



# Тема «Основы технологии группового тренинга»

## План

- Тренинг как метод и как форма групповой работы.
  - Социально-психологический тренинг.
  - Признаки тренинга.
  - Принципы тренинговой работы.
  - Логика построения группового процесса, групповая динамика в тренинговой группе.
  - Принципы и нормы работы тренинговой группы.
  - Сущность и значение обратной связи в тренинге.
  - Особенности построения тренинга.
  - Виды тренинга.
-



# Литература

- Морева, Н.А. Тренинг педагогического общения.. – М.: Просвещение, 2003. – 304 с.
- Панфилова, А.П. Тренинг педагогического общения. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336с.
- Никандоров В.В. Антитренинг, или Контуры нравственных и теоретических основ психотренинга: Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2003.
- Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. СПб: Речь, М.: Смысл, 2002.
- Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М., 2003.
- Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. СПб, 2005.
- Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. М., 2002.
- Ли Дэвид. Практика группового тренинга. СПб, 2002.
- Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг.
- Макарова И.В., Крылова Ю.Г. Педагог-психолог. Основы профессиональной деятельности. – Самара: Издательский Дом БАХРАХ-М, 2004. – 288с.; С.169-182.
- Макшанов, С. Принципы психологического тренинга. Журнал практического психолога, 1999, №3, с. 38 – 46.



---

## К. Левин:

большинство эффективных изменений в установках и поведении людей происходит в групповом, а не в индивидуальном контексте, поэтому, чтобы обнаружить и изменить свои установки, выработать новые формы поведения, человек должен преодолеть свою аутентичность и научиться видеть себя так, как его видят другие.

---



# ТРЕНИНГ -

- от англ, train, training): обучение, воспитание, тренировка, дрессировка.
  - способ перепрограммирования имеющейся у человека модели управления своим поведением и деятельностью;
  - **совокупность групповых методов формирования учений и навыков, самопознание, общение и взаимопонимание людей в группе;**
  - метод игрового моделирования психогенных ситуаций в целях развития психологической компетентности и формирования и совершенствования различных психологических качеств, умений и навыков у людей, включенных в эти ситуации в роли участников или зрителей (В.В.Никандоров);
  - метод социально-психологической подготовки, развития личности, комплекс активных групповых методов и процесс преобразующего воздействия на личность,
-

# ТРЕНИНГ -

- совокупность активных методов практической психологии, которые используются с целью формирования навыков самопознания и саморазвития;
- специальная систематическая тренировка, обучение по заранее отработанной методике, сконцентрированной на формировании и совершенствовании определенных умений, навыков и их комбинаций.
- синтетическая антропотехника, сочетающая в себе учебную и игровую деятельность, проходящие в условиях моделирования различных игровых ситуаций
- форма групповой коррекции коммуникативного действия человека, эффективного конструирования самоактуализирующейся, самоадаптирующейся личности (Н.А.Морева).



## Место тренинга в системе методов:

- относится к группе **психокоррекционных методов**;
- входит в группу **активных методов обучения**, дополняющую (иногда противопоставляемую) традиционные; особенностью тренинга является **освоение знаний индуктивным путем**: от конкретных сведений и операций (умений и навыков) к общему повышению компетентности и эффективности деятельности;
- относится к группе методов **психологического моделирования**;
- входит в разряд **эмпирических методов**.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ (ПСИХОКОРРЕКЦИЯ) —

один из видов

психологической помощи (среди других — [психологическое консультирование](#), [психологический тренинг](#), [психотерапия](#)); деятельность, направленная на исправление особенностей психологического развития, несоответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия; деятельность, направленная на формирование у человека нужных психологических качеств для повышения его [социализации](#) и [адаптации](#) к изменяющимся жизненным условиям.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ

(англ. psychological modelling)

— метод, воспроизводящий определенную психическую деятельность с целью ее исследования или совершенствования путем имитации жизненных ситуаций в лабораторной обстановке

**АУТЕНТИЧНОСТЬ** (от греч. authentikys - подлинный) - способность человека в общении отказаться от различных социальных ролей, позволяя проявляться подлинным, свойственным только данной личности мыслям, эмоциям и поведению



## Функции тренинга:

- **диагностическая,**
- **дидактическая,**
- **воспитывающая,**
- **развивающая,**
- **профессиональная,**
- **реабилитационная.**





## Цели групповой работы в тренинге:

Помощь в исследовании и решении психологических проблем

Группы решения психологических проблем

Улучшение психического здоровья.

Группы психического здоровья и качества жизни.

**Изучение психологических основ общения.**

**Группы социально-психологического тренинга.**

Развитие самосознания с целью самоизменения и коррекции поведения.

Группы тренинга развития самосознания.


Содействие личностному росту и саморазвитию.

Группы личностного роста.

# Направления самовосприятия личности

(Р.В. Овчарова) :

- **Восприятие своего «Я» через соотнесение с другими** - человек использует другого в качестве модели, удобной для наблюдения и взгляда со стороны. Это дает прекрасную возможность идентифицировать, сопоставить себя с другими членами группы.
- **Восприятие себя через восприятие другими** — использование информации, передаваемой окружающими в виде обратной связи. Это позволяет узнавать мнение окружающих о себе через их слова, чувства, поведенческие реакции.
- **Восприятие себя через результаты деятельности**, оценку того, что сделал человек. Это закрепляет знание о своих возможностях, формирует позитивную самооценку.
- **Восприятие себя через наблюдение собственных состояний** - дает понимание своего внутреннего мира — возможность рефлексии, хотя и минимальной.
- **Восприятие себя через оценку внешнего облика.** Участники учатся принимать себя и на этой основе развивать свои возможности.



Практика психологического воздействия, в основе которой лежат методы активного социального обучения, называется «группа активного социального обучения» (Г.А. Ковалев) или **«социально-психологический тренинг»** (М. Форверг, Л.А.Петровская).

Основной целью социально-психологического тренинга является развитие у индивидов способностей к более эффективному социальному функционированию (взаимодействию), а также повышение их психологической культуры и социально-психологической компетентности (зрелости) как субъектов общения.



## Социально-психологический тренинг –

- **психологическое воздействие, основанное на активных методах групповой работы;**
  - **форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки, позволяющие снимать стереотипы и решать личностные проблемы участников (А.С. Прутченков);**
  - **область практической психологии, ориентированная на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития коммуникативной компетентности в общении.**
-



---

## Цель СПТ —

повышение компетентности в общении — может быть конкретизирована в ряде задач с различной формулировкой, но обязательно связанных с приобретением знаний, формированием умений, навыков, развитием установок, определяющих поведение в общении, перцептивных способностей человека, коррекцией и развитием системы отношений личности.


---



**Основу СПТ составила теория обучения Д.Н. Узнадзе  
о двух уровнях человеческого поведения:**

- импульсивном (возникающем на уровне установки),**
- объективированном.**

Тренинг позволяет создать условия для такого объективирования через разрушение выученного поведения, лабильзацию и создание новой мотивации и новых ориентиров поведения, выражающихся в увеличении свободы индивидуального поведения, расширении границ исполнительской компетентности, в приобретении навыков контролирования.



## СПТ оказывает конструктивное влияние на развитие личности в трех направлениях:

- **Когнитивном** - получение новой информации происходит посредством постановки исследовательских задач, направленных на повышение информативности общения в целом, на анализ ситуаций о себе, о психологии;
- **Эмоциональном** - вся информация интерпретируется через личностную значимость; происходит ее прочувствование и проживание, переживание и оценивание новых знаний о себе и о других, отслеживание своих неудач и недостатков, переживание снижения как своей общей самооценки, так и частных самооценок ;
- **Конативном (поведенческом)** - происходит расширение поведенческого репертуара за счет осознания неэффективности, нежелательности некоторых привычных способов поведения.



## Современное развитие СПТ представлено двумя основными направлениями:

- **Ориентированное на решение конкретных проблем формирование навыков и умений** - реализуется с помощью конструктивных коммуникативных техник, использованием принципов бихевиоризма (моделирования, домашних заданий и обязательной обратной связи, часто с помощью видеотехники).
  - **Ориентированное на развитие личности, ее самопознание и самораскрытие** - основано на принципах гуманистического и экзистенциального подходов и идеи об особом психотерапевтическом эффекте группы
-




# Основные психотерапевтические факторы группы (И. Ялом) :

- 1. **Универсализация.** Люди приходят в группу, каждый со своими проблемами, но скоро осознают что и у других есть такие же трудности, такое же ощущение собственной несостоятельности и отчужденности от других.
- 2. **Внушение надежды.** Вера в возможность изменений сама по себе обладает терапевтическим действием.
- 3. **Альтруизм.** Целительным действием обладает сознание того, что каждый в группе может быть нужен и полезен другим.
- 4. **Сплоченность.** Создаваемая в тренинге атмосфера принятия и поддержки позволяет преодолеть чувства одиночества и тревоги, удовлетворяя важную потребность в социальной близости.
- 5. **Предоставление информации,** Человек получает возможность в безопасных условиях получить откровенную информацию о себе, тем самым совершенствуется представление о том, как его воспринимают другие люди.

# Основные психотерапевтические факторы группы (И. Ялом) :

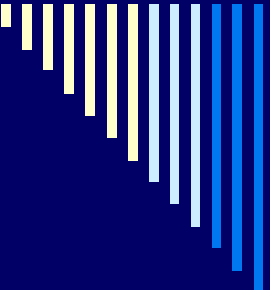
- **Межличностное обучение.** Группа создает почву для исследования положительных и отрицательных эмоциональных реакций, а также - для новых форм поведения. В качестве участника группы человек может не только пережить свой собственный опыт, но и наблюдать за переживаниями других людей, тем самым он обучается пониманию и овладению собственными переживаниями.
- **Развитие навыков общения.** Явно или неявно, но члены группы совершенствуют свои навыки жизни в обществе, приобретают большую уверенность в социальных контактах и как следствие, большую уверенность в себе.
- **Подражательное поведение.** Умение себя вести отчасти приобретается в процессе наблюдения за другими. На начальном этапе возможно подражание поведению руководителя или других особо популярных членов группы с целью получения одобрения. Постепенно участники начинают экспериментировать со всеми имеющими место в группе моделями поведения.
- **Катарсис.** Когда долгое время сдерживаемые чувства вины, враждебности и т. д. или недопустимые побуждения находят выход в группе, это приносит чувство облегчения и освобождения.



---

## Общие цели социально-психологического тренинга способствуют развитию личности в целом в следующих направлениях:

- повышении социально-психологической компетентности участников, развитии их способности активно взаимодействовать с окружающими;
  - формировании активной социальной позиции, развитии способности производить значимые изменения в своей жизни и жизни окружающих людей;
  - повышении общего уровня психологической культуры.
-

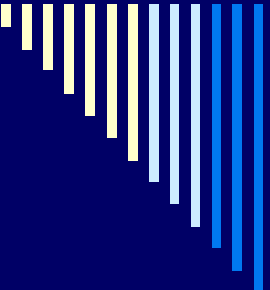


## Общие цели тренинга реализуются в частных задачах:

- овладение определенными социально-психологическими знаниями;
  - развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя и других;
  - снятие коммуникативных барьеров;
  - овладение индивидуализированными приемами межличностного взаимодействия.
-

# Эффекты тренинга:

- Развиваются и оптимизируются коммуникативные способности, что отражается на навыках межличностного общения
- Увеличивается компетентность социально-психологическая.
- Формируется умение поставить себя на место партнера по общению, развивается эмпатия.
- Развитие внутренней свободы, уменьшение числа штампов и зажимов.
- Повышение самооценки и уверенности в себе.
- Повышение поисковой активности, ориентация на активную позицию.
- Опыт переживания, полученный в процессе работы группы, становится важной компонентой ряда эффектов:
  - децентрация (большая обращенность к партнерам по общению);
  - развитие гуманистической установки в отношении партнеров;
  - возрастание социально-психологической активности участников тренинга;
  - ~~осознание ими, общения как самостоятельной ценности.~~
- Повышается опыт саморегуляции.



# Главные особенности психотренинга как метода (В.В. Никандров):

- ❑ **повышенная активность участников,**
  - ❑ **игровой характер,**
  - ❑ **обучающая направленность,**
  - ❑ **систематическая рефлексия,**
  - ❑ **групповая форма проведения.**
-




## Специфические черты тренинга:

- соблюдение ряда принципов групповой работы;
- нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии, при этом такая помощь исходит 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;
- определенная пространственная организация ;
- 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;
- психологический комфорт на занятии.

# Особенности в проведении тренинга определяются следующими парадигмами:

- Тренинг как своеобразная форма дрессуры, при которой жесткими манипулятивными приемами при помощи положительного подкрепления формируются нужные паттерны поведения, а при помощи отрицательного подкрепления «стираются» вредные, ненужные, по мнению ведущего;
- Тренинг как тренировка, в результате которой происходит формирование и отработка умений и навыков эффективного поведения;
- Тренинг как форма активного обучения, целью которого является, прежде всего, передача психологических знаний, а также развитие некоторых умений и навыков;
- Тренинг как метод создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем.





# Принципы тренинговой работы (Р.В. Овчарова):

- диалогизация взаимодействия, равноправное полноценное межличностное общение, основанное на доверии и взаимоуважении участников;
- постоянная обратная связь;
- самодиагностика;
- оптимизация развития;
- гармонизация взаимодействия интеллектуальной и эмоциональной сфер;
- добровольное участие в тренинге;
- постоянный состав группы,;
- относительная пространственная изолированность группы;
- ~~достаточное пространство.~~



---

# Тренинговая группа

**специально созданная малая группа, участники которой при содействии ведущего-психолога включаются в своеобразный опыт интенсивного общения, ориентированный на оказание помощи каждому в решении разнообразных психологических проблем и в самосовершенствовании (в частности, в развитии самосознания).**

---

---



## Принципы тренинговой работы:

- принцип активности.
  - принцип творческой позиции.
  - принцип осознания поведения.
  - принцип партнерского общения.
-

# Принципы и нормы работы тренинговой группы (С.И.Макшанов):

## 1. Организационные принципы:

- принцип комплектования группы,
- принцип физической закрытости,
- принцип пространственно-временной организации.

## 2. Принципы создания среды тренинга:

- принцип системной детерминации,
- принцип реалистичности,
- принцип избыточности.

## 3. Принципы поведения участников

- принцип моделирования,
- принцип активности,
- принцип искренности,
- принцип «здесь и теперь»,
- принцип доверительности,
- принцип исследовательской позиции,
- принцип объективизации (осознания) поведения.

## 4. Этические принципы:

- принцип конфиденциальности,
- принцип ненанесения ущерба,
- принцип соответствия заявленных целей тренинга его содержанию.



## Появление норм объясняется несколькими аспектами жизни группы:

- **преследование общих целей** – стремление к осуществлению целей способствует развитию факторов принуждения, которые становятся тем сильнее, чем больше ощущается необходимость в единообразии поведения как средстве достижения целей, и чем важнее становится группа для отдельных индивидов для достижения их целей.
  - **стремление к сохранению стабильности** – усиливает необходимость единообразного поведения и соблюдения норм,
  - **общие представления, возникающие в результате жизни в группе** – принадлежность к группе влияет на то, как человек представляет себе некоторые ситуации или каким определенным ценностям отдает предпочтение,
  - **подражание другим участникам** – основывается на необходимости принадлежности группе и поддерживается потребностью в безопасности.
-



# Логика построения группового процесса в тренинге:

- На первом этапе тренинга - **выведение из внутреннего плана во внешний неконструктивных элементов и моделей поведения.** Эта стадия носит диагностический характер, создается предпосылка для их последующей коррекции.
  - На втором этапе тренинга – **построение модели идеального поведения во внешнем плане.** Ведущий и участники находят оптимальные модели поведения в каждой конкретной ситуации.
  - На заключительном этапе тренинга – **модификация поведения участников группы в сторону максимального приближения к эталону и закрепление его во внутреннем плане.**
-



## Групповая динамика:

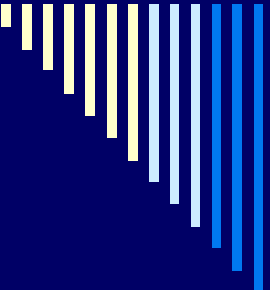
- совокупность внутригрупповых процессов и явлений;
- совокупность групповых действий и интеракций, которые являются результатом взаимоотношений, деятельности или влияния членов группы;
- система методик изменения межличностных отношений и социальных установок в группе;

### Групповая динамика –

развитие или движение группы во времени, обусловленное взаимодействием и взаимоотношениями членов группы между собой и тренером, а также внешними воздействиями на группу

---

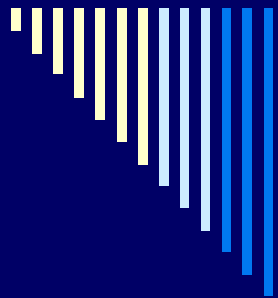
(С.Кратохвил).



## Главные моменты групповой динамики -

- движение (развитие) группы во времени;
  - обусловленность движения внутренними и внешними связями группы с доминирование первых;
  - совокупность внутренних связей представлена блоками взаимодействиями и взаимоотношениями.
-





# Компоненты групповой динамики:

- станции развития,
- фазы развития,
- цель, структура группы и лидерство в ней,
- групповые роли,
- сплоченность группы,
- ее нормы.



## Стадии развития групповой динамики:

- Инкаутер социальных масок.
  - Поиск каждым участником собственных путей для выражения эмоциональной открытости.
  - Активизация непосредственного выражения чувств, возникших от взаимодействия в другими членами группы.
  - Доверие и эмпатия.
  - Стадия встречи истинных «Я».
-



# Фазы групповой динамики:

- фаза неуверенности (ориентации и зависимости),
  - фаза активизации (конфликта и протеста),
  - структурирования группы (развития связей и сотрудничества),
  - целенаправленной деятельности на основе высокой сплоченности группы
-



---


# Обратная связь

- **процесс и результат получения информации о состояниях партнера по общению и его восприятию поведения субъекта;**
  - **вербальные или невербальные сообщения, которые человек намеренно или ненамеренно посылает в ответ на сообщение другого.**
-



## Правила подачи обратной связи:

- Говорите о поведении партнера, а не о его личности,
- Говорите больше о своих наблюдениях, а не о заключениях, к которым вы пришли.
- Больше описаний, меньше оценок.
- Описывая поведение другого человека, старайтесь больше пользоваться категориями типа «в большей или меньшей степени...», а не типа «ты всегда ...» или типа «ты некогда...»;
- Говорите больше о том, что происходит сейчас или что было в недавнем прошлом, не упоминайте далекого прошлого.
- Старайтесь давать как можно меньше советов, лучше высказывайте свои соображения, как бы делась мыслями информацией с партнером.
- Выделяйте то, что может другому помочь, что он мог бы при желании изменить, а не то, что дает разрядку вам самим.
- Не давайте обратную связь слишком большими порциями – иначе партнер не успеет все осмысливать.
- Выбирайте подходящее время, место и ситуации.
- Подача обратной связи - серьезная работа, требующая сосредоточенности, смелости, уважения к себе и другим.



# Правила поведения в роли воспринимающего обратную связь

- Сначала выслушать до конца партнера, не поддаваясь искушению выработать по ходу слушания контраргументы.
- Для преодоления излишней эмоциональной вовлеченности, по возможности, своими словами пересказывать то, что услышали.
- Не забывать, что партнер представляет только самого себя, а не человечество в целом и его сведения о вас не могут быть полными.
- Учитывать, что из полученной обратной связи не должно автоматически вытекать намерение изменять свое поведение.
- Помочь партнеру в его трудной задаче, помочь ему рисковать.



## Виды СПТ (Д.Б.Парыгин):

- **тренинг коммуникативной компетентности** (затрагивает когнитивный, эмоциональный и поведенческий (конативный) аспекты);
  - **тренинг индивидуального стиля** (направлен на коррекцию стиля в межличностном общении и формирование навыков общения с людьми разных стилей);
  - **тренинг самореализации личности** (направлен на личностный рост, «делание себя и своей жизни»);
  - **тренинг делового общения** (направлен на повышение общей коммуникативной компетентности и выработку умений согласовывать свои действия с деловыми партнерами);
  - **когнитивный тренинг** (ориентирован на усвоение знаний по эффективным способам совместной деятельности и кооперации);
  - **постдиагностический тренинг** (цель – коррекция социально-психологических характеристик экспериментальной группы с учетом диагностики ее состояний).
-

# Виды тренинга (В.В. Никандоров)

(начало)

- По ведущей цели (конечному эффекту): а) психокоррекционный тренинг (психотерапевтический, тренинг личностного развития, обучающий, организационный), б) методический.
- По конкретным задачам.
- По типу объекта психологического воздействия: с индивидом; с искусственной экспериментальной группой; с естественной (реальной) группой; с организацией; 5) с учебно-тренировочной группой (УТГ).
- По числу участников: аутотренинг; индивидуальный тренинг; групповой тренинг.
- По числу ведущих: без ведущего; одним ведущим; с несколькими ведущими; с «искусственным ведущим».
- По временному режиму: кратковременный (разовый); циклоидный (многоразовый); долговременный («марафон»); длительный.
- По типу руководства: общестратегический подход директивный; недирективный); стиль руководства (авторитарный; демократический; попустительский).
- По техническому обеспечению: безаппаратурный, аппаратурный



# Виды тренинга (В.В. Никандоров)

(продолжение)

- **По составу объекта воздействия (участников):**
- **по однородности состава** (работа с однородной (гомогенной) группой; работа с неоднородной (гетерогенной) группой);
- **по возрасту** ( детский; взрослый);
- **по степени знакомства участников друг с другом** (незнакомых, слабо знакомых, хорошо знакомых);
- **по состоянию психического здоровья** (со здоровыми клиентами; с клиентами, имеющими психические расстройства в пределах мед. нормы; с пациентами (больными));
- **по специфике структуры группы**
- **по внутренним связям** (тренинги семейных отношений; тренинги межличностных отношений; профессиональные тренинги; тренинги с лечебными группами; тренинги с неспецифическими группами);
- **по внешним связям** (открытые; закрытые (корпоративные));
- **по роду ведущей социальной деятельности участников** (работа с предпринимателями; работа с руководителями; работа с учащимися; работа с педагогами; работа « с населением» и т.д.).