Министерство образования и науки Российской Федерации

Государственное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

"Национальный исследовательский Томский политехнический университет"

Институт дистанционного образования

Специальность "Связи с общественностью"

Реферат

Классификация психотренингов

Выполнила:

студентка гр. З-11102

Волкова Н.С.

Проверила:

доц. каф. СК Лукиева Е.Б.

Томск 2015

Содержание

Введение

. Психологический тренинг

.1 Общая характеристика

.2 Определение понятия

Выводы по первой главе

. Типология психологических тренингов

.1 Психолого-терапевтический тренинг

.2 Социально-психологический тренинг

.2.1 Определение понятия

.2.2 Виды социально-психологических тренингов

Выводы по второй главе

Заключение

Список использованной литературы

Введение

В наше время, когда жизнь требует переработки огромного количества информации и повышения адаптированности человека к новым условиям окружающей социальной и природной среды, старые приемы и методы деятельности уже мало помогают.

Поэтому интерес к применению активных групповых методов воздействия все время возрастает.

Психологический тренинг, являясь системой специально организованного интенсивного воздействия, помогает решить многие из актуальных проблем как ежедневной жизнедеятельности людей, так и управления персоналом.

За последние 10-15 лет тренинг стал одной из наиболее распространенных форм психологической практики, что объясняет появление новых видов тренинга и новых форм и методов их реализации.

Объектом анализа в данной работе являются виды психологических тренингов, предметом - их классификации.

Цель данного реферата - разобраться в многообразии существующих классификаций и провести их систематизацию.

Для реализации данной цели необходимо решение следующих задач:

 изучить научную литературу для выработки теоретической базы данной работы;

 уточнить понятия "психологический тренинг", "психолого-терапевтический тренинг" и "социально-психологический тренинг";

 проанализировать существующие классификации психологических тренингов.

Реферат состоит из введения, двух глав и заключения.

В первой главе дается общая характеристика психологического тренинга и раскрываются понятия: "психолого-терапевтический тренинг" (ППТ) и "социально-психологический тренинг" (СПТ).

Во второй главе анализируются представленные в литературе классификации СПТ и проводится их обобщение.

1. Психологический тренинг

.1 Общая характеристика

В современном мире высоких технологий и информации с технической стороны возможно и доступно практически все. В этой связи компетентные, инициативные и мотивированные работники являются самым ценным ресурсом для руководства любого предприятия, компании или другой организации, так как положение на рынке конкуренции и прибыль предприятия зависят от того, какой персонал воплощает стратегии руководства в жизнь. Другими словами, выигрывают те, кто развивает творческий потенциал и инициативу своих работников. Именно поэтому интерес к психологическим тренингам как форме учебы и развития персонала постоянно растет.

Практика показывает, что в большинстве случаев, психологические тренинги действительно оказались эффективнее, чем традиционные формы учебы - лекции и семинары. Интенсивная работа во время тренинга помогает организации достичь высоких результатов за короткий срок, а последующая система послетренингового сопровождения обеспечивает надежное закрепление материала. Так что же такое психологический тренинг? В чем заключаются его особенности и отличия от привычной формы учебы, которая использовалась в течение многих лет? Хорошо знакомая классическая учеба построена на том, что мы читаем, слушаем, говорим или пишем о предмете изучения, как правило, не сталкиваясь с ним в процессе получения знаний.

В основу современных тренингов положена идея о том, что учеба должна опираться на собственный опыт участника. Вот почему во время психологического тренинга мы активно практикуемся, экспериментируем и проверяем свои представления и выводы в разнообразных мнимых и смоделированных ситуациях. В результате формируются и закрепляются навыки эффективного поведения. Это позволяет избежать ошибок в реальных условиях и помогает быстро принимать оптимальные решения. Кроме того, каждый тренинг максимально конкретизирован и направлен на повышение эффективности работы предприятия в четко определенной сфере. Материал, который выкладывается, имеет не общий (общеобразовательный или профессионально образовательный) характер, а прикладную направленность. Это способствует созданию системы учебы и подготовки кадров, характерной для конкретных видов профессиональной деятельности. В результате участники получают знание и способность (способы) их использовать, приобретают и совершенствуют определенные навыки.

Профессионально подготовленный тренинг представляет собой длительный процесс. Он начинается с диагностики - определение того, какая именно учеба, необходима. Для этого, кроме четкого определения области тренинга, обязательно учитываются: во-первых, опыт работы участников и их положения в организации, во-вторых, уровень разрешимых проблем в компании или вопросы стратегического развития организации. После этого формулируются задачи тренинга, и подбирается нужный арсенал развивающих технологий.

Следующий этап - проведение тренингов, во время которых проходит передача знаний, развитие и совершенствование определенных навыков, создание условий для самостоятельного поиска участником способов решения заданий, которые стоят перед ним.

Диапазон используемых методов очень широкий и включает интерактивное взаимодействие "тренер-участник", упражнения в парах и малых группах, ролевые и деловые игры, групповые дискуссии, индивидуальные письменные задания, технику "мозговой атаки", видеотренинг, анализ конкретных случаев и т.д.

Завершается этот цикл подведением итогов и анализом результатов тренинга.

По мнению специалистов, именно благодаря такому комплексному подходу тренинг является инструментом, главная цель которого заключается в содействии повышению эффективности деятельности компании, предприятия или другой организации.

психологический тренинг групповой терапевтический

1.2 Определение понятия

В широком смысле понятие "психологический тренинг" используется для обозначения разнообразных форм групповой психологической работы, хотя параллельно существуют такие понятия как групповая психотерапия, психо-коррекционные группы, группы опыта, группы активного обучения, практические экспериментальные лаборатории. В этой связи И.В. Вачков отмечает в своей книге "Основы технологии группового тренинга", что группы одного и того же вида у разных авторов называются по-разному и определяет границы понятия "психологический тренинг": "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" [2, С. 40].

Однако тренинг сегодня активно применяется в рамках деятельности по развитию личности, что подразумевает использование активных групповых методов практической психологии для работы со здоровыми людьми с целью решения задач по развитию и совершенствованию качеств, необходимых для улучшения их социального бытия и профессиональной деятельности. Особенно четко эту позицию сформулировал С.И. Макшанов, который определяет тренинг как многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации [5, С. 87]. При таком подходе центральной является категория изменения, а тренинговое воздействие направляется на достижение позитивных изменений участников, повышение степени их "конгруэнтности" с собой и окружающей средой.

Сравним в этой связи определение тренинга как психологического воздействия Л.А. Петровской: "Весь курс тренинга и каждое отдельное его занятие можно рассматривать как ситуацию воздействия. Методы воздействия прямо ориентированы на вмешательство в развитие группы или личности с целью вызвать определенные изменения" [7, С. 67].

Как показывает анализ литературы, степень манипулятивности в оказании психологического воздействия может резко различаться в зависимости от установок ведущего. Разное понимание психологического смысла тренинга проистекает из разных теоретических концепций ведущих тренинговой группы. И.В. Вачков вводит понятие шкалы "агрессивности" психологического воздействия в процессе тренинга и делит ее на четыре пункта [3]:

 Тренинг как своеобразный метод дрессуры, при которой жесткими манипулятивными приемами (отрицательное и положительное подкрепление) выстраивается нужное поведение участников;

 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.

Выводы по первой главе

Суммируя все выше изложенное, можно охарактеризовать психологический тренинг как совокупность групповых методов формирования умений и навыков самопознания, общения и взаимопонимания людей в группе.

В отличие от терапии, которая направлена на исправление симптоматичного для дезадаптированной личности поведения, тренинг рассматривается как способ ускорения психологического развития и самореализации нормально функционирующей личности.

Тренинг ориентирован на воздействие, на групповое развитие с помощью оптимизации форм межличностного общения.

2. Типология психологических тренингов

В научной литературе представлены различные классификации психологических тренингов, которые часто значительно отличаются друг от друга. Цель данной главы - разобраться в разнообразии существующих видов тренингов и систематизировать их в обобщенной классификации.

Исходя из критерия "степень отнесенности задач группы к основным сферам психологической практики - психотерапии, психокоррекции, развитию и обучению" психологические тренинги могут быть разделены на тренинги терапевтической направленности; психокоррекционные группы; развивающие тренинги, обучающие и демонстрационные [10]. Первые два часто характеризуют как психолого-терапевтический тренинг (ПТТ), противопоставляя его социально-психологическому тренингу (СПТ), объединяющему остальные из указанных тренингов.

Для студентов, обучающихся по специальности "Связи с общественностью", актуальным является именно социально-психологический тренинг, поэтому данный вид тренинга рассматривается в реферате более подробно по сравнению с психолого-терапевтическим тренингом.

.1 Психолого-терапевтический тренинг

Профессиональный тренинг психотерапевтического толка концентрируется на решении проблем и оказании помощи в преодолении трудностей, прежде всего личностных, в профессиональных, межличностных и других отношениях. Тренинг такого рода психотерапевтичен, потому что создаёт у группы ощущение психологической безопасности и даёт надежду на разрешение определённого конфликта (межличностного или внутриличностного).

Для подавляющего большинства людей психотерапия как таковая неприемлема, так как добровольное стремление подвергнуться курсу психотерапии означало бы поражение, прежде всего в собственных глазах. Участие в учебной (тренинговой) программе, напротив, означает, что человек борется и не сдается. Тот факт, что в процессе тренинга человек получает психотерапевтическую поддержку, делает ПТТ еще более привлекательным, прежде всего для тех, кто в этой поддержке особенно остро нуждается.

Для участников психотерапевтического тренинга необходимым результатом окажется умение справляться с высокой интенсивностью и стремительностью изменений в окружающем мире, осознание своих глубинных проблем и вариантов их преодоления, избавление от страхов, комплексов и блоков с выстраиванием более ответственного отношения к своей жизни и, как следствие, раскрытие новых возможностей или новое применение своих внутренних ресурсов.

.2 Социально-психологический тренинг

Термин "социально-психологический тренинг" (СМТ) ввел М. Форверг. См. [9]. Существуют и другие термины - группы открытого общения, активное социальное общение, группы интенсивного общения и т.д., но термин СПТ является самым устойчивым и употребительным.

.2.1 Определение понятия

Социально-психологический тренинг - это психологическое воздействие, основанное на активных методах групповой работы; это форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки, позволяющие снимать стереотипы и решать личностные проблемы участников" [8, С. 30].

Обобщая прочитанное по данной проблематике и учитывая приведенное выше определение, можно заключить, что социально-психологический тренинг - это форма специфического обучающего режима, включающего комплекс взаимосвязанных упражнений, ситуационно-ролевых игр, моделируемых проблемных ситуаций и групповых дискуссий, участвуя в которых человек приобретает знания, навыки и умения гармоничного общения.

2.2.2 Виды социально-психологических тренингов

Наряду с многообразием определений понятия "социально-психологический тренинг" существует также различные классификации данных тренингов, которые часто значительно отличаются друг от друга.

Рассмотрим, например, классификацию разновидностей Т-групп:

 Общее развитие индивидуума;

 Формирование и исследование межличностных отношений;

 Улучшение деятельности организаций и коллективов путем оптимизации трудовых отношений [4, С. 20-21].

Можно заключить, что в основе данной классификации лежит такой критерий как "цель тренинга".

В.Ю. Большакова, характеризуя тренинги, отмечает: "Существует масса разновидностей тренинга, наиболее известные из них:

 Т-группы;

 Перцептивный тренинг;

 Поведенческий тренинг;

 Ролевой тренинг;

 Видеотренинг и т.п." [1, С. 10-11].

В данном случае невозможно выделить единый критерий, который лежит в основе классификации. Дается характеристика тренинга и по его цели, и по форме организации тренинга, и по методике его проведения (какой прием используется). Подобный подход к созданию классификаций является, на мой взгляд, противоречивым, но предложенные виды тренинга будут учтены при систематизации существующих классификаций.

Как отмечают в своей монографии Макшанов С.И. и Хрящева Н.Ю., в 60-е гг. возникает опирающееся на традиции гуманистической психологии Карла Роджерса движение тренинга социальных и жизненных умений (social/life skills training). Этот вид тренинга применялся для профессиональной подготовки учителей, консультантов и менеджеров в целях психологической поддержки и развития. В тренинге жизненных умений выделяют три основные модели, определяющие своеобразие подхода к участникам тренинга [6]:

Первая модель опирается на 7 категорий жизненных умений: (умения по цели) решения проблем общения, настойчивости, уверенности в себе, критичности мышления, умения самоуправления и развития Я-концепции.

Вторая модель классифицирует жизненные умения, являющиеся целью тренинга, на 4 категории: межличностное общения, поддержание здоровья, развитие решение проблем и принятие решений.

Третья модель включает тренинг эмоционального самоконтроля, межличностных отношений, самопонимания, финансовой самозащиты, самоподдержки и концептуализации опыта [6].

В основе данной классификации лежит критерий "цель".

В своей статье "Всё, что нужно знать о психологических тренингах" В. Сороченко выделяет следующие виды тренинга, исходя из цели его проведения [Сороченко <http://psyfactor>. org/]:

. Коммуникативные тренинги;

Задачей коммуникативных тренингов является постановка поведенческих навыков, т.е. обучение эффективному поведению в различных ситуациях общения. Предполагается, что умения и навыки, сформированные в искусственно созданных и "безопасных" условиях психологического тренинга, помогут преодолеть трудности общения в реальной жизни.

Понятно, что невозможно за те несколько дней, которые длится тренинг, сделать из участников "мастеров общения". Те мыслительные схемы и стереотипы поведения, которые формировались на протяжении всей жизни, нельзя поменять за два дня. Нужна упорная и систематическая работа над собой. Цель коммуникативных тренингов - показать, как это делается, и дать импульс для дальнейшего развития.

2. Тренинги личностного роста

Это разновидность коммуникативных тренингов, в которых с помощью различных техник участники пытаются осознать и преодолеть свои комплексы. Такой тренинг актуализирует переживания, смутно ощущаемые людьми как препятствия жизненного успеха и профессионального продвижения. С помощью других участников кто-то один вытаскивает наружу свои неосознаваемые страхи, избавляясь от внутренних барьеров и узнавая, как его воспринимают окружающие люди. Это позволяет выявить и в дальнейшем более эффективно применять положительные качества, сформировать более адекватную оценку своих способностей, увидеть собственные ошибки и недостатки в общении.

3. Бизнес-тренинги

Это многочисленные варианты первых двух видов тренинга, направленные на решение конкретных бизнес-задач, максимальную часть которых составляют тренинги по продажам чего-либо. Популярны также тренинги ведения переговоров, решения конфликтных ситуаций и развития персонала (или формирования команды).

Выводы по второй главе

Анализ приведенных выше классификаций, а также представленных в рамках данных классификаций определений и характеристик отдельных видов тренинга позволяет выделить критерии проанализированных классификации и на их основе предложить классификацию тренингов как результат обобщения и систематизации рассмотренных в данной главе.

Первый критерий - цель тренинга. В рамках данного критерия различают:

 Коммуникативные тренинги;

 Тренинги личностного роста;

 Бизнес-тренинги, среди которых выделяются тренинги по продажам чего-либо, тренинги ведения переговоров, решения конфликтных ситуаций и развития персонала (или формирования команды).

Второй критерий - умения и навыки, которые вырабатываются в процессе тренинга.

На коммуникативных тренингах вырабатываются:

 умения и навыки межличностное общения, решение проблем и принятие решений, общения, уверенности в себе, межличностных отношений критичности мышления, эмоционального самоконтроля

На тренингах личностного роста вырабатываются;

 умения и навыки решения проблем, настойчивости, уверенности в себе, критичности мышления, умения самоуправления и развития Я-концепции. эмоционального самоконтроля, самопонимания, концептуализации опыта решения конфликтных ситуаций

На бизнес-тренингах вырабатываются:

 умения и навыки решения проблем, настойчивости, уверенности в себе, критичности мышления, умения самоуправления и развития Я-концепции, эмоционального самоконтроля, межличностных отношений, самопонимания, решения конфликтных ситуаций финансовой самозащиты, самоподдержки и концептуализации опыта.

Третий критерий - состав участников. Различия между контингентом участников определяются возрастом, профессией, уровнем интеллекта и образования, личностными особенностями и т.п.

Согласно данному критерию можно выделять такие виды тренингов, как:

 подростковый тренинг;

 тренинг для старшеклассников;

 тренинг для педагогов;

 детско-родительский тренинг;

 тренинг для родителей детей-инвалидов;

 менеджерский тренинг;

 лидерский тренинг и т.д.

Содержание каждого из указанных тренингов определяется конкретными задачами, стоящими перед ведущим, и проблемами, волнующими участников. Как правило, они связаны с недостаточной сформированностью определенных навыков (см. приведенный выше второй критерий). В данном случае возможны следующие виды тренинговых групп: тренинг важнейших жизненных навыков; тренинг толерантности; адаптационный тренинг тренинг межличностных отношенийи и т.д.

Четвертый критерий - методический прием (средства) для достижения поставленной цели. К наиболее часто применяемым средствам, с помощью которых достигаются необходимые результаты, относятся: групповые дискуссии, ролевые игры, психодрама и ее модификации, а также психогимнастика.

Заключение

В наши дни коммуникативная компетентность является профессионально важным качеством и необходима всем: политикам, руководителям, менеджерам, предпринимателям, учителям и многим другим. Компетентность в общении способствует профессиональной эффективности любого специалиста, и ее развитие успешно решается в рамках психологического тренинга.

Психологический тренинг представляет собой совокупность групповых методов формирования умений и навыков самопознания, общения и взаимопонимания людей в группе. В отличие от терапии, направленной на исправление симптоматичного для дезадаптированной личности поведения, социально-психологический тренинг (СПТ) - это способ ускорения психологического развития и самореализации нормально функционирующей личности.

СПТ - форма активного обучения, позволяющая человеку формировать навыки и умения в построении продуктивных социальных межличностных отношений, анализировать социально-психологические ситуации со своей точки зрения и позиции партнера, развивать в себе способности познания и понимания себя и других в процессе общения.

Время не стоит на месте, и тренинг в том виде, в котором он распространен сейчас будет постепенно отмирать. Промежуточным этапом при переходе к принципиально новой концепции тренинга является корпоративный тренинг, разработанной специально на заказ для данной фирмы программе, который решает вопрос одновременного повышения компетентности многих сотрудников. Новая концепция тренинга может состоять в том, что тренер включается в работу реальных работающих команд - менеджерских, проектных, рабочих и т.д. Тренер-ведущий сопровождает решение задачи, которая является новой для данной команды.

Список использованной литературы

1. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры. - СПб.: Социально-психологический центр, 1996. - 380 с.

2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. - M.: Ось 89, 2009. - 265 с.

3. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговых групп. - М.: Эксмо, 2008. - 416 с.

4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. - СПб.: Речь, 2007 - 256 с.

5. Макшанов С.И. Психология тернинга: Теория. Методология. Практика. - СПб. : Образование, 1997. - 238 с.

6. Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. Часть 1. - СПб: Образование, 1998 - 106 с.

7. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. - М.: Изд-во МГУ, 1982. - 168 с.

8. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. - М.: Аспект-Пресс, 1991. - 45 с.

9. Психология общения. Энциклопедический словарь / Под общ. ред. А.А. Бодалева. - М. Изд-во "Когито-Центр", 2011 - 600 с.

. Рудестам К. Групповая психотерапия (психокоррекционные группы: теория и практика). - СПб.: Питер Ком, 1998. - 367 с.

11. Сороченко В. Всё, что нужно знать о психологических тренингах. <http://psyfactor>. org/