

СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

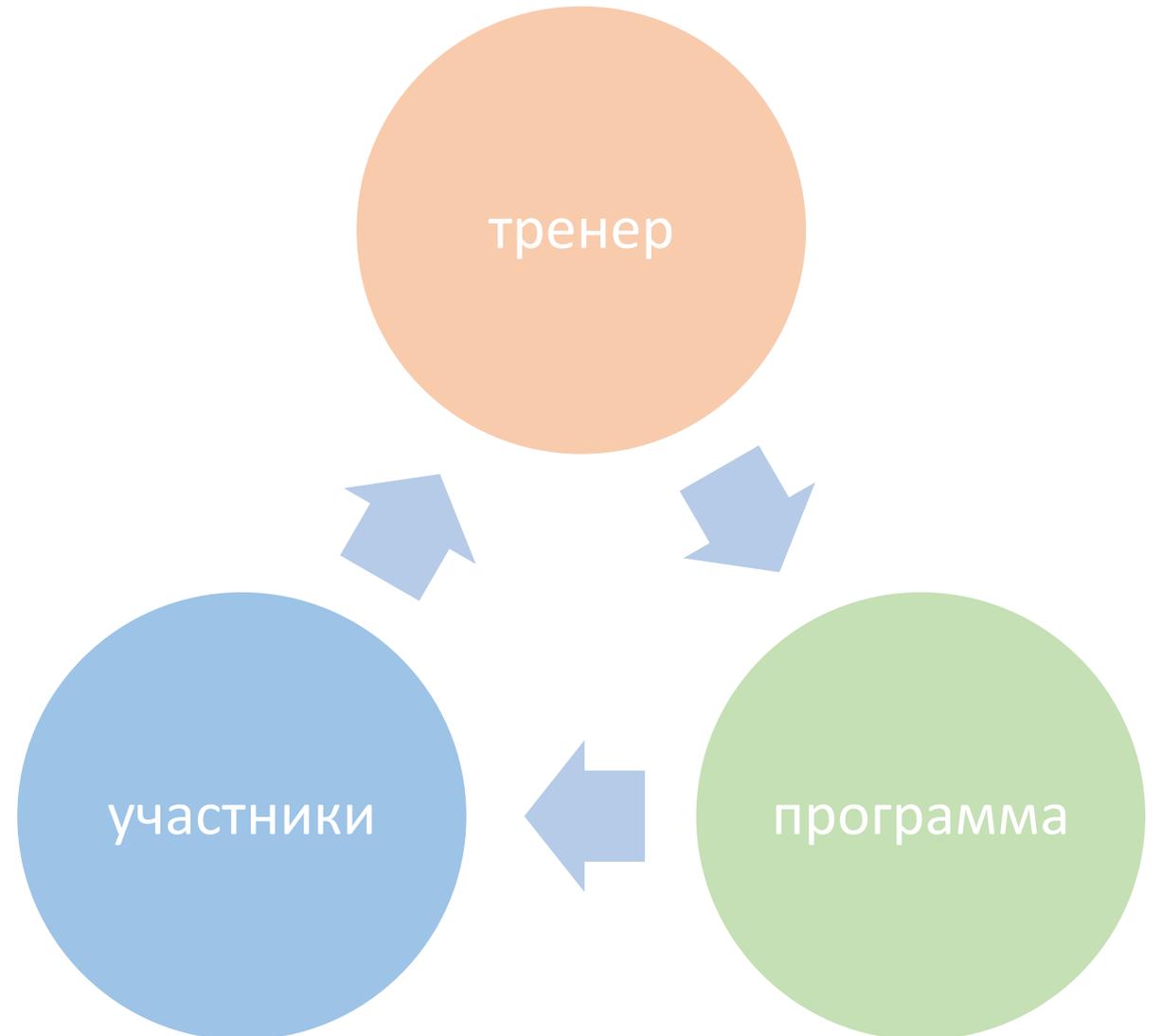
**Лекция 9. Методы организации и
управления коллективом.**

**Структура и методы социально-
психологического тренинга**

Преподаватель: Мария Валерьевна Карагачева

Основные характеристики тренинга

1. Высокая степень неопределенности.
2. Искусственность.
3. Специальная атмосфера.
4. Познание через переживание.
5. Встречная активность участников.
6. «Колесо» тренинга.



Стратегия при подборе конкретного содержания тренинговой программы (Левиный В. Б.)

- 1) предлагаются упражнения, направленные на снятие напряжения участников, преодоление их закрытости и недоверия к партнерам;
- 2) используются техники, направленные на расширение перцептивного опыта участников, развитие эмпатии, стимулирование идентификации с партнерами по взаимодействию;
- 3) создаются ситуации, в которых проявляется неуспешность в попытках использовать привычные для участников манипулятивные и авторитарные стратегии поведения;
- 4) на созданной предыдущей стадией психологической основе, на уже сформированной психологической готовности участников, происходит освоение новой для них партнерской стратегии межличностного взаимодействия.
- 5) в заключительной части тренинга используются упражнения обобщающего характера, которые направлены на стимулирование осознания себя как профессионала и человека, своего места в мире, на переосмысление системы ценностей.

Базовые методы социально-психологического тренинга

1. групповую дискуссию;
2. игровые методы;
3. психогимнастические упражнения.

*Также выделяют релаксационные
аутотренинговые и медитативные
упражнения.*



Групповая дискуссия

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.

По структурированности:

1. структурированные дискуссии — в них задается тема для обсуждения, а иногда и четко регламентируется порядок проведения дискуссии (формы, организованные по принципу "мозговой атаки").

2. неструктурированные дискуссии — в них ведущий пассивен, темы выбираются самими участниками, время дискуссии формально не ограничивается.



Групповая дискуссия

По характеру обсуждаемого материала (Семилет Н. В.):

- 1. тематические — обсуждаются значимые для всех участников тренинговой группы вопросы и проблемы;*
- 2. биографические — ориентированные на прошлый опыт, анализируются трудности личной или профессиональной жизни отдельного участника. Интеграции направлены на него, остальные высказывают своё мнение, выражают свои чувства, реагируют на его поведение, предлагают обратную связь.*
- 3. интеракционные — материалом которых служат структура и содержание взаимоотношений между участниками группы. На этих дискуссиях реализуется принцип «здесь и теперь».*
- 4. дискуссии, ориентированные на задачу — материалом служит содержание отдельных упражнений и игр тренинга, в ходе которых необходимо выполнить какую-либо задачу.*

Преимущества групповой дискуссии

1. Позволяет членам группы прояснить собственную позицию и уточнить взаимные позиции участников группы.
2. Позволяет выявлять многообразие подходов и точек зрения по поставленным проблемам и вопросам.
3. Дает всестороннее видение предмета обсуждения.



Задачи, которые помогает решать метод групповых дискуссий:

1. обучение участников анализу реальных ситуации;
2. обучение умению слушать и взаимодействовать с другими участниками;
3. обучение навыку формулирования проблемы и отличать важной от второстепенного;
4. учит преодолевать приверженность старым образцам;
5. дает возможность увидеть многозначность возможных решений проблемы;
6. развивает умение преодолевать страх перед неизвестностью, недоверие к себе, боязнь быть застигнутым врасплох.



Основные фазы процедуры дискуссии

1. фаза ориентировки;
2. фаза оценки;
3. завершающая фаза.



Каждой фазе соответствуют определенные шаги:

1. определение целей и темы дискуссии (ориентировки);
2. сбор информации по обсуждаемой проблеме (ориентировки);
3. упорядочивание, обоснование и совместная оценка, полученной информации (оценки);
4. подведение итогов дискуссии — сопоставление полученных результатов с целями.

Психологические эффекты дискуссии

1. сиюминутный результат в ходе обсуждения;
2. результат в течение групповых занятий;
3. отсроченный результат — лишь спустя более или менее продолжительный промежуток времени.



Игра как метод групповой психологической работы

- В игре задействованы когнитивные, эмоциональные и деятельностные ресурсы личности, так как метод основан на понимании личности обучаемого, как мыслящего, чувствующего и активного действующего участника событий приближающихся к реальным событиям.
- Игра может использоваться и как психотерапевтический метод, что особенно ярко проявляется в гештальт-терапии и психодраме.



Игра как метод групповой психологической работы

- Игра - широкий набор образовательных и тренинговых техник, цель которых снабдить человека упрощенной репродукцией реального или воображаемого мира (моделирование).
- Важнейший структурный элемент в игре — это моделирование. Моделирование — замена непосредственного экспериментирования созданием и манипулированием объектами, замещающими реальный объект.



Ролевые игры

Являются основным игровым методом, используемым в СПТ.

- Роль — это набор способов поведения и выполняемых функций, которые представляются уместным или реализуются в данном социальном контексте.
- Ролевые игры, используемые в СПТ — это особый метод моделирования, который фокусирует внимание на процессе межличностного взаимодействия. Ролевая игра — метод суть, которого состоит в разыгрывании ролей.



В ролевой игре задается:

1. определенная ситуация — дается предыстория конкретной проблемы или сложившихся условий, и указываются ограничительные моменты;
2. описываются роли — дается характеристика людей, включенных в ситуацию.

Ролевые игры

Задачи:

1. обучать простым коммуникативным навыкам;
2. продемонстрировать, как люди общаются между собой, и каким образом происходит стереотипизация восприятия окружающих людей;
3. исследовать с помощью игры глубинные личностные блоки и эмоции.

Виды ролевых игр:

1. разогревающие;
2. ролевые игры с конфликтным содержанием;
3. ролевые игры на выявление скрытого мотива поведения.



Схема обсуждения ролевых игр

наблюдатели

- какие индивидуально-психологические особенности участников проявились в игре;
- каково соотношение невербальных и вербальных средств общения, было ли между ними рассогласование;
- какие ролевые позиции характерны для участников общения;
- какие приемы использовали участники для установления контакта;
- какие эго-состояния преимущественно проявлялись в общении;
- можно ли говорить о наличии скрытых мотивов и целей у собеседников;
- кто из участников достиг своей цели и что этому способствовало.

участники

- какие чувства вы испытывали при общении с партнером;
- какие цели вы ставили перед собой вступая в общение, удалось ли вам достичь их;
- почему вы выбрали такой стиль или способ поведения;
- можете ли вы назвать приемы с помощью которых вам удалось установить контакт;
- какую цель, по твоему мнению, ставил перед собой партнер; чем он располагал и чем отталкивал.

Психогимнастика как метод групповой психологической работы

Психогимнастика — это методический прием, который используется в ходе всего тренинга и помогает в решении следующих задач:

- достижение эффективности тренинга,
- выполнения поставленных перед тренингом целей.



Типы психогимнастических упражнений

на эмоциональную атмосферу в тренинге

- работоспособности группы в начале тренинга;
- работоспособности группы в начале дня;
- на поддержание и восстановление работоспособности;
- на снятие тревожности.

содержательного плана

- на установление контакта, восприятия и понимание эмоционального состояния другого;
- на отработку навыков приема и передачи информации;
- на отработку навыков слушания;
- на формирование обратной личностной связи.



Выбор упражнения

1. Что должно произойти в результате упражнения:

- изменение состояния группы как целого;
- изменение состояния каждого участника в отдельности;
- получить материал для продвижения вперед в содержательном плане;
- отработать одну из задач содержательного плана тренинга.

2. На каком этапе находится группа — чем она свободнее, чем непринужденнее чувствуют себя участники, тем раскованнее могут быть упражнения.

3. Состав группы: социально-демографические данные (пол, возраст), физические данные.

4. Время дня: в начале целесообразны упражнения на отключение от забот, проблем, не относящихся к группе, включить в ситуацию «здесь и теперь»; во второй половине — упражнения на снятие усталости, эмоциональное напряжение.



Инструкция, остановка и обсуждение психогимнастических упражнений

Инструкция — четкая, ясная лаконичная, должна содержать достаточную и необходимую информацию, не следует перегружать деталями, уточнениями, можно продемонстрировать. Приступить к упражнению после того, как все поняли и знают, что надо делать.

Остановка упражнения может быть разными способами:

1. тренер заранее оговаривает условия окончания;
2. заранее оговаривает время;
3. само упражнение подразумевает конец.

Обсуждение упражнения:

1. Чем в большей степени упражнение ориентированно на получение содержательной информации, тем больше времени стоит его обсуждать.
2. Если упражнение на изменение состояния группы или отдельных участников, обсуждение может быть кратким: «Как вы себя чувствуете, как настроение?».