нас становится **гештальтом** - *фигурой, выделяющейся из фона*.

# Гештальтподход

Ритм жизнедеятельности организма, по Перлзу, можно описать с помощью такого **цикла**:  
*осознание потребности - ее удовлетворение - завершение гештальта - сдвиг его на задний план для освобождения места новому гештальту.*

Процесс создания и разрушения гештальта может занимать практически любые промежутки времени: от одной секунды до целой жизни.

# Гештальтподход

К незавершенному гештальту ведет неудовлетворенная потребность, что порождает многие сложные проблемы, так как неотрагированное или невыраженное чувство (например, невысказанная злость по отношению к несправедливому учителю или чувство вины перед родителями) оказывает деструктивное влияние на текущие психические процессы. Задачей гештальт-терапевта является помощь члену группы в выделении этой "фигуры" из "фона" с тем, чтобы неотрагированные чувства нашли свое выражение. Если это происходит, говорят о "законченном гештальте".



# Гештальтподход

Перлз выделяет четыре защитных механизма, препятствующих развитию самосознания и достижению человеком психологической зрелости:

- слияние,
- ретрофлексия,
- интроекция,
- проекция.

# Слияние

Это действие иллюзии, содержащей в себе отказ от различий и непохожести и характеризующейся отсутствием дифференцирования себя и других, невозможностью определить, где кончается Я человека и начинается Я другого.

- Так, некоторые родители, демонстрирующие гиперопеку по отношению к своему ребенку, не могут принять даже мысль о передаче ему ответственности за его жизнь, поскольку не разделяют в психологическом плане его и себя.

# Ретрофлексия

Связана с формированием отношения к самому себе как к постороннему объекту и содержит два типа процессов:

- субъект делает самому себе то, что он хотел бы сделать другим;
- субъект делает себе самому то, что он хотел бы, чтобы сделали ему другие.
- Пример довольно безобидный, хотя и грустный: одинокая женщина, покупающая сама себе букетик цветов на 8 Марта.
- Пример пострашнее: подросток, совершающий попытку самоубийства, чтобы отомстить оскорбившим его родителям.

# Интроекция

Это генетическая и примитивная форма функционирования индивида, которая пассивно впитывает в себя все то, что получает из внешнего мира. Человек не производит никакого отбора, никакой ассимиляции, некритично присваивает чужие убеждения и установки, в результате чего тормозится процесс формирования его собственной личности.

- Таких людей-"флюгеров" доводилось встречать, наверное, всем: сегодня он искренне и убежденно называет коммунистов "красно-коричневой чумой", а завтра шагает под красным знаменем, со слезами в голосе распевая "Интернационал". При этом он сам никакого противоречия не замечает.

# Проекция

Проекция проявляется в тенденции переложить ответственность за процессы, происходящие внутри Я, на окружающий мир. В гештальттерапии описываются *три формы проекции*, соответствующие трем функциям, которые она выполняет:

- зеркальная проекция, в которой субъект находит в другом или в образе другого характерные черты, которые он рассматривает как свои или хотел бы их иметь ("знаете, оказывается, мы с Эйнштейном очень сходно мыслим", заметил как-то один студент-физик, прочитав главу в учебнике);
- проекция катарсиса, в которой субъект приписывает другому или образу другого характерные для себя самого черты, от которых он отказывается, не признавая их собственными, и от которых он освобождается, приписывая их другому (все помнят о соринке в чужом глазу и дровяном складе в своем?);
- дополнительная проекция, в которой субъект обнаруживает или приписывает другому или образу другого характерные черты, которые позволяют ему тем самым оправдать свои собственные ("почему бы мне его не надуть, если он сам всю жизнь всех обманывает?" - рассуждает мошенник, приходя к президенту фирмы - своей потенциальной жертве).

# Гештальтподход

Основной целью гештальттерапии является разблокирование самосознания и помощь человеку в достижении зрелости, т.е. умения находить источники поддержки в самом себе. Для этого человек должен пройти несколько этапов развития самосознания от первого уровня - "клише" - до последнего - "внешнего взрыва" - проявления истинного Я.

## Групп-аналитический подход

Попытки использовать психоаналитические идеи не только в индивидуальной психотерапии, но и в группе предпринимались еще со времен З. Фрейда. Были выдвинуты *три основные модели* психоаналитически ориентированной групповой психотерапии:

- 1) психоанализ в группе (Вульф и Шварц);
- 2) психоанализ группы (М. Клайн и В. Бион);
- 3) психоанализ через группу или посредством группы (З. Фоулкс, Л. Хирст, М. Пайнс, П. Маре).

# Групп-аналитический подход

Основная концепция Э. Фомкса сводится к взаимодействию ведущего и группы как некой целостности. В этом случае происходит объединение трех указанных выше моделей психотерапия в группе, группы и через группу.

Роль ведущего в групп-анализе отличается от роли руководителей групп в других психологических направлениях в первую очередь гораздо более низкой степенью активности.

Довольно часто общий срок функционирования таких психоаналитических групп достигает пяти лет при встречах дважды в неделю.



# Групп-аналитический подход

Групп-аналитики выделяют *четыре* уровня группового процесса:

- 1) уровень текущей реальности;
- 2) уровень переноса;
- 3) уровень проекций;
- 4) уровень архетипов.

# Групп-аналитический подход

**Первый уровень** отражает горизонтальный срез коммуникации, детерминированный принципом "здесь и теперь".

**На втором уровне** ведущий воспринимается как родитель, а члены группы - как братья и сестры.

**Третий уровень** проекций, на котором для члена группы другие сидящие в кругу люди становятся отвергаемыми частями себя.

На самом глубоком - **четвертом - уровне** (групп-аналитики называют его "первобытным") все знания, эмоции, силы группы проецируются на ведущего, а группа становится матерью, способной и поощрить, и наказывать.

# Трансакционный анализ в группе

Создатель трансакционного анализа (ТА) как нового направления в психотерапии Эрик Берн является выходцем из недр ортодоксального психоанализа. Вследствие этого очевидна связь многих используемых им категории с концепцией З. Фрейда: теория эго-состояний, которые были названы Берном Ребенок, Родитель, Взрослый, имеет свои корни в системе структурно-динамических понятий эго, супер-эго и ид и теснейшим образом связана с психоаналитической интерпретацией защитных механизмов (интроекция, фиксация и др.).

# Трансакционный анализ в группе

ТА, включает в себя структурный анализ, ТА в узком смысле, анализ игр и сценарный анализ.

*В эго-состоянии "Родитель"* воспроизводятся заботящееся, гневное или критикующее поведение одного или обоих родителей или поведение, исторически детерминированное заимствованными от родителей параметрами.

*В эго-состоянии "Ребенок"* может проявляться поведение адаптированного Ребенка, действующего под родительским влиянием, и экспрессивного Ребенка, действующего самостоятельно в выражении творчества, гнева или любви.

*В эго-состоянии "Взрослый"* человек действует свободно и независимо от посторонних влияний, объективно и рационально оценивая складывающиеся ситуации.

# Трансакционный анализ в группе

Трансакционный анализ в узком смысле описывает наиболее часто встречающиеся *транзакции*, возникающие между эго-состояниями Родителя, Ребенка и Взрослого как в общении *между людьми*, так и *внутри самого индивида*.

# Трансакционный анализ в группе

Под игрой в ТА понимается "серия скрытых трансакций с уловкой, приводящих к обычно скрываемой, но вполне определенной развязке" (Э. Берн).

Задачей психотерапевта является помощь Взрослому пациента осознать не только игры, в которые он играет, но изменить трагический сценарий, которому индивид неосознанно следует в течение своей жизни.

Согласно теории сценариев, человек, основываясь на решениях, принятых в раннем детстве, выбирает партнеров или какое-либо действие иррелевантно, поскольку функции партнеров сводятся к разыгрыванию ролей в сценарии протагониста, а окончательной целью человеческого поведения становится достижение желаемой кульминации сценария.

# Трансакционный анализ в группе

В течение работы группа (и каждый из ее членов) проходит этапы обсуждения (всего, что было до настоящего момента), описания (индивид от лица своего Взрослого рассказывает о чувствах своего Ребенка) и выражения (аффективный выход, связанный с переживаемым моментом "здесь и теперь").

Конечной целью психотерапии ТА в группе становится достижение оптимального для разрешения проблем участников условия - близости, под которой понимается свободный от игр обмен внутренне программируемым аффективным выражением.

# Трансакционный анализ в группе

Приемы трансакционного анализа помогают участникам тренинга осознать неконструктивные способы профессионального общения.

Например, что очень многие учителя, входя в класс, фиксируются в эго-состоянии Родителя, тем самым резко сужая диапазон возможностей общения рамками "сверху - вниз". Более того, Родительское Я становится привычным состоянием во взаимодействии не только со школьниками, но и с коллегами, в семье. Отсюда - конфликты, разлад, непонимание.

Осознание различных своих эго-состояний, способность "открыть дорогу" и Ребенку, и Взрослому как во внутреннем диалоге, так и во внешних коммуникациях расширяют сферу самосознания и в конечном итоге оптимизируют процесс человеческой жизнедеятельности.