

Тема 1: Психологія групової роботи

Визначення понять "групова психотерапія" і "психотерапевтична група"

Поняття "групова психотерапія" застосовується в двоякому сенсі:
1. в більш вузькому - як використання групового методу в лікувальних цілях, зазвичай для лікування різних психічних розладів (клінічна групова психотерапія), і
2. в ширшому - як психотерапевтичний метод, який використовує фактори групової динаміки для вирішення емоційних, особистісних, поведінкових проблем людей, а також для вдосконалення особистості.

"Психотерапевтична група" - це група, в якій психотерапевтичні методи можуть застосовуватися не тільки для лікування психічних порушень, а й для реалізації більш широких цілей, напр., Поліпшення саморозуміння і самопізнання, уточнення своїх життєвих цілей, спрямуванню і способів бажаних змін і т. п.
В основі групової терапії лежить групова динаміка, в якій можна виділити три рівні:
1. окрема особистість і її внутріпсихічних динаміка;
2. міжособистісна взаємодія учасників групи;
3. ситуація і динаміка групи як єдиного цілого.

Відповідно до цього в груповій психотерапії наділяються три основні напрями.

1. У психотерапевтичних групах, орієнтованих на окрему особистість, більше обговорюються проблеми окремих учасників, терапевт концентрує власні зусилля і підключає групу для роботи з окремим учасником. До такого способу роботи найчастіше тяжіють ортодоксально психоаналітичні, класичні гештальт, класичні психодраматичні і поведінкові групи.

2. У групах, орієнтованих на міжособистісна взаємодія учасників, більше акцентуються відносини між учасниками, а також між ними і терапевтом. В даному випадку об'єктом обговорення бувають міжособистісні взаємодії, що виникають "тут і тепер", тобто міжособистісний досвід. До цієї орієнтації відносяться міжособистісна групова психотерапія, неофрейдистської психодинамічне напрямом, транзакційний аналіз, групи недирективної терапії, "групи зустрічей", Т-групи.

3. Орієнтація на групу як сукупність означає, що центром зусиль терапевта є не окремий учасник або взаємодія між учасниками, а група як ціле. Тут більше акцентуються групові дії, колективні ініціативи. До цього напрямку належать тевістокські групи Біона, груповий аналіз, групи, орієнтовані на конфлікт.

2. Порівняльний аналіз психологічної та психотерапевтичної груп

подібності:

1. упор на розвиток особистості і творчого потенціалу;
2. цінуються і розвиваються схожі способи поведінки, навички та вміння: ясна і чітка комунікація, здатність встановлювати адекватні взаємини, готовність до ризику, функціональна гнучкість і адаптивність, самоконтроль, усвідомлення власної поведінки, емпатія по відношенню до інших, прийняття інших, толерантність, довіру .
3. коло проблем, які відчують учасники практично однаковий: самотність, відчуження, розгубленість і т.п. (Причини різні);
4. схожість використовуваних технік і механізмів, правил роботи групи.

відмінності:

Труднощі, що виникають у зв'язку з цим:

1. Уникнути спокуси для ведучого психологічної групи перейти до терапії. Головне - контролювати свою поведінку і чітко визначати цілі групової роботи.
2. На практиці в психологічну групу приходять ті, кому треба було б в терапевтичну, які як правило не усвідомлюють всю серйозність і глибини своїх проблем або з інших причин

боятися використовувати можливості особистої або групової терапії - приходять в надії отримати терапевтичний ефект.

3 ЗАГАЛЬНІ ЦІЛІ ГРУПОВОЇ РОБОТИ

- I. Ялом виділяє наступні найбільш загальні цілі групової психотерапії.
1. З'ясування проблем кожного учасника групи та допомога в розумінні і зміні свого стану.
 2. Поступове збільшення рівня адекватної соціальної адаптації.
 3. Надання інформації про закономірності міжособистісних і групових процесів як основи ефективного і гармонійного спілкування з іншими людьми.
 4. Підтримка процесу "дозрівання" особистості, який проявляється в розкритті її духовного потенціалу.
- К. Фопель виділяє наступні цілі в роботі групи:
1. Сенсифікація навичок сприйняття
 2. Поглиблення відповідальності за самого себе
 3. Руйнування рольових стереотипів
 4. Відкрите вираження почуттів
 5. Усвідомлення власних мотивів
 6. Прийняття себе
 7. Прийняття інших
 8. Контакт і співпраця з іншими людьми
 9. Міжособистісна відкритість

I. Вачков, спираючись на роботи К. Рудестама, А. А. Александрова до основних цілей групової роботи відносить наступні:

- Дослідження психологічних проблем учасників групи і надання допомоги в їх вирішенні;
 - Покращення суб'єктивного самопочуття і зміцнення психічного здоров'я;
 - Вивчення психологічних закономірностей, механізмів і ефективних способів міжособистісної взаємодії для створення основи більш ефективного і гармонійного спілкування з людьми;
 - Розвиток самосвідомості і самодослідження учасників для корекції або попередження емоційних порушень на основі внутрішніх поведінкових змін;
 - Сприяння процесу особистісного розвитку, реалізації творчого потенціалу, досягненню оптимального рівня життєдіяльності і відчуття щастя і успіху
- Карвасарский виділяє наступні загальні цілі групової терапії як методу:
- Розкриття, усвідомлення, переробка проблем особистості, її внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів;
 - Корекція неадекватних відносин, установок, емоційних і поведінкових стереотипів на основі аналізу та використання міжособистісної взаємодії.
- Конкретні завдання групової терапії розміщуються в трьох сферах: пізнавальної, емоційної, поведінкової. (Завдання на семінар)

4. ПЕРЕВАГИ ТА ОБМЕЖЕННЯ ГРУПОВИХ ФОРМ РОБОТИ

- К. Рудестам виділяє такі переваги групових форм роботи:
1. Груповий досвід протидіє відчуженню, допомагає вирішенню міжособистісних проблем: людина виявляє, що його проблеми не унікальні, що інші переживають схожі почуття.
 2. Група відображає суспільство в мініатюрі, в групі моделюється система соціальних

- взаємовідносин і взаємозв'язків.
3. У групі людина може навчитися новим вмінням, експериментувати з різними стилями відносин серед рівних партнерів.
4. У групі учасники можуть ідентифікувати себе з іншими.
5. Взаємодія в групі створює напругу, яка допомагає прояснити психологічні проблеми кожного.
6. Група полегшує процеси саморозкриття, самопізнання, самодослідження.
- Р. Кочунас виділяє наступні переваги та обмеження:
1. Навіть якщо допустити, що групова психотерапія не є більш ефективною, ніж індивідуальна, вона, безумовно, є більш економічною, Групова психотерапія економічніша і для клієнтів, так як стоїть на третину або половину дешевше для окремого учасника.
2. У самій групі закладені унікальні психотерапевтичні можливості: міжособистісне (соціальне) навчання, що дозволяє більш глибоко познайомитися зі стилем свого спілкування з іншими людьми, а також придбати більш ефективні соціальні навички. Група дає можливість очима інших подивитися на себе і свої проблеми, моделювати свою поведінку "тут і тепер". У групі можна отримати різні реакції інших її учасників на свою поведінку, побачити з їх допомогою наслідки своєї поведінки не тільки в групі, але і за її межами.
3. Група значно краще відповідає повсякденної реальності індивіда, ніж контакт психотерапевта - клієнта. У групі без зусиль "відтворюється" повсякденне життя кожного учасника - тут вони бувають такими, якими зазвичай бувають у відносинах з іншими людьми. Це дозволяє більш "просторово" побачити їх життя і особливо проблеми і труднощі відносин. Взаємозв'язок міжособистісних процесів в групі і міжособистісних відносин поза групою збільшує ймовірність того, що засвоєні в групі нові способи поведінки, яка змінилася розуміння себе і своїх відносин з іншими будуть перенесені в ситуації реального життя.
4. Група надає учасникам можливість обмінюватися життєвим досвідом, способами "створення" і рішення проблем, вчитися на досвіді інших учасників. Це додаткова можливість самовдосконалення.
- обмеження
1. Передбачається, що деякі люди з-за своїх особистісних властивостей не можуть ефективно вирішувати свої проблеми в групі, а потрапивши в неї, заважають робити це іншим учасникам (про це більш детально поговоримо під час обговорення "проблематичного поведінки" в групах).
2. Групова атмосфера, що виникає завдяки згуртованості учасників і груповим правилам, може сприяти конформності поведінки учасників.
3. Нарешті, деякі групові норми (емпатія, повага, прагнення до взаєморозуміння, позитивна конфронтація, щирість, відкритість і т.п.), необхідні для ефективною роботи групи, можуть породжувати ілюзії, так як в житті вони швидше бажані, ніж реальні. Тому група для деяких учасників може стати безпечною "екологічною нішею". Тоді людина починає "жити" в групі, нічого не змінюючи в своєму реальному житті. Для таких учасників закінчення роботи групи зазвичай стає катастрофою, і вони або прагнуть продовжити існування групи без терапевта, або шукають інші подібні групи.

Лекція № 2

Тема: ОСОБЛИВОСТІ І МІСЦЕ ПСИХОТРЕНІНГУ У СИСТЕМІ МЕТОДІВ ПСИХОЛОГІЇ

1. Визначення поняття «психологічний тренінг»

На сьогоднішній день не існує загальноприйнятого визначення поняття «тренінг».

Перелічимо основні труднощі при визначенні поняття «психологічний тренінг»:

- Розширене тлумачення метода;
- Позначення цим терміном самих різних прийомів, форм, способів і засобів, що використовуються в психологічній практиці;
- Відсутність загальної теорії психологічного тренінгу;
- Заплутана положення з його різновидами;
- Тренінг є провідним методом практичної психології, всіма силами прагне відмежуватися від психологічної науки, яка розробила основні способи психологічного дослідження, діагностики та пояснення;
- У практиці застосування тренінгу набувається надмірне захоплення процедурної стороною (психотехнічної) на шкоду змістовній.
- Невизначене місце в загальній системі методів психології.

Психологічний тренінг - це метод ігрового моделювання психогенних ситуацій з метою розвитку психологічної компетентності і формування та вдосконалення різних психологічних якостей, умінь і навичок у людей, включених в ці ситуації в ролі учасників або глядачів. В кінцевому підсумку психотренінг направлений на підвищення адекватності самосвідомості і поведінки людей і груп (В. В. Нікандров).

Соціально-психологічний тренінг - область практичної психології, орієнтована на використання активних методів групової психологічної роботи з метою розвитку компетентності в спілкуванні (псих словник).

З точки зору І. Вачкова, груповий психологічний тренінг не зводиться тільки до соціально-психологічному. Область застосування ширше і він не зводиться до формування навичок ефективного спілкування, а охоплює широкий спектр психологічних умінь і навичок.

Петровська Л. А. визначає соціально-психологічний тренінг як практику психологічного впливу засновану на активних методах групової роботи.

Марасанов Г. І. : соціально-психологічний тренінг - вид активних методів практичної психології, який представляє собою сукупність прийомів, способів і форм психологічної практики.

Психотренінг - це специфічна форма групової психологічної роботи з людьми. Його ключова ідея - використання феномена взаємовпливів учасників (так званих горизонтальних зв'язків) для досягнення успіху в їх навчанні і лічностних зміни.

Ємельянов Ю. Н. : соціально-психологічний тренінг - це тільки найменування набору тих чи інших активних групових методів, який не містить вказівки на цільове використання і теоретико-методичну орієнтацію. Ємельянов вважає більш прийнятним термін «активні групові методи».

Такої ж точки зору дотримується Марасанов Г. І. У психотерапії Тренінг - це сукупність психотерапевтичних, психокорекційних і навчальних методів, спрямованих на розвиток навичок самопізнання і саморегуляції, спілкування і межперсонального взаємодії, комунікативних та професійних умінь (психотерапевт енциклопедія Карвасарського).

2. Основні ознаки психологічного тренінгу

Головні особливості психотренінгу, що визначають його статус серед усієї множини методів психології, це: 1) підвищена активність учасників; 2) ігровий характер; 3) навчальна спрямованість; 4) систематична рефлексія і 5) групова форма проведення.

1. Перший і третій ознаки дали привід відносити тренінг поряд з діловими і рольовими

іграми до групи активних методів навчання, що протиставляється групі «традиційних» методів навчання у вигляді лекцій, семінарів, співбесіди і т. П. У психологічній науці і практиці найчастіше при позначенні цієї групи методів слово «навчання» опускається і їх називають просто «активними методами», виділити не дидактичну, а психологічну складову методу. Справа в тому, що майже у всіх видах психотренінгу суб'єкти тренінг-ролки (група і її члени) виступають як саморегулюючі системи, самостійно виробляють по ходу процедури різні компоненти свого «існування» (цілі, систему цінностей, норми і правила поведінки, структуру спільноти, форми взаємодії, способи вирішення завдань і ін.). Саме ця активність може вважатися головною умовою отримання навчального ефекту. Тут слід зазначити, що не в будь-якому вигляді психотренінгу його навчальний характер очевидний. Іноді він замаскований безпосередньою метою тренінгу. Наприклад, метою отримання психотерапевтичного або організаційного ефектів. Але абсолютно ясно, що в цих випадках досягнення необхідного результату немислимо без поточного засвоєння нових знань (про себе, про соціальні зв'язки, про інших людей і т. Д.), Освоєння нових для себе способів спілкування з колегами, вироблення більш ефективних прийомів психологічного або професійної взаємодії.

2. Характерною особливістю даної групи активних методів є ігрова форма їх проведення. Інтерактивній грі як тренінговій формі та методу буде присвячена окрема тема.

4. Прояв трьох перерахованих ознак посилюється четвертою особливістю психотренінгів, а саме рефлексивністю поведінки учасників цих ігор, які постійно отримують як констатують, так і оціночні відомості про свої дії. Ці відомості, які виходять від інших учасників, від ведучого-тренера, від засобів аудіо- та відеореєстрації, кожним «гравцем» аналізуються і враховуються при подальшому виконанні своїх функцій в загальному дійстві. Таким чином, систематична рефлексія всіх учасників тренінгу стимулює їх активну корекцію своєї поведінки, підвищує навчальний ефект і сприяє наближенню ігрової ситуації до реального життя.

5. Що стосується групової форми проведення тренінгів, то саме вона зумовлює можливості в повній мірі реалізувати всі попередні особливості цього методу. Зустрічаються в психологічній практиці індивідуальні варіанти тренінгової роботи важко віднести до категорії «психологічний тренінг» в його сучасному розумінні. В першу чергу мається на увазі один з методів психотерапії - аутогеннетренування. Її психофізіологічна направ-ленність різко контрастує з соціально-психологічною направ-ленністю психотренінгів. Аутогенне тренування не тільки на звичайній для терапевтичної практики стадії релаксації, але і на рідко застосовується стадії медитації націлена на нормалізацію (рідше на вдосконалення) психічних станів і властивостей людини на індивідуально-суб'єктивному рівні його організації [113]. Психологічний тренінг ж апелює переважно до особистісного рівня людини. Таким чином, хоча і там і там людина «тренується», але цілі, способи і результати тренувань принципово відмінні. Все це потім в практиці проведення психологічних тренінгів враховувалося. А оскільки вплив групи на особистість є феномен соціально-психологічний, остільки, мабуть, в даний час безліч різновидів психотренінгу об'єднуються найменуванням «соціально-психологічний тренінг» (СПТ). На жаль, спостерігається тенденція до експансії цього узагальнюючого найменування ускладнює і без того запутану положення з класифікацією психотренінгів і визначенням їх місця в системі психологічних методів.

Проте розглянуті особливості психологічного тренінга і пов'язаних з ним інших ігрових методів дозволяють знайти їх «нішу» в різних класифікаційних системах методичного арсеналу психології.

3. Тренінг в системі методів психології

За класифікацією, критеріями якої є «мета» і «характер» впливу на об'єкт вивчення,

психотренінг відноситься до групи психокорекційних методів. Ні дослідні, ні об'єктоведальські (психодіагностичні) функції тренінгу не свої-ственні. Вельми обмежені його можливості в консультаційній роботі. За класифікацією, що відповідає етапам психологіческо-го дослідження, психотренінг безумовно входить до групи методів психологічного моделювання, що відносяться до розряду емпіричних методів. В рамках цієї ж класифікації тренінги, націлені на досягнення психотерапевтичного ефекту, явно можна зарахувати до групи методів ігрової психотерапії. Але в якій би класифікаційній системі ні розглядати тренінг, його слід вважати одним з основних методів практичної психології. А її своєрідне розвиток (особливо в нашій країні) зумовило і труднощі в строгому науковому визначенні місця тренінгу в системі психологічних методів.

Важливість теоретичної і методологічної бази в тренінговій роботі:

Існує досить усталена думка, що «практично не-возможно скласти струнку і наочну систему взаємозв'язку і взаємодії різних групових методів в силу того, що в цій галузі досі практика далеко випереджає теорію» [133, с. 249]. Справа дійшла до того, що ставиться питання: чи є теоретична та прак-тична психологія гілками однієї науки? І порівняння цих гілок, з точки зору практиків, явно не на користь теорії: «По суті, практична психологія хороша як соціальний механізм, дія якого спрямована на оздоровлення екології суспільства. Що ж каса-ється теоретичної психології, то ніяких особливих успіхів їй передрікати не доводиться, особливо в нашій країні, де до всього іншого більшість здібних і талановитих психологів піде або вже пішло в практику, де значно слабкіше відчуття безплідною говорильні і значно більше платять »[23, с. 149, 152]. Однак видається, що снобізм наших практиків від психології викликаний не стільки їх авангардною роллю і відставанням теорії від практики, скільки тотальної психологічної безграмотністю населення Росії. Стрімкі соціально-економічні зміни в нашій країні раптом виявили, що потреба в психологічних послугах у «радянської людини» атрофувалися не вдалося. Більш того, в сучасних умовах вона навіть загострилася. Але психологічна культура не сформована. І люди спрямовуються до різного роду «фахівцям по душі». Стихійно формується ринок психоло-гії послуг спішно відгукується на попит. І практичні психологи йдуть «у відрив» від теорії (а точніше, науки), поспішаючи наздогнати процвітаючих «докторів езотеричних наук» і «академіків ірраціо-нальної психології».

Ця гонка провокує еkleктичний підхід до психологічного інструментарію. Йде гарячковий «освоєння» зарубіжних методик (здебільшого півстолітньої давності) без належного осмислення їх методологічних основ і соціально-історичних умов їх раз-роботки. Поверхнева адаптація іноземних технологій створює видимість науково обгрунтованого підходу. Однак «некритичне використання західних методик призводить до необ'єктивності даних, особливо на етапі їх інтерпретації ... Прикладники сьгодні діагностують з позиції однієї наукової школи, консультують - з точки зору іншого підходу, надають допомогу на основі положень третьої орієнтації» [133, с. 44]. «Принципи, що висуваються в ка-честве наріжного каменю представниками різних напрямків групового руху, часом, в корені суперечать один одному. Неко-торие «груповод» грішать відвертим еkleктизмом, проголошуючи практичну ефективність єдиним своїм принципом »[32, с. 13]. До слова сказати, на думку як іноземних, так і наших фахівців в області групової роботи, «еклектика є нормою американської соціальної психології» [131, с. 165].

Але на Заході усвідомлення хиткості подібної практики призвело до розробки спеціальних посібників і навіть журналу по «еклектичної психотерапії» [169]. Наші ж практики, діючи на тлі, за словами М. С. Пряжнікова, «недосамоопределівшегося» суспільства, «далеко не

завжди і далеко не всі стурбовані змістом своєї професійної діяльності» [135, с. 106]. Націленість на миттєвий практичний успіх (психотерапевтичний, навчальний або організаційний ефекти) і, як наслідок, на швидку віддачу від використовуваного інструментарію проблему його теоретичного осмислення відсуває на задній план. Горді своїми досягненнями практичні (або практичні?) Психологи залишають цю роботу «на потім» або поступаються її «теоретикам». Під девізом «Мета виправдовує засоби!» Практична психологія пішла далеко «вперед», демонструючи «всеїдність і ангажованість прикладників», які «в одній особі виконують різні ролі, виступаючи в якості многоетапників і як діагности, і як консультанти, і як психотехнології.

Справедливості заради треба сказати, що зневага до теорії демонструють не тільки вітчизняні практики, а й зарубіжні. Так, представники гуманістичної психотерапії Дж. Фейдимен і Р. Фрейгер пишуть: «Прихильники навчання на безпосередньому досвіді часто з упередженням і навмисним зневагою ставляться до психологічних теорій і академічної психології в цілому, як до чогось застарілого і непотрібного» [162, с. 89]. За даними спеціального дослідження [219], абсолютна більшість членів Американської асоціації тренерів наукової роботи не ведуть. Що вже говорити про наших Прикладників, якщо сам Ф. Перлз - засновник гештальт-терапії назвав теорію «слонячим лайном» [214]! Проте протистояння теорії і практики в західній психології, мабуть, не так гостро, як в нашій, вітчизняній. Навіть згаданий Ф. Перлз до кінця життя зрозумів, що «потрібно все ж дати деякі теоретичні обґрунтування гештальт-підходу, щоб запобігти зведенню його до набору трюків і спроб миттєвого " лікування "» [91, с. 201]. Хоча, на думку зарубіжних психологів, для теоретичної інтерпретації процесів, що відбуваються в тренінгових групах, «підстави для оптимізму мінімальні» [75, с. 142], деякий осмислення досягнень практичної психології в теоретичних термінах цілком можливо і необхідно, оскільки будь-яка психотехнологія має свої теоретичні витoki [162]. Гнітючий розрив між теорією і практикою в останнє десятиліття стає предметом спеціального вивчення в західній психології [217; 226], що усвідомила безперспективність концептуально-теоретичного, термінологічного та методичного хаосу в психологічній практиці.

Підсумовуючи проблему місця психотренінгу в системі методів психології, необхідно виділити три плани її розгляду: По-перше, треба визнати тренінг одним з провідних методів практичної психології, а в її рамках віднести його до групи психокорекційних методів, відрізняємося від методів дослідних, обсерваторських (психодіагностичних) і консультаційних. По-друге, тренінг слід розглядати як навчальний засіб. І тоді він включається до групи активних методів навчання, що доповнює (іноді протиставляється) такі традиційні прийоми навчання, як лекція, семінар, бесіда, демонстраційні досліди, які як альтернатива повинні іменуватися «пасивними». Однак ніхто не наважується присвоїти їм цей епітет, оскільки ясно, що і тут засвоєння знань - процес активний. Звісно ж, що як навчальний метод тренінг слід розвести із зазначеною групою традиційних форм навчання з іншого підстави. А саме по логічній спрямованості процесу пізнання. У тренінгу та інших «активних» прийомах освоєння знань йде суто індуктивним шляхом: від конкретних відомостей і операцій (умінь і навичок) до загального підвищення компетентності та ефективності діяльності. В лекційній дидактиці передача знань йде переважно по дедуктивного шляху: від загального до конкретного. Третій план методичного визначення тренінгу - це включеність його в загальну систему методів, пропоновану психологічною наукою. В першу чергу мова йде про класифікацію, що спирається на етапність психологічного дослідницького процесу, ідею якої дав болгарський вчений Г. Д. Пірьов, а допрацював Б. Г. Ананьєв [4]. За цим принципом тренінг є типовим представником психологічного моделювання, яке з методами

модельовання психіки становить загальну групу методів модельовання в психології [111], що входить в розряд емпіричних методів.