**Лекция 2.** **«Тренинг как метод активного социально-психологического обучения»**

В настоящее время существует ряд противоречий и неясностей в определении тренинга как особой области прикладной психологии. До сих пор каждая работа, посвященная данной проблеме, начинается с определения понятия тренинга. В наиболее широком контексте термин «тренинг» используют для обозначения разнообразных форм групповой психологической работы.

***Социально-психологический тренинг*** – *это область практической психологии, ориентированная на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении*.

Социально-психологический тренинг можно рассматривать в качестве особой формы организации развивающей среды и групповой образовательной деятельности в контексте социально-психологической технологии формирования психологической компетентности участников, прежде всего в сфере межличностного взаимодействия.

Среди всего разнообразия методов практической психологии тренинг выделяется наличием определенных специфических черт.

К ним относятся:

1) соблюдение ряда принципов групповой работы;

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

3) 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);

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

5) акцент на взаимоотношениях участников группы, которые развиваются и анализируются по принципу «здесь и теперь»;

6) применение активных методов групповой работы;

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

8) атмосфера раскованности и свободы общения, климат психологической безопасности.

В качестве ведущей цели социально-психологического тренинга многими авторами выделяется повышение компетентности в общении. Л. А.  Петровская под компетентностью в общении предлагает рассматривать развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения.

В.П. Захаров и Н. Ю. Хрящева для развития компетентности в общении определяют в качестве необходимости решение следующих задач:

1. Приобретение знаний в области психологии личности, группы, общения.

2. Приобретение умений и навыков общения.

3. Коррекция, формирование и развитие установок, обеспечивающих успешность общения.

4. Развитие способности к адекватной оценке себя и других людей.

5. Развитие системы отношений личности.

Социально-психологический тренинг определяет то, что первостепенными задачами его является формирование и совершенствование тех личностных характеристик и качеств, которые, в свою очередь, являются предпосылками эффективной коммуникации:

1. Речевая компетентность (умение говорить точно, бегло конкретно и кратко.
2. Умение и желание слушать собеседников.
3. Внимание и восприимчивость к невербальной информации (мимика, жесты, поза).
4. Наблюдательность, умение замечать тонкие нюансы поведения.
5. Эмпатия, чувствительность к эмоциональному состоянию собеседников.
6. Гибкость, способность адекватно менять своё поведение в зависимости от ситуации.
7. Удачный выбор времени, места, окружающей обстановки для общения.

**Базовые методы тренинга**

**Групповая дискуссия** в психологическом тренинге предполагает совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее уточнить мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения. Она позволяет обучить участников тренинга конструктивному анализу реальных ситуаций, развивает умение слушать, понимать позиции оппонентов, взаимодействовать с другими участниками, то есть выступает в качестве способа групповой рефлексии через анализ индивидуальных переживаний (это усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие участников). Также групповая дискуссия позволяет сопоставить противоположные позиции, увидеть проблему с разных сторон, уточнить взаимные позиции, что уменьшает сопротивление восприятию новой информации, устраняет эмоциональную предвзятость [13].

Классифицировать формы групповой дискуссии можно по разным основаниям. В структурированных дискуссиях задается тема для обсуждения, а иногда и четко регламентируется порядок их проведения. Неструктурированные дискуссии характеризуются пассивной ролью ведущего, их темы выбираются произвольно, время дискуссий формально не ограничивается. Кроме того, выделяют тематические дискуссии, в которых обсуждаются значимые для всех участников тренинга темы; биографические, ориентированные на прошлый опыт; интеракционные, материалом для которых служат структура и содержание взаимоотношений участников группы.

Дискуссионные методы применяются при разборе разнообразных ситуаций из практики работы или жизни участников тренинга, при анализе предлагаемых ведущим сложных ситуаций межличностного взаимодействия и в других случаях.

Выделяются три основных *типа ориентации групповых дискуссий:*

1. *Профессионально-личностная ориентация.* При этом типе дискуссии группа анализирует трудности личной или профессиональной жизни отдельного участника. Интеракции направлены на него. Члены группы высказывают свое мнение относительно обозначенных проблем данного участника, выражают свои чувства, предлагают обратную связь.

2. *Тематическая ориентация.* Обсуждение посвящается вопросам и проблемам, решение которых значимо для всех членов группы. Тематика может актуализироваться в процессе работы или планироваться заранее. В некоторых случаях тематической дискуссии посвящается целое занятие с заранее определенной темой. В этом случае участникам может даваться возможность подготовиться к обсуждению обозначенной проблемы.

3. *Ориентация на взаимодействие.* Этот тип дискуссии более ориентирован на групповую динамику, на отношения между членами группы, взаимные реакции участников. На этих дискуссиях следует в большей степени реализовывать принцип «здесь и теперь». Потенциально дискуссии подразумевают высокий уровень вовлеченности группы, хотя во многом это зависит от правильности постановки вопроса и выбора темы. В некоторых случаях для активизации участников можно использовать процедуру высказывания по кругу, тем самым давая возможность высказаться каждому.

**Мозговой штурм** является одним из методов, производных от групповой дискуссии, но с более структурированной процедурой. Главная функция мозгового штурма – обеспечение генерации идей. В основе метода лежит наблюдение, что при совместной работе группа может порождать большее количество идей (и более широкого спектра), чем при индивидуальной работе этих же людей. Это происходит потому, что большая степень взаимодействия приводит к перекрестному стимулированию и дополнению идей [8].

Во время проведения мозгового штурма необходимо соблюдать следующие правила:

1. Отсутствие всякой критики. Критика в данном случае рассматривается в самом широком смысле. Недопустимо не только делать критические или оценочные высказывания, но и демонстрировать критическое отношение к высказанной идее иными способами: пожиманием плеч, подниманием бровей, хмыканьем и т. п.

2. Поощрение идей. Необходимо сделать акцент на количестве идей, а не на их качестве и поощрять каждую новую идею.

3. Равноправие участников. Каждый участник должен чувствовать, что его идея стоит рассмотрения. Один из способов предотвращения доминирования одних участников над другими – установление возможности поочередного высказывания участниками своих мнений. Это может формализовать и замедлить процесс, но поможет включить в работу всех участников.

4. Свобода ассоциаций. Не должно быть никаких ограничений на идеи. Любая идея должна приниматься без комментариев, независимо от того, насколько несерьезной, оскорбительной или не относящейся к делу она может показаться.

5. Запись всех идей. Запись – это не просто фиксирование важных предложений, но также возможность оттолкнуться от них в рождении новых идей. Поэтому все идеи должны записываться в авторском предложении без редактирования и на видном месте. Мозговой штурм широко используется в тренинге креативного мышления. Он позволяет выйти за пределы общих мыслительных шаблонов и стандартов. Кроме того, мозговой штурм развивает навыки слушания и может использоваться как полезный элемент для сплочения группы, создания команды.

**Игровые методы*.*** К ним относятся ситуационно-ролевые, дидактические, творческие, организационно-деятельностные, имитационные, деловые игры. Использование игровых методов в тренинге, по мнению многих исследователей, весьма продуктивно. На первой стадии групповой работы игры полезны как способ преодоления скованности и напряженности участников. 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, вербальные и невербальные коммуникативные умения, обретаются способы оптимального взаимодействия с другими людьми.

**Психогимнастические упражнения*,*** используемые в тренинге, очень разнообразны и включают в себя совокупность различных заданий, представленных ведущим.

Они могут быть направлены на:

* моделирование и отработку желаемого поведения,
* активизацию и развитие познавательных процессов,
* совершенствование навыка концентрации на собственных эмоциях и чувствах,
* развитие навыков самоанализа и самосознания,
* коррекцию самопредставления и самооценки,
* регуляцию эмоционального состояния участников и многое другое.

При этом именно выполнение упражнений является основным, а в некоторых случаях единственным средством тренировки желаемого поведения.

**Ролевые игры** В самом широком смысле ролевая игра – это метод, суть которого заключается в разыгрывании участниками различных ролей. К ним можно отнести как сюжетно-ролевые игры со сложной организацией, наличием сюжета, большим количеством участников и различных ролей, так и разыгрывание роли одним участником. В процессе ролевой игры участникам предоставляется возможность выражать чувства и мысли, так или иначе действовать, но исходя из той роли, в которой они находятся, и в соответствии с имеющимися у данной роли возможностями.

Разыгрывание ролей:

* позволяет участникам выйти на собственные ограничения и раздвинуть эти границы;
* приводит к расширению границ самосознания;
* помогает выразить скрытые чувства и разрядить накопленные переживания;
* дает возможность поупражняться в различных типах поведения;
* высвечивает динамику группового взаимодействия, формального и неформального;
* устраняет пропасть между обучением и реальными жизненными ситуациями;
* помогает научиться контролировать свои эмоции [8].

**Методы, направленные на развитие социальной перцепции**, развивают умения воспринимать, понимать и оценивать других людей, самих себя, свою группу. В ходе тренинговых занятий с помощью специально разработанных упражнений участники получают вербальную и невербальную информацию о том, как их воспринимают другие люди, насколько точно их самовосприятие. Они приобретают умения глубокой рефлексии, смысловой и оценочной интерпретации объекта восприятия.

**Методы телесно-ориентированной психотерапии**. Их основателем является В. Райх, и в настоящее время практических психологов – ведущих тренинговых групп все больше привлекает этот вид терапии. Здесь выделяют три основные подгруппы приемов: работу над структурой тела, чувственное осознание и нервно-мышечную релаксацию, восточные методы. Медитативные техники также могут быть отнесены к тренинговым методам, поскольку они прежде всего используются в целях обучения физической и чувственной релаксации, умению избавляться от излишнего психического напряжения и стрессовых состояний, навыкам аутосуггестии, способам саморегуляции. Но на первых этапах медитативные техники представлены в форме гетеросуггестии.

Медитативные техники также могут быть отнесены к тренинговым методам, поскольку они прежде всего используются в целях обучения физической и чувственной релаксации, умению избавляться от излишнего психического напряжения и стрессовых состояний, навыкам аутосуггестии, способам саморегуляции.

**Обратная связь в тренинговой группе**

***Обратная связь*** является важным элементом психологического тренинга, во многом определяющим успешность самопознания и саморазвития участников, что требует более подробного ее рассмотрения. В тренинговой группе обратная связь должна организовываться и контролироваться ведущим. Для достижения наибольшего эффекта она должна быть насыщенной и конструктивной. Насыщенность (полнота) обратной связи предполагает использование всех форм и видов ее организации. Конструктивность обратной связи подразумевает то, что она должна нести реципиенту реальные сведения о том, как он воспринимается коммуникатором, и даваться в форме, способствующей ее принятию.

Для организации конструктивной обратной связи необходимо соблюдение следующих условий:

* *описательный характер*. В оценочной форме обратная связь либо вовсе не информативна, либо приводит к защитным реакциям, препятствующим ее восприятию;
* *неотсроченность.* Отсроченная информация менее актуальна, и сама может быть искажена фактором времени;
* *специфичность.* Обратная связь более полезна, когда она относится к конкретному проявлению или действию участника, а не к его поведению в целом;
* *релевантность.* Обратная связь должна быть релевантна потребностям и коммуникатора, и реципиента. Она может оказаться деструктивной, если не учитываются потребности личности, которой она передается;
* *позитивная направленность.* Обратная связь должна быть обращена на те поступки, характеристики, проявления личности, которые реально могут быть изменены.

**Принципы работы тренинговых групп**

Тренинговые группы также вырабатывают свои собственные нормы, причем в каждой конкретной группе они могут быть специфичны. Назовем те, которые характерны для подавляющего большинства тренинговых групп:

1. *«Здесь и теперь»*. Данный принцип ограничивает работу группы событиями, происходящими «здесь и сейчас», то есть предметом анализа в тренинге являются процессы, происходящие в группе в данный момент, мысли, появляющиеся в данный момент. Кроме специально оговоренных случаев запрещаются проекции в прошлое и в будущее. Принцип акцентирования на настоящем способствует глубокой рефлексии участников, сосредоточению внимания на себе, своих мыслях и чувствах, развитию навыков самоанализа.

2. *Искренность и открытость.* Самое главное в группе – не лицемерить и не лгать. Чем более откровенными будут рассказы участников о том, что их действительно волнует и интересует, чем более искренним будет предъявление чувств, тем более успешной будет работа группы в целом. Искренность и открытость способствуют установлению обратной связи, т. е. получению той информации, которая так важна для каждого участника и которая запускает механизмы не только самосознания, но и межличностного взаимодействия.

3. *Принцип Я или Принцип персонификации высказываний.* Участники высказываются только от своего имени о том, что прочувствовано и воспринято ими в данном моменте, здесь и сейчас. Основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Даже оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний. Запрещается использовать рассуждения типа: «мы считаем…», «у нас мнение другое…» и т. п., перекладывающие ответственность за чувства и мысли на аморфное «мы». Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: «я чувствую…», «мне кажется…».

4. *Активность.* Психологический тренинг относится к активным методам обучения и развития, такая норма, как активное участие всех в происходящем на тренинге, является обязательной. Большинство упражнений подразумевает включение всех участников. Но даже если упражнение носит демонстрационный характер или предполагает индивидуальную работу в присутствии группы, все участники имеют безусловное право высказаться по завершении упражнения.

5. *Конфиденциальность.* Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно оставаться внутри группы. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и способствует самораскрытию.

Принципы и правила могут дополняться и корректироваться в зависимости от целей и задач конкретного тренинга и особенностей группы. Например, можно в некоторых которых добавляют правило «Стоп», «Нет критике», «Запрет на гаджеты», «Нет опозданиям», «Говорит один» и другие. Можно обговорить возможность добавлять или отменять правила по мере необходимости. Важно, чтобы все участники приняли правила и следовали им. Иногда, если группа слишком разнородна, когда есть несколько активных лидеров, бывает сложно договориться, но принятию правил следует уделить столько времени, сколько необходимо, так как это позволит участникам чувствовать себя комфортно, в большей безопасности, настроит на эффективную работу, позволит избежать возможных конфликтов.

Используемая литература:

1. Адамьянц, Т. З.  Социальные коммуникации: учебник для вузов / Т. З. Адамьянц. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 200 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06898-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516353>
2. Бобченко, Т. Г.  Психологические тренинги: основы тренинговой работы: учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12444-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518623>
3. Болотова, А. К. Социальные коммуникации. Психология общения : учебник и практикум для вузов / А. К. Болотова, Ю. М. Жуков, Л. А. Петровская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 272 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08188-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/450074 Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Венедиктова, Т. Д. Основы теории коммуникации: учебник и практикум для вузов / под редакцией Т. Д. Венедиктовой, Д. Б. Гудкова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 193 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00242-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511855>
5. Гузикова, М. О.  Основы теории межкультурной коммуникации: учебное пособие для вузов / М. О. Гузикова, П. Ю. Фофанова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 121 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09551-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515622>