МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

«Астраханский государственный университет»

Курсовая работа

«ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГРУППОВЫХ МЕТОДОВ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ»

Выполнила:

Годжаева Мехрибан Натик кызы

Астрахань-2015

Оглавление

Введение

. Общее понятие психологического тренинга

. Групповые методы в тренинге

. История развития групповых методов

Заключение

Библиографический список

Введение

Интерес к применению активных групповых методов воздействия, в том числе и психологического тренинга, все время возрастает. В наше время, когда жизнь требует переработки огромного количества информации, повышения стрессоустойчивости, адаптированности человека к новым, "недружественным" условиям окружающей социальной и природной среды, старые приемы и методы деятельности уже мало помогают. Психологический тренинг, являясь системой специально организованного интенсивного воздействия, может стать той "палочкой-выручалочкой", которая поможет решить многие из актуальных проблем как ежедневной жизнедеятельности людей, так и управления персоналом.

За последние 10-15 лет психологический тренинг стал одной из наиболее распространенных форм психологической практики. При этом зачастую различные формы психологического тренинга в обыденном сознании противопоставляются теоретическому, академическому знанию, как знанию, не приносящему прямой практической пользы.

Объектом данной курсовой работы является теория психологического тренинга.

Предметом данной курсовой работы являются этапы развития групповых методов.

Целью данной курсовой работы - изучить основные этапы развития групповых методов.

В связи с поставленными целями мы выделяем следующие задачи:

. ознакомиться с содержанием понятия психологический тренинг;

. выявить основные групповые методы в тренинге;

. определить основные этапы развития групповых методов.

Данная курсовая работа состоит из введения, 3 глав, заключения и библиографического списка.

1. Общее понятие психологического тренинга

Тренинг (англ. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9\_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA> Training от train - обучать, воспитывать) - форма активного обучения <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5\_%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5>, направленная на развитие знаний, умений <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5> и навыков <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%8B%D0%BA> и социальных установок.

Один из ведущих специалистов по тренингам в нашей стране Ю.Н. Емельянов отмечает: «термин «тренинг», по нашему мнению, в структуре русской психологической речи должен использоваться не для обозначения методов обучения, а для обозначения методов развития способностей к обучению или овладению любым сложным видом деятельности, в частности общением». Следуя этому подходу, он предлагает четко разграничивать учебный и тренировочный аспект в работе группы. Можно согласиться с подобным взглядом, добавив, что тренинг это не только метод развития способностей, но и метод развития разнообразных психических структур и личности в целом.

Тобиас Л. определяет тренинг как особую форму обучения, отличающуюся от традиционной тем, что его участники учатся на своем непосредственном опыте. Это своего рода концентрированная среда пристального внимания к себе и другим. Здесь можно привести также точку зрения Павловой Е.Н. о том, что для компетентности в общении человеку необходимы социально - перцептивные умения. Под последними понимаются умения воспринимать те или иные характеристики партнера по общению и формировать представления о его намерениях, мыслях, способностях, эмоциях и установках, так как восприятие другого человека означает интерпретацию его личностных характеристик или поступков.

В настоящее время в литературе и практической работе термин «тренинг» трактуется гораздо шире, чем он понимался всего лишь несколько лет назад. Так, известный специалист в области нейролингвистического программирования и акмеологии А.П. Ситников при определении тренинга (обучающие игры), говорит о синтетической антропотехники, сочетающей в себе учебную и игровую деятельность, проходящую в условиях моделирования различных игровых ситуаций. При этом под антропотехникой он понимает такую составляющую акмеологической практики, которая направлена на преобразование естественно данных человеку способностей и формирование на их основе культурного феномена профессионального мастерства. Он выделяет три основных антропотехники: научение, учение и игру.

Расширение границ использования понятия «тренинг» связано, прежде всего, с увеличением диапазона целей, значительно более широкого по сравнению с раннее определявшимися целями (развитие компетентности в общении). Так целями специально организованных тренингов становятся личностный рост, обучение новым психологическим технологиям или отработка новых поведенческих паттернов. А.П. Ситников, например, понимает программно-целевую направленность разработанного им акмеологического тренинга как ориентированность тренинга как системы обучения и подготовки профессиональных кадров на воссоздание целостного феномена профессионального мастерства, характерного для конкретного вида профессиональной деятельности. Фактически в настоящее время цели и программа тренинга в каждом конкретном случае определяется исходя из концепции человека, принятой в обществе и конкретизированной в философских, социологических и психологических теориях личности, индивидуальных потребностей участников, теоретических и методологических средств тренинга, а также уровня квалификации тренеров (ведущих). В связи с этим интересна точка зрения С.И. Макшанова, который определяет тренинг как многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека.

Таким образом, в нынешней ситуации термином «тренинг» охватывается настолько широкая область практической психологии, пересекающаяся с групповой психотерапией, психокоррекцией и обучением, что было бы неправомерным сужать диапазон применения этого термина, отказывая целому ряду психологических методов в праве называться тренинговыми. Отмечая этот факт, Вачков И.В. опирается на следующее рабочее определение тренинга: групповой психологический тренинг представляет собой совокупность активных методов практической психологии, которые используются с целью формирования навыков самопознания и саморазвития.

Специфическими чертами тренингов, позволяющими выделять их среди других методов практической психологии, являются:

- соблюдение ряда принципов групповой работы;

нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии, при этом такая помощь исходит не только (а порой и не столько) от ведущего, сколько от самих участников;

наличие более или менее постоянной группы (обычно от 7 до 15 человек), периодически собирающейся на встречи или работающей непрерывно в течение двух-пяти дней (так называемые группы-марафоны);

определенная пространственная организация (чаще всего - работа в удобном изолированном помещении, участники большую часть времени сидят в кругу);

акцент на взаимоотношениях между участниками группы, которые развиваются и анализируются в ситуации «здесь и теперь»;

применение активных методов групповой работы;

объективация субъективных чувств и эмоций участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия;

атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, климат психологической безопасности.

В рамках этих черт существует огромное количество модификаций конкретных форм тренингов, сильно разнящихся между собой по целому ряду признаков. Особенно большой разброс имеется во времени работы групп: от двух дней до пяти и более лет с еженедельными встречами (например, в групповом анализе). Важной общей чертой тренингов является их стадийность, обусловленная социально-психологическими закономерностями развития малой группы. Как правило, в процессе любого тренинга можно выделить три основных стадии: начальную, рабочую и конечную. Иногда эти стадии характеризуют как этапы «оттаивания», «изменения», «замораживания».

Тренинги, будучи формой практической психологической работы, всегда отражают своим содержанием определенную парадигму того направления, взглядов которого придерживается психолог, проводящий тренинговые занятия. Таких парадигм можно выделить несколько:

) тренинг как своеобразная форма дрессуры, при которой жесткими манипулятивными приемами при помощи положительного подкрепления формируются нужные паттерны поведения, а при помощи отрицательного подкрепления «стираются» вредные, ненужные, по мнению ведущего;

) тренинг как тренировка, в результате которой происходит формирование и отработка умений и навыков эффективного поведения;

) тренинг как форма активного обучения, целью которого является прежде всего передача психологических знаний, а также развитие некоторых умений и навыков;

) тренинг как метод создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем.

Парадигмы расположены в списке по степени уменьшения уровня манипулятивности ведущего и возрастания ответственности за происходящее на тренинге и осознанности участников группы. «Дрессировщик» полностью берет ответственность на себя за изменения, происходящие в участниках, и абсолютно не интересуется уровнем осознанности групповых и внутриличностных процессов. «Тренер» делегирует «тренируемым» только малую часть ответственности и занимается «натаскиванием» для развития необходимых умений и навыков. «Учитель» способен осуществлять сотрудничество с участниками, однако занимает обычно позицию «сверху» и не рискует полностью отдавать членам группы ответственность за них. «Ведущий» берет на себя ответственность только за создание для участников благоприятных и безопасных условий, в которых возможен старт самоизменений.

Разное понимание психологического смысла тренинга находит свое отражение и в разнообразии названий специалиста, проводящего тренинг: ведущий, руководитель, директор группы, тренер, эксперт, фасилитатор и др. Разумеется, далеко не каждый проводимый тренинг можно уверенно отнести к какому-либо одному из выделенных видов, поскольку обычно перед тренингом ставится не одна, а несколько частных задач, решение которых может осуществляться сквозными методами разных направлений. Кроме того, в литературе не раз подчеркивалась значительная роль личности ведущего тренинговой группы, индивидуальный стиль и особенности которого могут порой идти вразрез с парадигмой того психологического направления, в котором он работает, и иметь большее значение, чем применяемые им методики и приемы.

2. Групповые методы в тренинге

К основным групповым методам относятся: групповая дискуссия, игровые методы, методы, направленные па развитие социальной перцепции, методы телесно-ориентированной психотерапии, медитативные техники, мозговой штурм, видеоанализ, модерация, кейсы.

Рассмотрим их подробней.

Групповая дискуссия в психологическом тренинге это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения. В тренинге групповая дискуссия может быть использована как в целях предоставления возможности участникам увидеть проблему с разных сторон (это уточняет взаимные позиции, что уменьшает сопротивление восприятию новой информации от ведущего и других членов группы), так и в качестве способа групповой рефлексии через анализ индивидуальных переживаний (это усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие участников).

Игровые методы включают ситуационно-ролевые, дидактические, творческие, организационно-деятельностные, имитационные, деловые игры. Игра может использоваться и как психотерапевтический метод, что особенно ярко проявляется в гештальттерапии и психодраме. В определенном смысле к игровым методам можно отнести и работу с деструктивными играми в общении, проводимую в трансакционном анализе Э. Берна.

Использование игровых методов в тренинге, по мнению многих исследователей, чрезвычайно продуктивно. На первой стадии групповой работы игры полезны как способ преодоления скованности и напряженности участников, как условие безболезненного снятия "психологической защиты". Очень часто игры становятся инструментом диагностики и самодиагностики, позволяющим ненавязчиво, мягко, легко обнаружить наличие трудностей в общении и серьезных психологических проблем. Благодаря игре интенсифицируется процесс обучения, закрепляются новые поведенческие навыки, обретаются казавшиеся недоступными ранее способы оптимального взаимодействия с другими людьми, тренируются и закрепляются вербальные и невербальные коммуникативные умения. Ведь игра, пожалуй, как никакой другой метод эффективна в создании условий для самораскрытия, обнаружения творческих потенциалов человека, для проявления искренности и открытости, поскольку образует психологическую связь человека с его детством. Вследствие этого игра становится мощным психотерапевтическим и психокоррекционном средством не только для детей, но и для взрослых.

Методы, направленные на развитие социальной перцепции. Участники группы развивают умения воспринимать, понимать и оценивать других людей, самих себя, свою группу в ходе тренинговых занятий с помощью специально разработанных упражнении участники получают вербальную и невербальную информацию о том, как их воспринимают другие люди, насколько точно их собственное самовосприятие. Они приобретают умения глубокой рефлексии, смысловой и оценочной интерпретации объекта восприятия. К этой группе методов примыкают приемы использования парапсихологических феноменов и развития подпороговой чувствительности (например, в холодинамике Вернона Вульфа)

Несколько особняком стоят методы телесно-ориентированной психотерапии, основателем которой является В. Райх (W. Reich, 1960) В последнее время внимания практических психологов - ведущих тренинговых групп все больше привлекает этот вид терапии. Здесь выделяют три основные подгруппы приемов: работа над структурой тела (техника Александера, метод Фельденкрайза), чувственное осознание и нервно-мышечная релаксация восточные методы (хатха-йога, тайчи, айкидо).

Медитативные техники чаще всего используются в целях обучения физической и чувственной релаксации, умению избавляться от излишнего психического напряжения, стрессовых состояний и в результате сводятся к развитию навыков аутосуггестии и закреплению способов саморегуляции. Но на первых этапах обучения медитативные техники необходимы все же в форме гетеросуггестии.

Мозговой штурм <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4\_%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE\_%D1%88%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BC%D0%B0> - один из наиболее эффективных методов стимулирования творческой активности. Позволяет найти решение сложных проблем путем применения специальных правил- сначала участникам предлагается высказывать как можно больше вариантов и идей, в том числе самых фантастических. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике.

Игры-разминки - инструмент <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3>, используемый для управления групповой динамикой. Игры-разминки представляют собой расслабляющие и позволяющие снять напряжение, групповые задания.

Фасилитация - инструмент, позволяющий стимулировать обмен информацией внутри группы. Фасилитация позволяет ускорить процессы осознания, стимулировать групповую динамику. Тренер в ходе фасилитации помогает процессу группового обсуждения, направляет этот процесс в нужное русло.

Видео анализ-инструмент, представляющий собой демонстрацию видеороликов, подготовленных тренером, или видеозаписей, на которых участники тренинга демонстрируют разные типы поведения. Видео анализ позволяет наглядно рассмотреть достоинства и недостатки разных типов поведения.

3. История развития групповых методов

тренинг психологический стрессовый

Так как тренинг является методом активного социально-психологического обучения, осуществляемого в условиях группы, для подлинного его понимания необходимо иметь представление об истории существующих групповых методов работы психолога.

Тот факт, что воздействовать на группу - в целях лечения, в частности - бывает иногда эффективнее, чем на одного человека, знали, пожалуй, даже наши пещерные предки. Шаманская практика также показала успешность публичного применения обрядовых и ритуальных процедур для излечения больных. Разнообразного толка целители и знахари на протяжении всей человеческой истории использовали эффекты эмоционального возбуждения и заражения, проявляющиеся в группе. Семья, племя, род, совместно участвовавшие в лечебных (колдовских, шаманских) мероприятиях, обнаруживали большую податливость к воздействию первобытного психолога. Резко усиливалась вера в необычайные возможности и умения целителя - особенно в результате внушения, когда воздействие было направленно на аффективную сферу. Некритическое восприятие информации и эмоциональная реакция на непонятные манипуляции, помноженные на безусловную уверенность в себе самого целителя, приводили к положительным результатам и еще более усиливали эффективность последующих воздействий.

Теория «животного магнетизма» Ф.А. Месмера.

Первой попыткой дать научно-теоретическое объяснение происходящим в группе процессам излечения следует считать теорию «животного магнетизма» Франца Антона Месмера - австрийского врача, практиковавшего в Париже в конце ХVIII века. Суть этой теории заключается в следующем: существует некий магнетический флюид, который в случае неравномерного распределения внутри организма человека порождает болезнь; задача врача - с помощью специальных манипуляций гармонично перераспределить флюиды и тем самым излечить больного.

Сеанс терапии проходил следующим образом: вокруг чана наполненного водой, в котором находились осколки стекла, камни и прочие, за выступающие прутья держались больные (чаще всего женщины). Между собой они были соединены веревками. Месмер, закутанный в мантию как средневековый алхимик, совершал пассы, прикасался специальной стеклянной палочкой к больным, совершал другие манипуляции, с помощью которых, по его мнению, передавались флюиды, циркулирующие посредством чана в организмах больных. Следует заметить, что мистическая атмосфера происходящего и сила внушения Месмера способствовали тому, что многие больные исцелялись. Однако учрежденные Людовиком XVI для оценки деятельности Месмера две комиссии Академии наук осудили теорию «животного магнетизма» и полностью отвергли идею существования каких-либо флюидов. Никто из ученых в то время не обратил внимание на обнаружившиеся в работе Месмера социально-психологические эффекты, связанные с межличностным взаимодействием врача и больного, с целебным влиянием группы.

Групповая психотерапия и гипноз.

Фактически до середины XIX века эти эффекты не изучались исследователями. Шотландский врач Дж. Брейд предложил вместо термина «животный магнетизм», вызвавшего так много жарких словесных баталий, термин «гипнотизм», увязывая психологический механизм месмеровского излечения со сном (по-гречески hypnos - сон). Гипнотические явления в этот период вызывали огромнейший интерес психиатров, интерпретировавших происходящие при гипнозе процессы порой совершенно по-разному.

Хотя в официальной медицинской науке того времени отношение к гипнозу оставалось скептическим, практики активно применяли его. Примером может служить О. Веттерстранд, использовавший гипноз при групповом лечении алкоголиков. Среди отечественных специалистов, применявших гипноз для психотерапевтической работы с неврозами, умственным недоразвитием, некоторыми соматическими заболеваниями, следует назвать В.М. Бехтерева.

Сказанное выше указывает внимание на один из важнейших факторов, оказавших влияние на возникновение групповых форм психологической работы, - психотерапию, базирующуюся на использовании гипнотических воздействий. Однако существуют и другие источники групповых психологических методов - исследования социологов и социальных психологов.

Социально-психологические аспекты групповых методов.

Первыми социологами, предпринявшими попытку изучения групповых методов, их функций и механизмов на рубеже XIX и XX веков были Э. Дюркгейм и Г. Зиммель. Результаты их исследований в той или иной форме использовались в групповой психотерапии, впрочем, до сих пор нельзя сказать абсолютно уверенно, что психологические механизмы и особенности функционирования групп идентичны для всех видов групп. Что же касается тренинговых групп, по-видимому, психологические особенности малой группы, изучаемые в социальной психологии, вполне приложимы к ним. Собственно термин «тренинг» возник все же не в клинической психотерапии, а в практической работе со здоровыми людьми и вплоть до настоящего времени используется многими психологами в сочетании с прилагательным «социально-психологический».

Тем не менее, современное понимание тренинга включает в себя многие традиционные методы групповой психотерапии и психокоррекции, что вынуждает искать его истоки в разнообразных направлениях клинической психотерапии в группах.

Групповые методы в психоанализе и других психологических школах Запада.

Хотя сам З. Фрейд никогда даже не пытался проводить групповую психотерапию, целый ряд его последователей активно использовали психоаналитическое лечение в группах. В первую очередь здесь нужно назвать А. Адлера, ближайшего ученика Фрейда, который, в отличие от своего учителя придавал большое значение социальному контексту развития личности и формированию ее ценностей и жизненных целей: именно группа, по его мнению, оказывает воздействие на цели и ценности и помогает их модифицировать. Адлер создавал центры групповых занятий для больных алкоголизмом, неврозами, людей с сексуальными нарушениями. Он организовал детские терапевтические группы, в которых применялись методы общей дискуссии обсуждения проблем с участием родителей.

Психотерапевтами, использовавшими психоанализ в группе, были Л Уэндер, П. Шильдер, Т. Барроу (он первым предложил термин «групповой психоанализ»), А Вольф (считал более верным термин «анализ в группе», а также ввел альтернативное собрание группы, проводившееся без психотерапевта) и другие. В американской психотерапии психоаналитики активно применяли групповые методы в частной медицинской практике, в отличие от европейских коллег, вынужденных обратиться к групповой психотерапии только во время второй мировой войны ввиду необходимости лечения большого количества пациентов с психическими нарушениями. Стали активно применяться методы эмоционального отреагирования в группе, кроме того, появилась тенденция к демократизации отношений пациентов и персонала, приведшая к концепции «терапевтического сообщества».

Большое значение для групповой психотерапии и групп тренинга имели идеи школы К.Левина: именно они лежали в основе концепции лабораторного тренинга в США, именно «теория поля» определила развитие представлений о групповой динамике и других групповых феноменах, именно Левин первым озвучил идею о том, что обычно легче изменить индивидуумов, собранных в группу, чем изменить каждого из них в отдельности.

Из недр бихевиоризма родились группы тренинга умений, ориентированные на поведенческие модели обучения. Ведущие этих групп, как правило, демонстрируют большую директивность и стремление жестко алгоритмизировать групповые процессы.

Говоря об истории групповых методов в психотерапии и психологии, нельзя не вспомнить о Джекобе Морено, легендарном человеке, создавшем психодраму, организовавшим первую профессиональную ассоциацию групповых психотерапевтов, основавшем первый профессиональный журнал по групповой психотерапии.

Заметим, что большинство школ групповой психотерапии и тренингов возникли в русле основных направлений мировой психологической науки - психоанализа, бихевиоризма, гештальтпсихологии, гуманистической психологии - или в результате причудливого сочетания различных теоретических подходов. Однако академическая наука долго не воспринимала групповые формы психологической работы всерьез, считая более важными фундаментальные исследования.

Также следует отметить, что групповое движение стало развиваться в нашей стране только в последние двадцать лет (особенно активно в 90егоды). Почти все отечественные школы тренинга опираются на теоретические концепции, пришедшие к нам с Запада, да и сами формы групповой работы в большинстве случаев до сих пор являются модификациями зарубежных моделей. Справедливости ради отметим, что в последнее время и в нашей стране появились специалисты-практики мирового уровня, уже начавшие учить собственных западных учителей.

Групповые методы работы психологов и психотерапевтов в России

Несмотря на то, что в развитии конкретных тренинговых методов российские психологи-практики шли по стопам своих западных коллег, нельзя не заметить: групповая психологическая работа имеет в России собственные глубокие традиции. Можно сказать, что элементы методов, получивших в последствие наименование тренинговых, активно использовались в нашей стране еще в 20-30е годы. Это время своеобразного «психотехнического бума» первых послереволюционных десятилетий, когда изучались и внедрялись в практику методы профотбора и профконсультаций, психологической рационализации профессионального образования, создавались специальные тренажеры и разрабатывались приемы психологического воздействия на группу. Были созданы первые деловые игры, ставшие гораздо позже составными элементами тренингов.

Другим направлением, реализовывавшем групповые методы в социальной практике, выступила педология. Педологические лаборатории и секции вполне в духе времени пытались разработать методы и приемы развития школьных коллективов в соответствии с целями коммунистического воспитания.

Многие воспитательные системы тех лет буквально пестрят примерами психотехнологий, оказавшихся впоследствии востребованными в психологических тренингах.

Однако педология, а вместе с ней и ряд других психологических работ (например, в рамках психоанализа) не сумела получить своего развития в отечественной науке в связи с фактическим запретом властей и гонениями на ученых и практиков. Долгие годы психология в России была лишена возможности изучать и развивать методы групповой работы с целью психологической помощи и знакомиться с опытом зарубежных коллег. Впрочем, в советской педагогике разрабатывались формы группового воздействия, например, в работах В.А. Сухомлинского.

Групповые методы нашли свое применение в психотерапии. У нас в стране наиболее разработанной является патогенетическая психотерапия неврозов, в основе которой лежат принципы психологии отношений В.Н. Мясищева.

Современные групповые методы.

Начиная с 30-х годов нашего века групповое движение в психотерапии и практической психологии стало приобретать такой размах, что не обращать на этот факт внимание академическая наука больше не могла. Метод психологической помощи людям, реализуемый через малую группу, оказался чрезвычайно эффективен и потому приобрел статус одного из самых популярных.

К настоящему времени этот метод представлен удивительным многообразием конкретных методологических подходов, обусловленных различными теоретическим ориентациями. Принципы, выдвигаемые в качестве краеугольного камня представителями различных направлений группового движения, порой в корне противоречат друг другу. Некоторые «групповоды» грешат откровенным эклектизмом, провозглашая практическую эффективность единственным своим принципом. Разобраться в пестроте имеющихся видов и подвидов психотерапевтических групп и каким-то единственным образом классифицировать их все представляется занятием бесперспективным.

Тем не менее, бесспорно можно говорить о наличии ключевой и ведущей идеи, объединяющей почти все имеющиеся в практической психологии подходы: стремление помочь развитию личности путем снятия ограничений, комплексов, освобождения ее потенциала; это идея изменения, трансформации человеческого Я в изменяющемся мире.

Психологический тренинг как метод практической психологии

Соотношение понятий «групповая психотерапия», «коррекционная работа», обучение и тренинг.

Раннее уже встречались слова «тренинг», «групповая психологическая работа», «групповая психотерапия». Но до сих пор не указывалось, что они означают; имеется в виду одно и то же или это различные понятия. Поэтому необходимо сделать несколько замечаний терминологического характера.

Под психотерапией в настоящее время принято понимать широкую область научной и практической деятельности специалистов (медиков, психологов и др.), внутри которой наличествует большое количество разнообразных теоретико-методических подходов. Можно говорить о существовании медицинской, психологической, социологической и философской моделях психотерапии. В узком смысле слова (медицинская модель) психотерапия понимается как комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях.

Буквальное значение термина «психотерапия» связано с двумя его толкованиями, базирующимися на переводе греческих слов рsусhе - душа и thеrареiа - лечение: «исцеление душой» или «лечение души».

В последние годы условно различают клинически ориентированную психотерапию, направленную преимущественно на смягчение или ликвидацию имеющейся симптоматики, и личностно-ориентированную психотерапию, которая стремится помочь человеку изменить свое отношение к социальному окружению и к собственной личности. При этом следует помнить о неоднозначном употреблении последнего термина: во-первых, как подхода, разрабатываемого Карвасарским, Исуриной, Ташлыковым; во-вторых - более широко - как экзистенциально-гуманистического направления в психотерапии; в-третьих - в наиболее широком значении - как психотерапии, базирующейся на положениях основных направлений современной психологии: динамическом, поведенческом и гуманистическом.

Даже если рассматривать психотерапию в рамках медицинской модели, следует обратить внимание на отличия от других методов лечения. Речь идет, прежде всего о том, что при ее проведении используются психологические методы и средства (а не фармакологические, например). Кроме того, в качестве пациентов выступают люди с теми или иными расстройствами психики, а в качестве специалистов - лица, имеющие профессиональную подготовку, среди прочего, в области основ психологии и медицины. В клинически-ориентированной психотерапии традиционно используются такие методы, как гипноз, аутогенная тренировка, различные виды внушения и самовнушения. В личностно-ориентированной психотерапии можно обнаружить огромное разнообразие методов и приемов, основывающихся на концептуальных моделях множества школ и течений.

Психотерапия традиционно рассматривалась как отрасль медицины, поэтому и по сегодняшний день многие клинические психотерапевты считают, что психотерапией имеют право заниматься только врачи. Однако, как было сказано выше, в науке имеет место и психологическая модель психотерапии, а значит, ее (психотерапию) можно рассматривать как направление деятельности практического психолога… При этом под психотерапией следует понимать «оказание психологической помощи здоровым людям (клиентам) в ситуациях различного рода психологических затруднений, а также в случае потребности улучшить качество собственной жизни».

Практический психолог - групповой тренер использует те же методы, что и клинический психотерапевт; разница заключается, прежде всего, в их нацеленности. Его важнейшая задача состоит не в снятии или облегчении симптомов болезни, а в создании условий для оптимального функционирования личности и ее развития, в частности, в целях улучшения взаимоотношений с другими людьми (с членами семьи, коллегами и пр.).

В.Ю. Меновщиков отделяет не врачебную психотерапию и собственно психотерапию, которая в свою очередь делится на клинически- и личностно-ориентированную. Такая классификация представляется не вполне правомерной, поскольку для нее используются разные основания. Личностно-ориентированый подход реализуется и в медицинской, и в немедицинской психотерапии. При этом именно в немедицинской психотерапии он становится ведущим.

Психологическая коррекция определяется как направленное психологическое воздействие на те или иные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования личности (Г.Л. Исурина) [8].

Групповую психологическую коррекцию следует рассматривать не только (и не столько) как метод, применяемый в медицине, но в качестве направления деятельности практического психолога (не обязательно врача-психотерапевта).

Групповая психотерапия гораздо старше психологического тренинга - ее возникновение в собственном смысле слова исследователи относят к 1904-1905гг., связывая этот момент с врачебной деятельностью И.В.Вяземского (Россия) и Дж. Прэтта (США), а появлением термина «групповая психотерапия» мы обязаны Джекобу Морено, предложившему его в 1932 году. [18] Между тем временем возникновения психологического тренинга принято считать только 50-е годы, когда М. Форверг разработал новый метод, основой которого были ролевые игры с элементами драматизации и который был назван социально-психологическим тренингом (далее СПТ) [3]. На основании большой экспериментально-исследовательской работы М. Форверг сделал вывод об эффективном влиянии СПТ на повышение интерперсональной компетентности за счет интериоризации измененных установок личности и их переноса на профессиональную деятельность.

Для обозначения разнообразных форм групповой психологической работы в настоящее время используется довольно большой круг терминов, границы области применения которых весьма размыты: групповая психотерапия, психокоррекционные группы, группы опыта, тренинговые группы, группы активного обучения, практические экспериментальные лаборатории. Часто группы одного и того же вида разные авторы называют по-разному. Без сомнения, подобное положение с неустоявшимися терминами связано с относительной новизной этой области практической психологии и, в очень большой степени, с тем, что подобные группы (в плане используемых процедур) работают на стыке психотерапии и психокоррекции с одной стороны и обучения - с другой. Вследствие этого употребление любого термина является не вполне адекватным, поскольку чрезвычайно трудно определить, где проходит граница между психотерапией, психокоррекцией, обучением и собственно личностным развитием. Все же, по-видимому, наиболее часто разнообразные формы групповой работы обозначаются понятием «тренинговые группы». Осознавая относительность этого термина (впрочем, как и часто встречающегося термина «групповое обучение»), некоторые авторы пользуются им, подразумевая под тренинговыми группами не только известные Т-группы, но и вообще все специально созданные малые группы, участники которых при содействии ведущего-психолога включаются в своеобразный опыт интенсивного общения, ориентированный на оказание помощи каждому в решении разнообразных психологических проблем и в самосовершенствовании.

Основные отличия группового психологического тренинга от терапии, коррекции и обучения.

И в групповом психологическом тренинге, и в групповой психотерапии довольно часто используются одни и те же процедуры. Фактически можно утверждать, что тренинг является одним из методов, применяемых в психотерапии (как, впрочем, и в психокоррекции, и в обучении). Вместе с тем, есть основания полагать, что вычленение группового психологического тренинга из ряда других методов работы психолога (психотерапевта), как вполне самостоятельного направления является оправданным. Это связано с существованием важных отличий группового психологического тренинга от терапии, коррекции и обучения.

Во-первых, в отличие от психотерапии цели тренинговой работы не связаны собственно с лечением. Ведущий тренинга ориентирован на оказание психологической помощи, а не на лечебное воздействие. Это положение, разумеется, не исключает возможности применения оздоровительных процедур. В тренинге могут участвовать не только фактически здоровые люди, но и невротики и люди в пограничных состояниях психики. В последнем случае практическому психологу (не имеющему медицинского образования) рекомендуется работать совместно с клиническим психотерапевтом.

Во-вторых, отличие психологического тренинга от психокоррекции определяется тем, что в тренинге уделяется внимание не столько дискретным характеристикам внутреннего мира, отдельным психологическим структурам, сколько формированию навыков саморазвития личности в целом. Кроме того, коррекция напрямую связана с понятием нормы психического развития, на которую она ориентируется, в то время как в некоторых видах тренингов вообще не принимается категория нормы.

В-третьих, тренинговую работу невозможно свести только к обучению, потому что когнитивный компонент не всегда является в тренинге главным и может порой вообще отсутствовать. Ряд специалистов считает наиболее ценным для участников тренинга получение, прежде всего, эмоционального опыта. Впрочем, психологический тренинг очень тесно соприкасается с развивающим обучением, понимаемым в широком смысле слова.

При всем этом в тренинге могут применяться психотерапевтические, коррекционные и обучающие методы, что в целом ряде случаев не позволяет однозначно определить форму групповой работы.

Заключение

Тренинг (англ. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9\_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA> Training от train - обучать, воспитывать) - форма активного обучения <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5\_%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5>, направленная на развитие знаний, умений <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5> и навыков <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%8B%D0%BA> и социальных установок. Тренинг достаточно часто используется, если желаемый результат - это не только получение новой информации, но и применение полученных знаний на практике.

Тренинг может рассматриваться с точки зрения разных парадигм:

 тренинг как своеобразная форма дрессировки <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0>, при которой при помощи положительного подкрепления формируются нужные паттерны поведения, а при помощи отрицательного - «стираются» нежелательные;

 тренинг как тренировка, в результате которой происходит формирование и отработка умений <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5> и навыков <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%8B%D0%BA>;

 тренинг как форма активного обучения <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5\_%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5>, целью которого является передача знаний, развитие не которых умений <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5> и навыков <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%8B%D0%BA>;

 тренинг как метод создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем.

При проведении тренингов используются следующие методы: игровые (деловые, ролевые игры), кейсы, групповая дискуссия, мозговой штурм, видеоанализ, модерация, медиативные техники.

В своем развитии групповые методы прошли несколько этапов. Изначально групповые методы прослеживались еще в деятельности племенных шаманов. Впервые рациональное объяснение групповому воздействию пытался дать А. Месмер, проводивщий сеансы излечения. Начиная с середины XIX века, групповые методы начали использоваться в социологии, медицине, а позднее и в психологии.

Библиографический список

1. Близнюк А.И. Практическая психология. - Мн.: Выш. шк., 2004.

. Вачков И.В. Психология тренинговой работы / М.: Эксмо, 2007

. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Учебное пособие. - М.: Издательство «Ось-89», 2001.

. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. - СПб.: Речь, М.: Смысл, 2002.

. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. - СПб.: Издательство «Речь», 2005.

. Курбатов В.И. Социальная работа. - Ростов на Дону: «Феникс», 2006.

. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. - М.: Когито.

. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг: Учебное пособие. - СПб.: Питер, 2006.

. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. Пер. с нем. - 2-е изд. - М.: Генезис, 2005.