

Вопросы к курсу «Методы активного социально-психологического обучения»

1. Социальные контексты общения

При использовании выражения «социальный контекст» фактически имеет место ещё большее расширение значения слова «контекст» до значения слов «внешние обстоятельства» или «ситуация», а в функциональном плане - до значения слова «прагматика». А прагматика - это один из трёх разделов семиотики как практики и теории (уже в значении «семиологии») использования знаков.

Речь оказывается и среди условий (предпосылок) общения, и в качестве его средства, и в качестве его определяющего признака, и в качестве его эффекта. С точки зрения семиотики речи и общения для нас существенны ещё два понятия. По отношению к онтологически исходным и гносеологически общим понятиям «текст» и «контекст» производными, более частными понятиями являются понятия «затекст» и «подтекст».

Под затекстом понимаются условия порождения высказывания, имеющие неязыковую природу: социальные, физиологические, психологические, - которые не отображены в тексте непосредственно ни в его содержании, ни в его форме.

Подтекст в общем случае трактуется как наличие у высказывания дополнительных оттенков смысла, общих для автора и для перцепиента. Причём эти оттенки смысла (а) не вытекают прямо из совместности значений у отдельных единиц высказывания и (б) обусловлены общностью значений у каких-то элементов затекста, которые являются существенными как для автора, так и для перцепиента.

Участники общения могут отдавать себе отчёт в ситуативном речевом поведении, как и своём, так и другой стороны. Ситуативные высказывания, их контексты, затексты и подтексты могут осознаваться в той или иной степени. Но эти явления также могут и оставаться не рефлекслируемыми (у себя) и/или не подлежащими специальной категоризации, когда их автор - другой человек. Причём среди внесознательных впечатлений оказываются неосознанные и бессознательные. Неосознанные впечатления при необходимости могут быть осознанны с большей или меньшей лёгкостью. Бессознательные впечатления могут быть осознаны самостоятельно лишь при выраженной деятельной субъектности познающего. А эта субъектность возникает и формируется в условиях систематического мышления на понятийном уровне - в условиях целенаправленного и оречевляемого решения возникающих проблем.

В высказываниях, образующих речевой контекст в общении профессионального психолога, как и в фактах сознания любых других профессионалов, всегда есть внесознательное. Внесознательным может быть их содержание, отвечающее на вопрос, о чём идёт речь. Но в большей мере внесознательной является форма высказываний (текстов), обусловленная авторским отношением и к объектам

высказываний, и к ситуации их порождения во всех их основных компонентах и аспектах. Именно поэтому речевой контекст профессионального общения заслуживает внимания исследователей.

2. Коммуникативная компетентность индивида

Коммуникативная компетентность -- это способность индивида эффективно взаимодействовать с окружающими людьми. В ее состав входят: \bar{I} знание норм и правил общения (делового, повседневного, праздничного и др.);

\bar{I} высокий уровень речевого развития, позволяющий человеку в процессе общения свободно передавать и воспринимать информацию;

\bar{I} понимание невербального языка общения;

\bar{I} умение вступать в контакт с людьми с учетом их половозрастных, социально-культурных, статусных характеристик;

\bar{I} умение вести себя адекватно ситуации и использовать ее специфику для достижения собственных коммуникативных целей;

\bar{I} умение воздействовать на собеседника таким образом, чтобы склонить его на свою сторону, убедить в силе своих аргументов;

\bar{I} способность правильно оценить собеседника как личность, как потенциального конкурента или партнера и выбрать собственную коммуникативную стратегию в зависимости от этой оценки;

\bar{I} способность вызвать у собеседника положительное восприятие собственной личности.

Коммуникативная компетентность заключается в достижении коммуникативного, интерактивного и перцептивного уровней адекватности партнеров. Она складывается из способностей: давать социально-психологический прогноз коммуникативной ситуации, социально-психологически программировать процесс общения и осуществлять социально-психологическое управление коммуникативной ситуацией.

3. Социальный интеллект

Социальный интеллект - способность правильно понимать поведение людей. Эта способность необходима для эффективного межличностного взаимодействия и успешной социальной адаптации.

Сам термин «социальный интеллект» был введен в психологию Э. Торндайком в 1920 году для обозначения «дальновидности в межличностных отношениях». Многие известные психологи внесли свою лепту в интерпретацию этого понятия. В 1937 году Г. Олпорт связывал социальный интеллект со способностью высказывать быстрые, почти автоматические суждения о людях, прогнозировать наиболее вероятные реакции человека. Социальный интеллект, по мнению Г. Олпорта, - особый «социальный дар», обеспечивающий гладкость в отношениях с людьми, продуктом которого является социальное приспособление, а не глубина понимания. Затем способности социального интеллекта многие известные ученые раскрывали в структурах общего интеллекта. Среди них наиболее ярко представлены модели интеллекта, предложенные Д. Гилфордом, Г. Айзенком.

Среди психологов до последнего времени ведутся дискуссии вокруг определения

интеллекта, данного Э. Борингом: интеллект есть то, что измеряется тестами интеллекта. Имеются различные точки зрения на оценку данного высказывания. По мнению Б.Ф. Анурина, оно достаточно тавтологично, тривиально и прямо напрашивается на критику. Другие исследователи считают такое определение рекурсивным, что является чрезвычайно распространенным в математике, информатике, компьютерном программировании, искусственном интеллекте. Г. Айзенк не согласен с определением Э. Боринга: тесты интеллекта, утверждает он, составляются не случайным образом и опираются в своей разработке на хорошо известные, выявленные и проверенные природные закономерности, такие как принцип «позитивного многообразия».

4. Методы активного социально-психологического обучения как источник повышения коммуникативной компетентности индивида

Методы активного социально-психологического обучения - методы активного обучения, целенаправленно реализующие социально-психологические закономерности активной учебной деятельности обучаемого в учебной или иной целевой группе.

В учебном процессе методы обучения обязательно осуществляются в каких-либо организационных формах. Форма обучения - организационный способ осуществления учебного процесса, внешнее выражение его внутренней сущности, логики и содержания. Форма обучения прежде всего связана с количеством обучаемых, временем и местом обучения, порядком его осуществления. К формам обучения в школе относятся урок, экскурсии, практикумы, самостоятельная работа и др.

Любая из этих форм реализуется одним или несколькими методами. Например, на семинаре как форме обучения могут использоваться как традиционные методы обсуждения учебного материала, так и нетрадиционные, активные (дискуссия, "круглый стол" и др.). Чаще всего формы обучения включают в себя несколько его методов. Так, практические занятия интегрируют в себе методы "интеллектуальной разминки", анализа конкретных ситуаций, ролевой игры и т.д. С одной стороны, в педагогической практике при объединении различных методов обучения иногда используется смешанное название учебных занятий: "семинар-дискуссия", "семинар-круглый стол" и др.

С другой стороны, одни и те же методы обучения могут находить применение в различных видах занятий. Например, деловые игры могут применяться на семинарских и практических занятиях, научно-практических конференциях и др.

Применение методов активного социально-психологического обучения конкретизируется в следующих задачах:

- овладение психолого-педагогическими и специальными знаниями (знаниями изучаемого предмета);
- формирование личностных и профессиональных умений и навыков, особенно в сфере общения;
- коррекция и развитие установок, необходимых для успешной деятельности и общения;

- развитие способности адекватного и полного познания себя и других людей;
- коррекция и развитие системы отношений личности.

5. Становление активных групповых методов обучения общению в прикладной психологии

Особую группу методов социальной психологии, направленных на развитие компетентности в различных сферах общения, составляют активные групповые методы (АГМ). По мнению Емельянова Ю.Н., активным групповым методом может быть назван любой способ планируемой активизации коммуникативных процессов в учебной или иной целевой группе, независимо от содержания поставленных задач. Наиболее распространенным и эффективным методом АГМ является социально-психологический тренинг (СПТ). Данный термин был введен в начале 1970-х годов немецкими социальными психологами М. Форвергом и Й. Шмидтом, которые разработали методiku проведения групп на предприятиях для руководителей высшего и среднего звена. Общая цель социально-психологического тренинга конкретизируется в следующих задачах:

- 1) овладение психологическими знаниями;
- 2) формирование умений и навыков в сфере общения;
- 3) коррекция, формирование и развитие установок, необходимых для успешного общения;
- 4) развитие способности адекватного и полного познания себя и других людей;
- 5) коррекция и развитие системы отношений личности.

В отечественной социальной психологии термин социально-психологический тренинг используется очень широко и практически представляет собой целую отрасль прикладной социальной психологии. К базовым методам СПТ традиционно относят групповую дискуссию и ситуационно-ролевые игры (Л. А. Петровская, Г. А. Ковалев, Ю.Н. Емельянов).

Групповая дискуссия - это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить или изменить мнения, позиции или установки участников группы в процессе непосредственного общения. Объектом дискуссионного обсуждения могут быть: реальные случаи, или казусы; проблемы различного характера; ситуации межличностного взаимодействия; ситуации морального выбора.

В тренинге групповая дискуссия используется в целях: предоставления возможности участникам увидеть проблему с различных сторон, в качестве групповой рефлексии, для актуализации и последующего разрешения скрытых конфликтов, а также для предоставления возможности участникам проявить свою компетентность и удовлетворить потребность в признании и самоуважении.

Игровые методы. Их целесообразно поделить на операционные и ролевые.

Операционные (деловые, управленческие) игры имеют сценарий, в который заложен более или менее жесткий алгоритм «правильности» и «неправильности» принимаемого решения, то есть обучаемый видит то воздействие, которое оказали его решения на будущие события. В таких играх, как правило, подчеркнут аспект инструментального обучения, и в то же время формализован и минимизирован по сравнению с реальностью межличностный аспект. Таким образом, имитационная

игровая модель неизбежно упрощает реальную действительность. Ролевые игры с элементами драматизации способствуют раскрытию и совершенствованию потенциала самовыражения. Они сталкивают участника с ситуациями, характерными для реальной и значимой для него деятельности, ставят перед необходимостью изменить свои установки, создают условия для формирования новых, более эффективных коммуникативных навыков (вербальных и невербальных, деятельностных и эмоциональных). В психологических тренинговых играх большее значение имеет не сам процесс игры, часто дарящий участникам массу положительных эмоций и очищающий, как всякая хорошая детская игра, каналы творческой инициативы и спонтанности, а осмысление, рефлексия происходящего после игры.

6. Межличностная ситуация как основной фактор естественного и лабораторного обучения общению

Межличностные отношения (определяющий фактор в поэтапности процесса межличностной коммуникации. Эти отношения складываются в результате деловых и творческих контактов -- официальных и неофициальных, в результате способности людей эмоционально воспринимать друг друга -- эмпатии. Следует подчеркнуть, что наряду с психологическим и социальным факторами, большую роль в межличностных отношениях играет эмоциональный фактор. Поэтапность, которая наблюдается в развитии межличностных отношений (установление, поддержание, подъем, спад, прекращение и возможное возобновление, непосредственно связана с характером межличностной коммуникации в плане ее формы и содержания.)

Характер межличностной коммуникации. На характер межличностных отношений оказывают влияние условия, в которых происходит общение. Это может быть анонимное общение -- взаимодействие между незнакомыми людьми (в самолете, зрительном зале и т.п.), функционально-ролевое общение (взаимоотношения между членами профессионального коллектива), личное или интимное общение (в группе друзей, в семье).

Многоканальность межличностной коммуникации. Многоканальность является специфической чертой актуализации межличностной коммуникации. При межличностной коммуникации возможно одновременное использование нескольких каналов передачи и восприятия информации.

Каналы общения существуют для «Передачи -- принятия» информации при общении людей. В соответствии с различными органами чувств человека различают зрительный, слуховой, тактильный (прикосновения), кинестетический (ощущения своего тела) каналы общения. Каждый человек имеет свои особенности в восприятии мира и другого человека с помощью органов чувств. Для каждого человека другой человек является самой сложной системой для восприятия во всем элементарном мире. В психологии выделяют специальную область знаний по восприятию человека человеком, которая называется социальной перцепцией.

Специфика межличностной коммуникации раскрывается прежде всего в следующих процессах и феноменах: процессе обратной связи, наличии коммуникативных барьеров, феномене коммуникативного влияния и существования различных

уровней передачи информации (вербального и невербального).

7. Классификация методов активного социально-психологического обучения
Первоначально они делятся на групповые и индивидуальные. Групповые методы включают в себя: дискуссионные методы (групповая дискуссия, анализ конкретных ситуаций, «мозговая атака», «круглый стол», «интеллектуальная разминка», сократическая беседа и др.), игровые методы (ролевая, деловая и организационно-деятельностная и другие игры) и социально-психологические тренинги (партнерского общения, умений, социально-ролевой и др.). К индивидуальным методам активного обучения относятся выполнение практических задач и тренировки.

8. Условность классификации методов активного социально-психологического обучения

Ю.Н. Емельянов предлагает условно объединить активные групповые методы в три основных блока:

а) дискуссионные методы (групповая дискуссия, разбор казусов из практики, анализ ситуаций морального выбора и др.);

б) игровые методы: дидактические и творческие игры, в том числе деловые (управленческие) игры, ролевые игры (поведенческое научение, игровая психотерапия, психодраматическая коррекция); контригра (трансактивный метод осознания коммуникативного поведения);

в) сенситивный тренинг (тренировка межличностной чувствительности и восприятия себя как психофизического единства).

С.В. Петрушин предлагает основные методы активного социально-психологического обучения подразделять по основным направлениям психологии и выделяет тренинг-группы, группы встреч, психодраму, гештальт-терапию.

Дискуссионные методы (свободные и направленные дискуссии, совещания специалистов, обсуждение жизненных и профессиональных казусов и т.п.), построенные на живом и непосредственном общении участников, при пассивно отстраненной позиции ведущего, выполняющего функцию организации взаимодействия, обмен мнениями, при необходимости управление процессами выработки и принятия группового решения.

Игровые методы (деловые, организационно-деятельностные, имитационные, ролевые игры, психодрама, социодрама и др.), использующие все или несколько важнейших элементов игры (игровой ситуации, роли, активном проигрывании, реконструкции реальных событий и т.п.) и направленные на обретение нового опыта, недоступного человеку по тем или иным причинам.

Рейтинговые методы (рейтинги эффективности, рейтинги популярности), активизирующие деятельность учащихся за счет эффекта соревнования, корректировки потребности достижения

Тренинговые методы (поведенческие и личностно ориентированные тренинги), направленные на оказание стимулирующего, корректирующего, терапевтического, развивающего воздействия на личность и поведение участников.

9. Социально-психологический тренинг (СПТ) как прикладной раздел социальной

психологии

В отечественной литературе авторы, освещающие теоретические и практические проблемы социально-психологического тренинга, используют этот термин очень широко и обозначают им, по сути, целую отрасль прикладной социальной психологии. Рассматривая социально-психологический тренинг Петровская Л.А. говорит, что это «психологическое воздействие на уровне группы в рамках оказания помощи психически здоровым людям», они относят к нему тренинг сенситивности, группы личностного роста и др. Такое расширение понятия социально-психологического тренинга если и оправдано методологически (всякий групповой процесс является социально-психологическим феноменом, методические и технические приемы заимствуют друг у друга различные виды тренинга), то вряд ли целесообразно, поскольку вносит терминологическую путаницу. Устоявшийся у нас в стране термин СПТ введен немецкими психологами для обозначения программ, направленных на приобретение социально-психологического опыта и повышение социально-психологической компетентности в процессе группового взаимодействия. Групповые методы такой ориентации имеют и другие названия: активная социально-психологическая подготовка, активное социальное обучение, лабораторный тренинг и др. Общая цель СПТ -- повышение компетентности в сфере общения -- конкретизируется различными решаемыми в его процессе задачами. В зависимости от приоритета задач, на которые направлен СПТ, он может приобретать различные формы. Все многообразие этих форм условно можно разделить на 2 больших класса: 1) ориентированные на приобретение и развитие специальных навыков, например умение вести деловую беседу, разрешать межличностные конфликты и др.; 2) нацеленные на углубление опыта анализа ситуаций общения, например коррекция, формирование и развитие установок, необходимых для успешного общения, развитие способности адекватно воспринимать себя и других людей, анализировать ситуации группового взаимодействия.

10. Базовые средства СПТ: групповая дискуссия и ролевая игра

В социально-психологическом обучении чаще других применяется такая разновидность публичного спора, как дискуссия. Метод групповой дискуссии может быть положен в основу всего занятия («семинар-дискуссия», «практическое занятие-дискуссия»), а также может использоваться фрагментарно во всех видах учебных занятий, придавая им диалоговую форму.

Методика подготовки и проведения групповой дискуссии включает в себя несколько этапов.

1. Выбор темы. Тема должна быть актуальной для участников дискуссии, социально значимой, связанной с реальной практикой. Она должна содержать проблемные моменты, вызывать интерес у присутствующих, быть для них достаточно знакомой, чтобы они могли компетентно вести ее обсуждение. Тема может быть выбрана в рамках учебной программы изучаемых дисциплин, но обязательно с учетом интересов участников дискуссии.

Формулировка темы должна быть четкой и ясной, по возможности краткой, привлекающей внимание участников, заставляющей задуматься над поставленной

проблемой. К примеру, для студенческой среды могут быть предложены следующие темы: «Как стать профессионалом?», «Всегда ли понимают друг друга отцы и дети?», «Что зависит от меня в студенческой жизни?» и др.

2. Разработка вопросов для обсуждения. От того, как будут поставлены эти вопросы, во многом зависит успех предстоящего разговора. Формулировка вопросов должна включать в себя возможность предъявления различных точек зрения, быть поводом для размышления. В формулировках могут содержаться мнения, которые не являются бесспорными, могут приводиться положения, противоречащие фактам действительности, отличные от общепринятой трактовки.

Среди игровых методов СПТ наибольшее распространение получили метод деловой игры и метод ролевой игры. В деловой игре больше внимание уделяется отработке взаимодействия участников игры в ситуациях конфликта. И гораздо меньше внимания -- анализу межличностных отношений, причин и мотивов поступков участников конфликтной ситуации. По мнению психологов, основной акцент здесь делается на инструментальный аспект обучения (Ю. Емельянов).

В ролевой игре предмет изучения составляют закономерности межличностного общения, понимаемого в единстве трех его сторон: коммуникативной, перцептивной и интерактивной. Ролевая игра -- это групповая дискуссия, но «в лицах», где каждому из участвующих предлагается исполнить роль в соответствии с его представлениями о характере поведения участника конфликта, а также ситуации, которую предлагается разыграть по ролям. Остальные участники тренинга выступают в качестве зрителей-экспертов, которым предстоит обсудить, чья линия поведения была более верной.

11. Роль СПТ в совершенствовании личности

Широкий круг задач, решаемых средствами СПТ, определяет разнообразие форм тренинга. Все многообразие форм можно разделить на 2 класса:

1. ориентированные на развитие специальных умений;
2. нацеленные на углубление опыта анализа ситуаций общения -- повышение адекватности анализа себя, партнера по общению, групповой ситуации в целом».

Жуков Ю. И., Петровская Л. А., Растянников П. В. «СПТ -- область практической психологии, ориентированной на использование активных методов групповой психологической работы с целью повышения компетентности в общении.

Компетентность в общении -- это способность устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми». В состав компетентности включают всю совокупность знаний и умений, обеспечивающих эффективное протекание общения.

Итак, на основании названных определений обозначим, что первая основная цель СПТ -- повышение компетентности в сфере общения. Основной целью социально-психологического тренинга, как считает Захаров В. П., является овладение социально-психологическими знаниями непосредственно в активной форме.

Таким образом, СПТ можно понимать как метод групповой работы, направленный на развитие всех сторон личности человека, качеств, умений и навыков общения, поведения, самосознания и саморазвития.

12. Учебно-тренировочная группа как форма организации СПТ

Проведение дискуссии связано с немалым количеством трудностей. Прежде всего, необходимо, чтобы участники ясно представили себе предмет, общие рамки дискуссии и порядок ее проведения. Организуя дискуссию, ведущий должен обратить специальное внимание на то, чтобы создать благоприятную, психологически комфортную обстановку. Например, рассадка участников должна быть такой, чтобы каждый мог видеть лицо каждого, т.е. лучше это делать в кругу. Кроме того, важно предварительное прояснение темы, вопроса. Вводная часть строится так, чтобы актуализировать имеющиеся у участников знания, ввести необходимую информацию, создать интерес к проблеме.

Вводная часть - важный и необходимый элемент в любой дискуссии, так как участникам необходим интеллектуальный и эмоциональный настрой на работу, на предстоящее обсуждение. Варианты организации вводной части могут быть следующие:

- * Краткое предварительное обсуждение вопроса в малых группах.
- * Введение темы через заранее поставленное перед одним или двумя участниками задание выступить с вводным проблемным сообщением, раскрывающим постановку проблемы.
- * Использование краткого предварительного опроса по теме.

Любой из вариантов не должен занимать много времени, чтобы можно было быстрее перейти к дискуссии.

13. Основные принципы деятельности учебно-тренировочной группы

- * Все участники отвечают за работу в целом, а не за ту часть, которую выполняет каждый. Все, что наработано группой, причисляется к заслугам группы в целом.
- * Каждый отдельный участник групповой работы лишается авторского права на вносимые в общее дело идеи, а также права на оценку достигнутых им лично результатов в работе. Кто стремится выделиться таким путем, тот не подходит для работы в группе. Каждый отдельный участник должен ощущать свою принадлежность к команде и гордость за то, что он вносит вклад в общее дело.
- * Тот, кто хочет работать в группе, должен без предрассудков и высокомерия учитывать мнение отдельных членов группы. Работа в команде предполагает готовность к сотрудничеству, душевную открытость по отношению к мнению других участников, а также готовность поступиться своими собственными позициями.

14. Основные психолого-педагогические задачи деятельности учебно-тренировочной группы

Основные психолого-педагогические задачи деятельности учебно-тренировочной группы: осознание обучаемым себя в ситуации: своих целей и целевой структуры ситуации, ее правил, содержания ролей участников и их репертуаров, паттернов поведения и используемых при этом коммуникативных средств самопроявления и самовыражения; осознание целостности своего социально-психологического бытия среди других людей и овладение приемами декодирования психологических сообщений (в том числе и невербальных), идущих от окружающих индивидов и групп; чувственное познание групподинамических феноменов и осознание своей причастности к возникающим межличностным ситуациям; коррекция и

формирование социально-психологических навыков и умений участников; обучение индивидуализированным приемам межличностных взаимодействий, используя субъективные преимущества обучаемого.

15. Организация и проведение СПТ

Тренинговые занятия должны проходить в специально подготовленных помещениях. Помещение для занятий должно быть в достаточной степени звукоизолированным и располагаться в месте, обеспечивающем отсутствие случайного постороннего вмешательства и помех работе. Поскольку занятия могут длиться достаточно долго, следует позаботиться о том, чтобы помещение было просторным и периодически проветривалось. Помимо удобных и легких кресел для участников, стоящих в кругу, в помещении для тренингов необходимо иметь планшет с большими листами бумаги, на которых ведущий может что-то записывать или зарисовывать фломастерами, видеомагнитофон и телевизор. Перерывы в работе делаются в среднем через полтора - два часа на 10- 15 минут. Возможен двухчасовой обеденный перерыв. Все зависит от программы тренинга (сколько по времени длится, если целый день, то понятно, что нужен обеденный перерыв и т.п.)

16. Требования к деятельности психолога-тренера

Личностные черты, желательные для руководителя тренинговой группы:

- концентрация на клиенте, желание и способность ему помочь;
- открытость к отличным от собственных взглядам и суждениям, гибкость и терпимость;
- эмпатичность, восприимчивость, способность создавать атмосферу эмоционального комфорта;
- аутентичность поведения, т.е. способность предъявлять группе подлинные эмоции и переживания;
- энтузиазм и оптимизм, вера в способности участников группы к изменению и развитию;
- уравновешенность, терпимость к фрустрации и неопределенности, высокий уровень саморегуляции;
- уверенность в себе, позитивное самоотношение, адекватная самооценка, осознание собственных конфликтных областей, потребностей, мотивов;
- богатое воображение, интуиция;
- высокий уровень интеллекта.

Требования к ведущему(лекции Прихидько):

- Умение сохранять спокойствие, не поддаваться всеобщему волнению
- Ролевая гибкость
- Ведущий должен быть хорошим стратегом и организатором
- Хорошо, если у ведущего есть свой собственный стиль
- Ведущий е должен искать в группе социального признания (искушения воздвижения на пьедестал)

17. Виды учебно-тренировочных групп: Т-группы, группы встреч, гештальт-группы, группы тренинга умений и др

Классификация по Рудестаму.

Двумя основными параметрами, по которым можно классифицировать различные типы групп являются: 1) степень, в какой руководитель группы сохраняет за собой доминирующую роль в организации группы и управлении ее работой, и 2) значение, которое придается эмоциональному стимулированию членов группы по сравнению со значением, придаваемым рациональному побуждению к работе в группе.

учебный тренинг социальный психологический

Группы

центрированные на руководителе

центрированные на участниках

Рациональное стимулирование

Группы транзакционного анализа

Группы тренинга умений

Т-группы

Группы темоцентрированного взаимодействия

Эмоциональное стимулирование

Инкаунтер-группы
Гештальт-группы
Группы телесной терапии
Психодрама
Группы танцевальной терапии
Группы арттерапии

Т-группы
Группы темоцентрированного взаимодействия
Инкаунтер-группы

Классификация Годфруа

Ж. Годфруа (1992) предлагает разделить методы психотерапии на две категории: интрапсихическую и поведенческую. Поскольку групповое движение выросло из психотерапии, то кажется правомерным распространить эту классификацию и на методы тренинговой работы.

В основе интрапсихической терапии, по Годфруа, лежит тот 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, таким образом, в том, чтобы помочь человеку понять причины его плохого приспособления к реальности и дать ему возможность адаптироваться к ней, изменив себя и свое поведение.

Поведенческая терапия, исходящая из того 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.

Согласно этой классификации к группам интрапсихического направления можно отнести: группы встреч, гештальтгруппы, группы транзакционного анализа, психоаналитические группы, группы, использующие психосинтез, группы арт-терапии. К группам, ориентированным на поведенческую терапию, относятся Т-группы, группы телесной и танцевальной терапии, группы тренинга умений и КПП-группы, психодраматические группы.

18. Группы психодрамы: история основные понятия, основные процедуры
Классическая психодрама -- это терапевтический групповой процесс, в котором используется инструмент драматической импровизации для изучения внутреннего мира клиента.

Психодрама основывается на предположении, что исследование чувств, формирование новых отношений и моделей поведения более эффективно при использовании действий, реально приближенных к жизни по сравнению с использованием вербализации.

Создание и развитие психодрамы связано с исследованиями Якоба Леви Морено (1892-1974), основателя социометрии. Морено впервые задумался об игровых методиках, когда наблюдал, как дети в играх воплощают свои фантазии. Таким образом, психодрама базируется на игровом принципе. Понятие о драме как терапевтическом методе возникло в результате театрального эксперимента, начатого Морено в Вене после первой мировой войны и получившего название «спонтанный театр».

Цель психодрамы состоит в том, чтобы облегчить клиенту проявление скрытых чувств, обеспечить достижение инсайта и помочь создать новые и более эффективные формы поведения, раскрыть неисследованные возможности разрешения конфликтов. Психодрама помогает клиенту раскрыть глубинные эмоции в гораздо более яркой и действенной форме, чем это позволяют сделать другие методы, основанные на словесном описании переживания. Во время психодрамы происходит поиск эффективных путей решения психологических проблем разных уровней от обыденного, бытового до экзистенциального.

Задачи психодрамы:

1. Творческое переосмысление собственных проблем и конфликтов.
2. Выработка более глубокого и адекватного самопонимания клиентом.
3. Преодоление неконструктивных поведенческих стереотипов и способов эмоционального реагирования.
4. Формирование нового адекватного поведения и новых способов эмоционального реагирования.

19. Группы телесной терапии: история, основные понятия, основные процедуры

Согласно мнению сторонников телесной терапии, даже если вы намеренно и сознательно не боретесь со стрессовой ситуацией, на нее тем не менее автоматически отреагирует ваше тело. Переживания отражаются в том, как люди двигаются, дышат, управляют своими мышцами, а также в болезнях, которыми они страдают. Более того, пептические язвы, высокое кровяное давление и другие соматические недуги, по крайней мере частично, обусловлены длительным стрессом. Телесные терапевты утверждают, что большинство психологических методов слишком рассудочны. Если для традиционного психоанализа неприемлем любой физический - даже визуальный - контакт между терапевтом и пациентом, то современные групповые подходы не придерживаются такой ограничивающей модели. Фрейд выделял в человеке как физическом существе разум, символизирующий высшее начало, и тело, воплощающее человеческую основу, животную природу. Телесные терапевты пытаются преодолеть барьер психического и физического, подчеркивая значение интеграции тела и разума. Они верят, что существует физический аналог роллерсовскому понятию естественного организмического оценивающего процесса, поэтому поощряют людей доверять

примитивным, анималистическим телесным ощущениям, полагая, что и физиологическому функционированию присуща мудрость.

Цели телесной терапии отличаются от тех, что лежат в основе физических занятий человека, посвятившего свою жизнь спорту. Хотя совершенные физические качества достойны одобрения и вносят свой вклад в психическое здоровье, фанатики физической подготовки в большинстве случаев рассматривают свои тела как объекты восхищения. Телесные терапевты, наоборот, ставят акцент на знакомстве с телом, подразумеваемом расширении сферы сознания индивидуумом глубоких организмических ощущений, исследование того, как потребности, желания и чувства кодируются в разных телесных состояниях, и обучение реалистичному разрешению конфликтов в этой области.

Следует сказать, что наиболее известные виды телесной терапии начинали развиваться вне группового движения, и, хотя телесная терапия часто применяется в группах, не всегда ясно, как эффективно ее использовать. В этом отношении такие групповые подходы, как телесная терапия и гештальттерапия, имеют сходство: они фокусируются на взаимоотношениях между руководителем группы и ее отдельными участниками и только затем обращаются к поощрению и поддержке участниками друг друга. Как и гештальттерапию, ряд методов телесной терапии можно рассматривать в рамках когнитивного и физически ориентированного подхода. Такие разновидности телесной терапии, как биоэнергетика, метод Фельденкрайса, метод Александра, структурная интеграция (рольфинг) и первичная терапия, исторически связаны с терапевтическими методами Вильгельма Райха (Reich, 1949). Поэтому в центре внимания этой главы будет терапия Райха и биоэнергетический метод его ученика и преемника Александра Лоуэна

20. Группы танцевальной терапии: история, основные понятия, основные процедуры
Танцевальные терапевты выделяют по крайней мере пять целей занятий с группой. Одной из них является расширение сферы осознания членами группы собственного тела, его использования и возможностей, что не только повышает физическое и эмоциональное здоровье, но и для большинства хорошо функционирующих людей служит также развлечением. В начале занятия танцевальный терапевт наблюдает и оценивает сильные и слабые стороны репертуара движений участников, затем определяет, какие компоненты изменить или усовершенствовать, какие движения и как лучше сделать. Большинству из нас нужна лишь некоторая помощь для усиления мышц, координации движений, уменьшения ригидности и увеличения энергии. Группы, составленные из психотичных или аутичных детей, могут нуждаться в более интенсивной помощи, например, в таких основных физических, моторных действиях, как ходьба, бег, наклоны, прыжки.

Второй целью танцевальной терапии является повышение самооценки путем развития более положительного образа тела. Индивидуумы с серьезными нарушениями могут быть неспособны дифференцировать свои тела как объекты, выделяющиеся в ряду других объектов. В таких группах танцевальная терапия используется для того, чтобы создать безопасный телесный образ. В большинстве других групп телесная терапия помогает развитию более привлекательного образа

тела, который прямо связан с более положительным образом "Я".

В-третьих, танцевальная терапия используется для совершенствования посредством группового опыта социальных умений тех пациентов, которые нуждаются в тренинге элементарных социальных навыков. Психотичные пациенты, в частности, не могут осмысленно сообщать о своих эмоциональных потребностях. Танцевальная терапия в этих случаях представляет собой относительно безопасное средство успешной связи с другими во время обучения социально приемлемому поведению. В группах здоровых людей танцевальная терапия дает возможность устанавливать творческую связь с другими, преодолевая барьеры и условности слов.

Четвертая цель - приведение членов групп в контакт с их чувствами путем установления связи чувств с движениями. Творческий танец выразителен, он позволяет освободить подавленные чувства и исследовать скрытые конфликты, которые могут быть источником психического напряжения (Rosen, 1974). Здесь психодинамическое понятие катарсиса распространяется на танец, в котором движения приводят к экспрессивному терапевтическому освобождению сдерживаемых чувств. В дополнение к выразительным возможностям танца двигательные упражнения, включающие, например, раскачивание и вытягивание, физически снижают напряжение.

Пятую цель танцевальной терапии можно назвать "магическим кругом" (Langer, 1953). Функции группы танцевальной терапии - совместная работа, игра и опыты в ритмических действиях, экспериментирование с жестами, позами и движениями, невербальное общение друг с другом - служат созданию глубокого группового опыта. Этот опыт, действующий на бессознательном уровне, и является "магическим кругом"

21. Группы терапии искусством: история, основные понятия, основные процедуры
Процедурные аспекты терапии искусством зависят от теоретической и профессиональной подготовки руководителя и функций группы. Изначально групповая терапия искусством начиналась как работа с замкнутыми индивидуумами в больничных условиях (Garai, 1978). Пациенты постепенно заинтересовывались произведениями других пациентов и становились более коммуникабельными. Сегодня некоторые пациенты стремятся к занятиям терапией искусством, так как они чувствуют ограничения в творческом самовыражении. Например, при неврозе навязчивых состояний пациенты склонны чрезмерно интеллектуализировать и слишком контролировать самих себя. Занимаясь спонтанным рисованием и лепкой, они могут разрушить свои ригидные защиты. Работая с шизофрениками, терапевты, занимающиеся терапией искусством, пытаются поддержать их в формировании позитивной Я-концепции. Фрагментарность мышления шизофреников проявляется в фрагментарности их произведений. Во многих европейских больницах не поощряется свободное выражение пациентами-шизофрениками своих внутренних чувств в художественном творчестве (Plokker, 1964). Они получают инструкции рисовать пейзажи, портреты, натюрморты с целью уменьшения тревожности и конкретизации своего диффузного мышления. Ограничением многих таких программ является их упор на оценку эстетического качества художественного

творчества и относительное отрицание активного психотерапевтического лечения. Руководитель группы терапии искусством обеспечивает группу необходимым материалом и проявляет максимум гибкости для стимулирования художественного творчества. Материалы используются самые простые, такие, как наборы карандашей всех цветов, глина для лепки, а также деревяшки, камни, кусочки ткани и бумага. Иногда члены группы могут приносить и другие материалы, которые привлекают их: береговой песок и кору деревьев. Помещение должно обеспечивать место для движений и шумных игр. Руководитель старается быть как можно более незаметным, для того чтобы способствовать творчеству. Участники получают наставление полностью отдаться своим чувствам и не заботиться о художественности своих творений. Терапевт, занимающийся терапией искусством, не обязательно должен быть художником. Гораздо более существенны его интерес к проблемам художественного творчества, знания патопсихологии и групповой динамики.

22. Стимулирование творчества другими активными методами: мозговая атака (принципы организации и проведения), психосинтез, тренинги личностного роста и др

Методика проведения «мозговой атаки» включает в себя следующие этапы.

1. Формулирование проблемы, которую необходимо решить; обоснование задачи для поиска решения; определение условий коллективной работы; доведение до участников правил поиска решения проблемы и поведения в процессе «мозговой атаки»; формирование экспертной группы, в обязанности которой входит разработка критериев, оценка и отбор наилучших идей; при наличии большого числа участников -- создание нескольких рабочих групп по 3--7 человек.

2. Тренировочная интеллектуальная разминка, которая помогает привести обучаемых в рабочее психологическое состояние за счет активизации их знаний. Она носит кратковременный характер и включает в себя, как правило, выполнение упражнений на быстрый поиск ответов на поставленные вопросы или проведение «интеллектуальной разминки» (на семинарском, практическом занятии). При решении методом «мозговой атаки» производственных проблем в рамках повышения квалификации действующих специалистов разминка осуществляется в форме экспресс- опроса по вопросам «мозговой атаки».

3. Непосредственный «штурм» поставленной проблемы. Предварительно еще раз уточняется поставленная задача, напоминаются некоторые правила коллективной работы. Генерирование идей начинается по указанию ведущего одновременно всеми обучаемыми (во всех рабочих группах). При создании рабочих групп к каждой из них прикрепляется эксперт из числа обучаемых, задача которого фиксировать на бумаге все выдвигаемые идеи.

4. Сообщение ведущего о результатах «мозговой атаки». Обсуждение итогов работы групп, оценка наилучших идей, их обоснование и публичная защита. Выступление экспертов. Принятие коллективного решения о лучших идеях решения проблемы. Заключительное слово ведущего.

Варианты проведения занятий методом «мозговой атаки» зависят от творческого

подхода ведущего и уровня подготовки участников занятия.

Истоки психосинтеза личности лежат в работах итальянского психиатра Р. Ассаджиоли, который выделил три основных элемента психосинтеза: радость, творчество и волю. Гроф пишет, что картография Ассаджиоли имеет некоторое сходство с моделью Юнга, так как включает духовные области и коллективные элементы психики. Согласно теории психосинтеза Ассаджиоли, низшее бессознательное управляет базовыми психологическими активностями (инстинктивными потребностями и эмоциональными комплексами). Среднее бессознательное, ассимилирующее опыт, соответствует в общих чертах подсознанию Фрейда. Сфера сверхсознания - это местонахождение высших чувств и творческих способностей, таких как, например, интуиция и вдохновение. Эта сфера, где группируются все факторы творчества.

Идея Ассаджиоли о том, что за творческие способности человека отвечает сфера сверхсознания выходит за пределы обеих теорий и Фрейда, и Юнга, которые ищут источники творческих способностей в личном бессознательном и коллективном бессознательном. Поскольку согласно Ассаджиоли, поле сознания включает анализируемые чувства, мысли и побуждения, то это поле представляет сознательную самость, а высшая самость - это аспект индивидуальности, который и является определяющим в любом виде творчества. Ряд компонентов модели психики Ассаджиоли входит в коллективное бессознательное.

Важным элементом психосинтеза Ассаджиоли является понятие субличностей - динамических энергетически-смысловых подструктур, которые обладают относительно независимым существованием. Субличность - совокупность установок, поведенческих стереотипов, влечений, мнений, которая обретает целостную различимую форму в сознании человека. Каждая субличность обладает энергией, т.е. это не только смысловое, но энергетическое образование. Каждая субличность строится на основе какого-то желания целостной личности, выражает какие-то жизненно важные желания и цели человека. Субличности по мнению Ассаджиоли становятся вредными только тогда, когда контролируют человека. Один из основных принципов концепции Ассаджиоли состоит в том, что « не зная и не понимая себя, нельзя управлять собой». Чтобы постичь истинное «Я», высшее «Я», необходимо осуществить терапевтический процесс психосинтеза, который включает четыре стадии: 1) глубокое познание своей личности; 2) достижение контроля над различными элементами личности; 3) постижение своего истинного «Я», выявление или создание объединяющего центра, в результате чего подняться отличного «Я» к высшему «Я» ; 4) психосинтез, формирование или перестройка личности вокруг нового центра. Человек должен осознать, что он не равняется эмоциям, не равняется мыслям, не равняется телу, не равняется ощущениям, что он есть центр чистого сознания и чистой воли, и поэтому способен управлять и эмоциями, и мыслями, и телом, и субличностью.

Тренинг личностного роста - это определенное психологическое воздействие, основанное на активных методах групповой работы. Это форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личности,

формирования навыков общения с людьми, оказания психологической помощи и поддержки, позволяющие снимать стереотипы и решать личностные проблемы участников.

1. Группа должна быть абсолютно добровольна. Важно, чтобы они чувствовали себя добровольцами. Группа принципиально открыта для участников. Член группы может прийти и уйти из нее когда пожелает. Такой вариант обусловлен процессами групповой динамики.

2. Группа предполагает зрителей. Они создают фон сопровождения. Как правило, это взрослые. Для того, чтобы лучше понимать подростков, педагоги должны видеть, что и как происходит с детьми в тренинге и как они себя при этом проявляют. К тому же каждое хорошее, релевантное упражнение дети проводят самостоятельно на следующий день. Группа принципиально открыта и для родителей. Они могут быть участниками или зрителями только при обязательном согласии подростков. Группа открыта также и для психологов. Любой психолог выделит для себя много полезной информации, наблюдая за подростками в тренинге.

3. Тренинг строится как последовательная цепь психологических испытаний. Как испытание: «попробуй!», «не хочешь - не пробуй, но попробуй!». Единицей тренинга является, единство микропоступка (испытания) и переживание по поводу этого поступка. Из этого строится весь тренинг.

4. Группа принципиально безпрограммна. Программа - это когда есть план проведения и руководитель ставит галочки: это сделано и т. д.; на это 15 мин., на это 20 мин. и т. д. Здесь такой расписанной программы нет. Здесь есть прямо противоположное в пользу того, что происходит в группе. Можно заниматься весь день одним и тем же весь день, а можно провести 15 упражнений. Та цель, которая стоит перед руководителем тренинга (создать условия для личностного роста, а именно, формирование целостной, зрелой Я - концепции). Может предполагать отсутствие жесткой программы в пользу, повторюсь, тех запросов, которые возникают у подростков в ходе тренинга. Каждое занятие тренинга строится на интуиции руководителя, на непосредственном самочувствии и настроении подростков. На том, какая потребность доминирует в тот момент, либо у большинства, либо у кого - то в отдельности.

5. Основное переживаемое противоречие, которое чувствует руководитель: группа сочетает в себе максимальную демократичность (подростки не потерпят авторитарность). Но если случается, что руководитель теряет контроль над группой, значит он недостаточно активен.

23. Групповая дискуссия как самостоятельный метод и способ организации совместной деятельности и прием СПТ

Интерес психологов к феномену дискуссии берет начало с 30-х годов. Сначала Ж.Пиаже в своих работах обратил внимание на дискуссию. Он указывал, что ребенок благодаря механизму дискуссии отходит от эгоцентрического мышления и учится становиться на точку зрения других, старших или младших детей. Далее К. Левин внес свой вклад в разработку проблемы дискуссии. Его работы сыграли важную роль в разработке идеи влияния групповых обсуждений на принятие творческих и

управленческих решений в группе. Было отмечено, что групповая дискуссия повышает мотивации и эго-вовлеченность участников в решение обсуждаемых проблем. Был проведен социально-психологический эксперимент. Исследователи поставили задачу изменить отношение домохозяек к новым пищевым продуктам. 1-ой группе -- была прочитана убедительная лекция по данному вопросу. В результате только 3% женщин впоследствии попытались прибегнуть к советам эксперта; 2-ой группе -- была организована дискуссия на тему преимущества использования тех же продуктов. В результате 32% женщин стали использовать ранее игнорируемые продукты; Причины данного эффекта: * в ходе дискуссии формируется более определенное мнение, * дискуссия дает эмоциональный толчок к последующей поисковой активности участников. Групповая дискуссия в психологическом тренинге -- это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса (в группе тренинга просто вопроса, не обязательно спорного), позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения.