

Вопрос 4. Социально-психологический тренинг как форма активного социально-психологического обучения.

Социально-психологическое обучение предполагает учет особенностей деятельности специалиста при отборе социально-психологического учебного материала, необходимого для оптимизации этой деятельности в рамках конкретной профессии. При условии обязательного взаимодействия обучаемых между собой сама учебная группа становится натурной моделью для изучения социально-психологических закономерностей и практической лабораторией для формирования коммуникативных умений, наиболее важных в том или ином виде профессиональной деятельности.

Наиболее полно эти требования реализуются в особой форме социально-психологической подготовки, получившей название социально-психологический тренинг. Понятием социально-психологического тренинга принято охватывать довольно широкую область практики психологического воздействия, основанной на методах активной групповой работы.

Социально-психологический тренинг – это психологическое воздействие, основанное на методах активной групповой работы; форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки, позволяющие снимать стереотипы и личностные проблемы участников¹.

Конечной прямой обучающей целью социально-психологического тренинга является повышение коммуникативной компетентности личности участников, а косвенной целью – общее развитие личности. Будучи же включенным в социально-психологическое обучение взрослых, социально-психологический тренинг имеет целью оптимизацию и повышение эффективности профессиональной деятельности специалистов, а средством достижения этой цели как раз и становится совершенствование их коммуникативной компетентности². При этом, под коммуникативной (социально-психологической) компетентностью личности обычно понимается способность человека устанавливать и поддерживать социальные контакты с другими людьми, включающая в себя совокупность знаний и умений, обеспечивающих эффективное протекание коммуникативного процесса.

Функции социально-психологического тренинга: 1) диагностическая; 2) преобразующая; 3) корректирующая; 4) профилактическая; 5) адаптационная.

В социально-психологическом тренинге как форме обучения, построенной на использовании преимуществ групповой работы, можно выделить три относительно самостоятельных процесса:

- процесс обучения;
- процесс групповой динамики;
- процесс развития личности.

Соответственно, возможно говорить о трех основных типах групповой психологической работы:

1. Обучающие группы, в которых ведущую роль играет процесс обучения в различных сферах профессионального общения.
2. Динамические группы (групподинамический тренинг).

¹ См.: Бастракова Н.С. Методы активного социально-психологического обучения: учебное пособие. – URL: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/10985/1/978-5-8050-0555-9_2014.pdf (дата обращения: 31.07.2021).

² См.: Методы активного социально-психологического обучения: Учебно-методическое пособие / Сост. В.А. Штроо. – URL: [https://www.hse.ru/data/991/214/1241/ASPOMethods\(Stroh\).pdf](https://www.hse.ru/data/991/214/1241/ASPOMethods(Stroh).pdf) (дата обращения: 31.07.2021).

3. Психотерапевтические группы, включая так называемый «тренинг личностного роста», основывающиеся на различных школах групповой психотерапии.

Организационные факторы эффективности социально-психологического тренинга

Фактор	Характеристика
Комплектация учебной группы	Оптимальным количеством участников тренинговой группы является 12 человек. Это число позволяет легко делить группу на равные подгруппы, позволяет уделить необходимое время каждому участнику, остается в зоне индивидуальных возможностей распределения внимания. Группа должна быть гомогенной по образованию и должности, гетерогенной по полу и трудностям в общении.
Изоляция тренинговой группы от внешней среды	Это условие необходимо для «запуска» и контроля процессов групповой динамики. Идеальный вариант – выезд за пределы населенного пункта на весь цикл тренинга.
Помещение	Рабочее помещение должно отвечать ряду технических требований в зависимости от содержания программы тренинга. Общий критерий соответствия – оно должно обеспечивать уровень психологического и физического комфорта «чуть выше среднего» (для данного социального слоя) и максимальный контроль за деятельностью тренируемых.
Режим работы	Полноценная тренинговая программа, позволяющая добиться минимально гарантированных результатов, строится из 4-6 сеансов по 90-100 минут в день общей продолжительностью 4-5 дней.
Тренеры	Оптимальной является совместная работа тренеров в разнополой паре. Возраст тренеров должен соответствовать среднему возрасту участников группы или чуть старше.
Технические средства обучения	Главная задача в организации тренинга - исключить возможность технических неполадок
Закрытость тренинговой группы	Уходы одних членов группы и появление новых существенно отражаются на процессах групповой динамики, а следовательно, и на процессе обучения, поэтому группа должна иметь закрытый характер.

Важную роль в проведении социально-психологического тренинга играет личность психолога-ведущего, которая во многом определяет успешность тренинговой работы. Основные задачи психолога-ведущего:

- стимулирование членов группы к проявлению отношений, установок поведения, эмоциональных реакций и к их обсуждению и анализу, а также разбору предложенных игр, упражнений, заданий;
- создание в группе условий для полного раскрытия участниками своих проблем и эмоций в атмосфере взаимного приятия, безопасности, защиты и поддержки;
- разработка и поддержание в группе определенных норм взаимодействия, проявление гибкости в выборе техник воздействия.

Психолог, с одной стороны, эмоционально принимает каждого отдельного члена группы, с другой, предъявляет группе определенные требования. Из этого следует, что необходимо постоянно контролировать соотношение сплоченности и напряженности в группе. Кроме того, поведение психолога должно служить своего рода моделью, образцом поведения в групповой работе. Внимательно слушая, обращая внимание на одно и игнорируя другое, психолог способствует созданию условий для изменения сознания и самосознания членов группы.

Социально-психологический тренинг имеет развивающий эффект. Его целью не является психотерапия, коррекция как таковая. Он ориентирован на содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизненной удовлетворенности.

Развивающий эффект тренинга проявляется в качественных изменениях личности. Деловые качества личности совершенствуются благодаря тому, что в тренинге создаются условия для корректировки и совершенствования разнообразных профессиональных знаний и умений. Обучение в тренинге носит творческий характер, потому что человеку не задают определенный стереотип, а предлагают самому найти наилучший способ решения проблемы, который отвечает его представлениям, ценностным ориентациям, интересам, потребностям. В социально-психологическом тренинге развитие коммуникативной компетентности происходит не естественным путем, а с помощью специальных приемов, заключающихся в создании особых ситуаций воздействия.

Психологическое содержание обучения в рамках социально-психологического тренинга состоит из трех компонентов:

1. Осознание привычных моделей реагирования в привычных ситуациях («расшатывание» стереотипов);

2. Формирование установки на усвоение новой информации, способствующей оптимизации процесса общения;

3. Усвоение новых способов реагирования, делающих поведение более эффективным.

Во время тренинга у его участников происходят следующие процессы:

1. Снижение эгоцентрических тенденций в поведении;

2. Обострение социальной чувствительности: повышается точность в распознавании чувств, эмоций, переживаний другого человека;

3. Ослабление действия защитных механизмов;

4. Актуализация творческого потенциала;

5. Повышение адекватности самооценки, взаимооценки, снижение категоричности высказываний;

6. Развитие самодостаточности группы: появление взаимной поддержки, ориентации на сотрудничество, сплочение группы;

7. Повышение эффективности групповой работы вследствие хорошего взаимопонимания в группе, что позволяет эффективно действовать в рамках совместной деятельности.

В условиях специфически организованной группы максимально используются все групповые процессы, эффекты межличностного взаимодействия. Сама группа социально-психологического тренинга содержит огромный потенциал воздействия, в первую очередь на самосознание. Социально-психологический тренинг дает возможность человеку преодолеть в отношении себя и окружающих одиночество. В этой особой группе все дают друг другу поддержку и понимание.

Социально-психологический тренинг предоставляет человеку возможность санкционированных сравнений и идентификаций себя с другими людьми. Человек может увидеть, что он не одинок в своих трудностях, испытать эмпатию. Для многих людей подобное открытие само по себе оказывается мощным фактором коррекционного изменения. Таким образом, групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем, человек избегает непродуктивного замыкания в самом себе со

своими трудностями, обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные чувства³.

³ См.: Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. - URL: <http://psylib.ukrweb.net/books/vachk01/txt03.htm> (дата обращения: 31.07.2021).