

Тема 3: Тренінг як метод навчання

План

1. Група як соціальний мікрокосм.
2. Визначення поняття тренінг.
3. Види тренінгової роботи.

Основні поняття: тренінг, мікрокосм, психоаналіз, гештальт, психодрама, трансактний аналіз, тілесні групи.

1. Група як соціальний мікрокосм.

Тренінгова група поступово проходить певні етапи свого розвитку и стає соціальним мікрокосмом для учасників. Якщо дати учасникам досить часу, то вони починають взаємодіяти з іншими так, як у своєму звичайному соціальному оточенні. Кожний з них створює в групі такі міжособистісні стосунки до яких звик у своєму житті. У процесі взаємодії учасники неминуче автоматично продемонструють у тренінговій групі свої непродуктивні моделі міжособистісної поведінки. Ця концепція, прийнята серед клініцистів, має велике значення для побудови групового підходу, хоча для кожного тренера інтерпретація подій у групі і описова мова, яку він використовує, будуть залежати від приналежності до тієї чи іншої психологічної школи. Так, фрейдисти побачать у взаєминах учасників прояв їх оральних, садистських чи мазохистських потреб; послідовники теорії об'єктивних відносин будуть говорити про прояв захисних механізмів (розщеплення, проєктивна ідентифікація, ідеалізація, знецінювання); фахівці з корекційної роботи відслідкують нещирі експлуатуючу поведінку, соціальні психологи побачать, як учасники різноманітними способами домагаються домінування, любові чи причетності; адлеріанці загострять увагу на почутті неповноцінності і компенсаторній поведінці, а також нададуть особливе значення порядку народження (наймолодша сестра, найстарший брат і т.д.) і взаєминам дітей у родині - як це було в дійсності і як відтворюється зараз, у групі.

Важливим є те, що незалежно від концептуальних поглядів тренера міжособистісний стиль кожного учасника зрештою проявиться у його трансакціях в групі. Деякі стилі поведінки призводять до міжособистісних непорозумінь, які виявляються вже на ранніх стадіях курсу. Їх непродуктивні соціальні паттерни стануть об'єктом ретельного аналізу групи набагато раніше, ніж моделі поведінки індивідуумів, які маніпулюють іншими та демонструють різні ігри.

Перше завдання групи полягає в тому, щоб звернути увагу на учасників, які мають проблеми у міжособистісних стосунках. Розвиток здатності виявляти і перетворювати в перевагу неефективну міжособистісну поведінку, що виявляється в соціальному мікрокосмі невеликої групи - один з основних пунктів програми навчання тренерів груп. Заслуга малої групи полягає не тільки у тому, що вона надає своїм учасникам соціальний мікрокосм, у якому їх неадаптивні моделі поведінки стають більш усвідомленими. Група, крім того, перетворюється на лабораторію, у якій демонструються зміст та динаміка поведінки учасників. Тренер аналізує не тільки поведінку, але й її причини, а також передбачувані і фактичні реакції оточуючих. В той же час, тренер, маючи властиві міжособистісні конфлікти, які впливають на об'єктивність оцінки групової роботи, повинен постійно знаходитися у процесі усвідомлення самого себе та відпрацьовувати власні проблемні зони.

Тренер повинен відноситися уважно до будь-якої зворотної реакції учасників, включаючи самі перебільшені, ірраціональні реакції які можуть містити у собі цінну інформацію. Зрештою мета корекційної роботи у тому і полягає, щоб допомогти кожному учаснику зрозуміти і удосконалити внутрішній світ.

Якщо представити етапи розвитку групової динаміки у логічній послідовності, то стане зрозумілим механізм міжособистісного навчання:

- I. Психологічна симптоматика наявності порушень комунікативних відносин.
- II. Еволюціонування тренінгової групи, в соціальний мікрокосм, зменшену копію соціального всесвіту кожного учасника.
- III. Усвідомлення суттєвих аспектів власної міжособистісної поведінки учасниками групи завдяки зворотному зв'язку і самоспостереженню.
- IV. Виявлення порушень міжособистісних відносин, в ході того, як члени групи демонструють характерну їм поведінку.
- V. Оцінка впливу поведінки на способи сприйняття оточуючих і самосприйняття, завдяки зворотному зв'язку та самоспостереженню.
- VI. Усвідомлення своєї особистої відповідальності за те, як будуються міжособистісні відносини.
- VII. Випробування нових способів і форм поведінки, усвідомлення ірраціональності страху пізнання і освоєння нових форм поведінки.
- XI. Перенесення набутих змін, у кінцевому підсумку, на міжособистісну поведінку учасника поза групою.

Таким чином, поступово розвивається процес адаптації особистості. Учасник починає створювати адекватні міжособистісні стосунки, соціальна тривога знижується, рівень самопізнання підвищується, і тим самим

нормалізується його самооцінка. Все це сприяє подальшим ефективним особистісним змінам.

2. Визначення поняття тренінг.

Невеликі тимчасові об'єднання людей, що звичайно мають призначеного керівника, загальну мету міжособистісного дослідження, особистісного навчання, росту і саморозкриття називають психокорекційними групами. Їм властиво взаємодія "тут і тепер", при якій учасники вивчають процеси міжособистісної взаємодії, які відбуваються з ними в даний момент і в даному місці. Група є мікрокосмом, суспільством у мініатюрі, що відображає зовнішній світ, у якому створюються штучні взаємодії. Такі чинники, як тиск партнерів, соціальний вплив і конформізм, які повсякденно існують в професійних групах, у родині стають усвідомленими в психокорекційній групі та мають вплив на індивідуальні життєві установки і поведінку їх учасників. У результаті афективні переживання, що відбуваються в штучно створеній обстановці, можуть природно переноситися в зовнішній світ.

Психологічна корекція являє собою психологічний вплив на ті чи інші структури з метою повноцінного розвитку і функціонування особистості. Групова динаміка каталізує психокорекційний процес тим, що допомагає реалізувати принцип багаторівневості в психокорекційній роботі.

Потенційна перевага умов групи - це можливість одержання зворотного зв'язку і підтримки від людей, які мають подібні проблеми або переживання. У процесі групової взаємодії відбувається прийняття цінностей та потреб інших. За підтримки і контролю тренера індивід отримує нові уміння, експериментує з різними стилями стосунків серед рівних партнерів. Значимий зворотний зв'язок робить вплив на оцінку індивідом своїх установок і поведінки, формування Я-концепції. Група може також полегшити процес самодослідження й інтроспекції. Для саморозкриття учасників є важливим факт прийняття їх групою і відношення без оцінок з боку інших. Наслідком заохочення членами групи такої спроби саморозкриття і зміни є посилення впевненості в собі.

У психологічній науці існує досить велика кількість різновидів тренінгових груп. Досвід використання тренінгу проаналізовано у працях Ю.Н.Ємельянова, В.П.Захарова, Г.А.Ковальова, Л.А.Петровскої, Т.С.Яценко, С.И.Макшанова та інші.

В даний момент не існує загальноприйнятого визначення поняття "тренінг", що призводить до різного тлумачення методу і визначення цим

терміном самих різних прийомів, форм, способів і засобів, які використовуються у психологічній практиці.

Ю.Н. Ємельянов визначає тренінг як групу методів розвитку здібностей до навчання й оволодіння будь-яким складним видом діяльності. Тренінг визначається і як спосіб перепрограмування наявної у людини моделі керування поведінкою і діяльністю, а також, як частина запланованої активності організації, спрямованої на збільшення професійних знань і умінь, або на модифікацію аттитюдів і соціальної поведінки персоналу способами, що співвідносяться з метою організації і вимогами діяльності.

В цілому, у вітчизняній психології тренінг вважається активним методом навчання. Так Л.А.Петровська розглядає тренінг як засіб впливу, спрямований на розвиток знань, соціальних установок, умінь і досвіду в сфері міжособистісного спілкування, засіб розвитку компетентності у спілкуванні. Г.А.Ковальов відносить тренінг до методів активного соціально-психологічного навчання як комплексного соціально-дидактичного напрямку. Б.Д.Паригін говорить про методи групового консультування, описуючи їх як активне групове навчання навичкам спілкування в житті і суспільстві взагалі: від навчання професійно корисним навичкам до адаптації до нової соціальної ролі з відповідною корекцією Я-концепції і самооцінки.

Зараз для визначення тренінгу найбільше часто використовується термін "психологічний вплив". У роботах С.И.Макшанова показано, що адекватність цього терміну визначення тренінгу як метода можна визнати лише як поняття, що відображує процес руху інформації від одного учасника взаємодії до іншого. Поняття "вплив" є процесуальною характеристикою і тому не відображає його мету і результат, що визначається за допомогою категорії зміни. Вплив не може бути метою тренінгу та його учасників, які потребують саме результат. Запропонований С.И.Макшановим термін "навмисна зміна" дає можливість опису багатьох явищ, що відносяться до динаміки психологічних феноменів людини і групи, відображує процесуальні і продуктивні характеристики, підкреслює "суб'єкт-суб'єктний" характер тренінгу, ефективність якого пов'язана з прийняттям відповідальності за те, що відбувається.

Таким чином, тренінг є багатофункціональним методом навмисних змін психологічних феноменів особистості, групи або організації з метою гармонізації професійного й особистісного буття людини.

3. Види тренінгової роботи.

На сучасному етапі існує велика кількість класифікацій психокорекційних груп. Уперше російською мовою досить широкий спектр

методів групового психологічного впливу систематично викладений і проаналізований у роботі К.Рудестама. У своїй класифікації видів груп К.Рудестам спирається на два найбільш суттєві параметра: ступінь здійснення керівником ведучої ролі в структуруванні і функціонуванні групи та ступінь емоційної стимуляції на протигагу раціональному мисленню.

Ж.Годфруа пропонує розділити групові методи на дві категорії: інтрапсихічні та поведінкові. В основі інтрапсихічних методів знаходиться той принцип, відповідно до якого психологічні проблеми і деструктивна поведінка людини є наслідком неадекватної інтерпретації нею своїх почуттів, потреб і спонукань, тобто неадекватності самосвідомості. Мета групової роботи полягає у тому, щоб допомогти людині зрозуміти причини її поганого пристосування до реальності і дати їй можливість адаптуватися до неї, змінивши себе і свою поведінку. Поведінкові ж методи, виходять з того принципу, що будь-яка поведінка людини є придбаною, намагається за допомогою методів змінити неадекватну поведінку особистості на більш ефективну.

Таким чином, якщо інтрапсихічні групові методи припускають вплив на сприйняття, думки і спонукання людини, то поведінкові - прагнуть тільки змінити або усунути в ній неадекватні форми поведінки.

Відповідно до цієї класифікації до груп інтрапсихічного напрямку можна віднести: групи зустрічей, гештальтгрупи, групи транзакційного аналізу, психоаналітичні групи, групи, що використовують психосинтез, групи арт-терапії. До поведінкових груп відносяться Т-групи, групи тілесної і танцювальної терапії, групи тренінгу умінь і психодраматичні групи.

Здійснено невеликий аналіз інтрапсихічної категорії груп виходячи з того, що їх основне завдання - допомога в усвідомленні причин виникнення проблем, тобто розвитку самосвідомості.

Гештальтпідхід.

Важливе місце в структурі тренінгу "Самопізнання та саморозвитку" займають техніки і прийоми гештальттерапії, основною метою якої, згідно Ф.Перлзу є надання допомоги людям в умінні "стати реальними, навчитися мати власну позицію, зрозуміти основу екзистенціалізму: Я є той, хто я є, і зараз я не маю можливості відрізнятись від того, ким я є. Для гештальт-практиків самосвідомість - це одночасно фізичне, емоційне і розумове усвідомлення, яке виявляється на трьох рівнях, що відповідають різним напругам поля організм - середовище: усвідомлення свого Я; усвідомлення світу, навколишнього середовища; усвідомлення того, що знаходиться між ними, тобто зони уяви, фантазії. Людина, що функціонує на основі принципу саморегуляції, прагне до динамічного балансу за допомогою усвідомлення і

задоволення основних потреб з одночасним відсуненням другорядних об'єктів і подій у тло. Тільки найбільше важливе і значиме для нас стає гештальтом : фігурою, що виділяється з тла. Ритм життєдіяльності організму, за Ф.Перлзом, можна описати за допомогою такого циклу: усвідомлення потреби - її задоволення - завершення гештальта - зрушення його на задній план для звільнення місця новому гештальту. Процес створення і руйнування гештальту може займати практично будь-який час: від однієї секунди до цілого життя. До незавершеного гештальту веде незадоволена потреба, що породжує багато складних проблем, тому що не відреаговане почуття (наприклад, невисловлена злість стосовно несправедливого вчителя чи почуття провини перед батьками) впливає на поточні психічні процеси. Завданням гештальт-практика є допомога члену групи у виділенні цієї "фігури" з "тла" з тим, щоб не відреаговані почуття знайшли своє вираження. Якщо це відбувається, то кажуть про "закінчений гештальт".

Для розвитку самосвідомості (а це є одним із головних завдань гештальт підходу) велике значення має робота з протилежностями нашого Я: "нападаючого" та "захищаючого". Основною метою гештальт підходу є розблокування самосвідомості і допомога людині в досягненні зрілості, тобто уміння знаходити джерела підтримки в самому собі. Для цього особистість повинна пройти кілька етапів розвитку самосвідомості від першого рівня - "кліше" - до останнього - "зовнішнього вибуху" - прояву щирого "Я". У тренінзі "Самопізнання та саморозвитку" використовується великий теоретичний і практичний досвід гештальт підходу з метою пробудження спонтанності учасників, їх творчих потенціалів. Уміння бути собою, прийняття своєї особистості, відкриття свого "Я" не тільки для себе, але і для інших.

Груп-аналітичний підхід.

Як груповий метод у психоаналітичному напрямку виступає група-аналіз, засновником якого є британський психоаналітик З.Фоулкс. Яскравими представниками цього напрямку є, також Л.Хірст, М.Пайнс, П.Марс. Спроби використовувати психоаналітичні ідеї не тільки в індивідуальній роботі, але й у групі починалися ще з часів З. Фрейда. Були висунуті три основні моделі психоаналітично орієнтованої групової психотерапії, основні принципи яких дуже коротко можна сформулювати так:

- 1) психоаналіз у групі;
- 2) психоаналіз групи;
- 3) психоаналіз через групу.

Першу модель розробляли американські психологи Вульф і Шварц, які спробували відтворити індивідуальну аналітичну обстановку в групі.

Психотерапевтичний процес проходив у такий спосіб: аналіз по черзі проходили члени групи в присутності інших, і ведучий з кожним взаємодівав індивідуально, не звертаючись до групи в цілому. На думку прихильників цього підходу, учасники групи спостерігають індивідуальний психоаналіз самі чи включаються в процес, внутрішньо співчують людині, з якою працює група-аналітик (зараз від цієї моделі більшість фахівців відмовилася).

М.Клайн і В.Біон використовували іншу модель, основна ідея якої полягала в тому, що ведучий намагався проводити психоаналіз усієї групи відразу. Зараз деякі психоаналітики в США намагаються повернути до життя цю модель і привнести ідеї Біона в груп-аналіз. Власне група-аналіз у його нинішньому виді почався з праць З.Фоулкса. Основна концепція З.Фоулкса зводиться до взаємодії ведучого і групи як деякої цілісності. У цьому випадку відбувається об'єднання трьох зазначених вище моделей психотерапії в групі, групи і через групу. Роль ведучого в групі-аналізі відрізняється від ролі тренерів груп в інших психологічних напрямках у першу чергу набагато більш низьким ступенем активності. Коли люди зустрічаються в групі, у них немає ніякої іншої мети, крім відпрацювання своїх проблем, страхів і тривог. Учасники обмінюються думками у формі дискусії групового варіанта класичного методу вільних асоціацій. Психоаналітик у групі поводить пасивно і не робить спроби додати динамічності групі.

Трансакційний аналіз у групі.

Творець трансакційного аналізу як нового напрямку в психотерапії Е.Берн подібно багатьом психотерапевтам є вихідцем з ортодоксального психоаналізу. Унаслідок цього можна відслідкувати зв'язок багатьох використовуваних їм категорій з концепцією З.Фрейда: теорія его-станів, що були названі Берном Дитина, Батьки, Дорослий, має свої корені в системі структурно-динамічних понять Его, Супер-его, Ід і пов'язана з психоаналітичною інтерпретацією. Трансакційний аналіз описує трансакції, які найбільш частіше зустрічаються у взаємодії між его-станами Батьків, Дитини і Дорослого як у спілкуванні між людьми, так і у внутрішньому світі індивіда. Під грою в трансакційному аналізі розуміється "серія схованих трансакцій з вивертом, що призводять до визначеної розв'язки. Завданням тренера є допомога особистості усвідомити ігри, у які вона грає, а також змінити неадекватний сценарій. Прийоми трансакційного аналізу, які застосовуються в процесі тренінгової роботи, допомагають учасникам усвідомити неконструктивні способи професійного спілкування. Наприклад, багато вчителів, які входять до класу, фіксуються в его-стані Батьків і тим самим різко звужують діапазон можливостей спілкування рамками "зверху -

униз". Більш того, Батьківське Я стає звичним станом у взаємодії не тільки з школярами, але і з колегами, у родині. Звідси конфлікти, розлад, нерозуміння. Усвідомлення різних своїх его-станів, здатність "відкрити шлях" і Дитині, і Дорослому як у внутрішньому діалозі, так і в зовнішніх комунікаціях розширюють сферу самосвідомості і оптимізують процес людської життєдіяльності. Надзвичайно ефективним у практичній психологічній роботі є співвідношення елементів трансакційного аналізу з гештальт-вправами.

Як показує досвід, аналіз конкретних ситуацій професійної взаємодії на основі проявів его-станів Батьків, Дорослого, Дитини, які використовуються в тренінзі, виявляються дуже корисними для розширення межі самосвідомості.

Перейдемо до розгляду тренінгових груп, які відносяться відповідно класифікації Ж.Годфруа, до поведінково орієнтованих.

Психодраматичний підхід.

До методів імітаційного моделювання поведінки, які активно використовуються у тренінгах, у першу чергу варто віднести рольові ігри і різні психодраматичні техніки Д.Кіппер, Г.Лейтц, П.Ф.Келлерман та інші. Імітаційне моделювання поведінки - перший елемент усяких рольових ігор у навчанні, які застосовуються у різних теоретичних напрямках. Варто відмітити, що в історії психологічної думки першість у спробі пояснення механізмів впливу рольових ігор і розробці стратегії і тактики їх осмисленого застосування належить психодраматичному напрямку, який було створено Дж.Морено. На відміну від традиційних (насамперед психоаналітичних) підходів, згідно яких психологічні проблеми мають свої корені в інтрапсихічних процесах, і тому відтворення реального контексту в психотерапії вважається необов'язковим, концепція Дж.Морено спирається на інший постулат: психодинамічна і соціокультурна підстройка до небажаного природного середовища припускає "застосування поведінкового моделювання екзистенціальних реалій за допомогою рольових ігор. Ключовим поняттям, сформульованим Дж. Морено, є "спонтанність", що не означає безконтрольності і необдуманості, а припускає здатність руху в заданому напрямку. Метою психодрами є пробудження спонтанності людини, яка знаходить вираження в акті творчості, тобто прояві деякої моделі поведінки в ситуації "тут і тепер". Ефект психодрами досягається за рахунок катарсису - зняття напруги і навчання рольовим іграм, що включає навчання спонтанності і розширення наявного рольового репертуару. У рамках цієї концепції нас особливо цікавить питання про розвиток самосвідомості особистості. Дж.Морено описував поведінку і самосвідомість

з погляду ролей. На його думку, не ролі народжуються з власного Я, а власне Я народжується з ролей. Дж.Морено спирався на внутрішню (ендогенну) модель поведінки, що є невід'ємною частиною особистості учасника. У цьому випадку структури поведінки можуть повторювати реакції іншої особи, але при цьому вони цілком інтерналізовані і фактично характеризують індивідуальне "Я" учасника.

Зараз розробляється теорія рольових ігор і психодрами Д.Кіппера, де виділено п'ять основних принципів використання рольових ігор.

1. Рольові ігри засновані на конкретному описі. Мається на увазі, що учасники демонструють свої конфлікти в сценічній події, а не розповідають про них. Конкретизація досягається також за рахунок того, що за допомогою учасників групи і необхідних предметів, моделюється фактор навколишнього середовища.
2. Поведінка, яка демонструється, повинна бути аутентичною, тобто відтворений учасником опис повинен вірогідно відображувати психологічний стан у момент розгортання ситуації.
3. Терапія за допомогою клінічних рольових ігор використовує вибіркове посилення (фокусування).
4. Рольові ігри допомагають розширити пізнавальні можливості.
5. Рольові ігри включають послідовність взаємозалежних епізодів, які демонструються.

Одним із головних завдань завершальної стадії сеансу є збільшення в учасника здатності розуміти себе, свою поведінку, свій вплив на оточуючих людей. Це досягається в психодрамі шляхом двох форм інтерпретації - мовою дій та вербалізації. В сфері імітаційного моделювання поведінки відкриваються нові перспективи, оскільки вже зараз рольові ігри активно застосовуються в тренінгових групах з метою саморозвитку і самовдосконалення. У цій галузі метою є розвиток навичок керівництва й ефективного лідерства, поведінка у великих і малих групах, взаємодії, вирішення конфліктів у групах, формування адекватного самосприйняття і сприйняття інших. Особливого значення набувають психодраматичні методи моделювання поведінки у роботі з розвитку самосвідомості.

Тілесно-орієнтований підхід. В останні роки психотерапія, яка орієнтована на тіло, завойовує в нашій країні саме широке визнання з боку практичних психологів. Так на думку В.Райха, невротичні і психосоматичні проблеми є наслідком застою біологічної, сексуальної по своїй природі енергії, яку він назвав оргонною. Застій призводить до фіксації енергетичних блоків на тій чи іншій групі м'язів, створюючи в них напругу, що стає згодом хронічною. Так з'являється "м'язовий панцир", який можна вважати

універсальним еквівалентом придушення емоцій. "М'язовий панцир" стає основою формування "броні характеру", що створює сприятливий ґрунт для розвитку невротичного характеру. За В.Райхом, у "м'язовому панцирі" можна виділити сім основних захисних сегментів, які створюють ряд із семи кілець, що у горизонтальній площині перетинають тіло. Вони розташовуються в області очей, рота, шиї, грудей, діафрагми, попереку і тазу. Тілесна робота спрямована насамперед на відновлення вільного протікання оргонної енергії крізь тіло шляхом "розпускання панцира" у кожному сегменті.

До тілесно-орієнтованих психотерапевтів варто віднести М.Фельденкрайза, який вважав, що будь-який емоційний стан відбивається на матрицях нервово-м'язової системи і породжує в них хронічні блоки, які впливають на психіку. На його думку, у результаті виникнення цього замкнутого кола підсилюється деформація образу Я, він стає аморфним і неструктурованим. Метод М.Фельденкрайза, який спрямований на структурування образу Я, розширення самосвідомості, сприйняття і розвитку власних можливостей.

У тренінзі самопізнання і саморозвитку прийоми тілесної терапії використовуються досить активно через їх ефективність при знятті деяких психосоматичних симптомів, а також для подолання фізичної і психічної напруги, створення відчуття розкутості і волі, що, у свою чергу, дозволяє активізувати особистісні ресурси у відношенні психологічного росту і процесу самопізнання.