

Министерство образования Республики Беларусь  
Белорусский государственный университет  
Государственный институт управления и социальных технологий  
Кафедра социальной работы и реабилитологии

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий кафедрой  
социальной работы и реабилитологии  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Красовская  
«07» февраля 2018 г.

СОГЛАСОВАНО  
Директор ГИУСТ БГУ  
\_\_\_\_\_ П.И. Бригадин  
«07» февраля 2018 г.

СОГЛАСОВАНО  
Председатель  
учебно-методической комиссии института  
\_\_\_\_\_ Т.В. Борздова  
«06» февраля 2018 г.

Тренинги (социально-психологические и коррекционные).  
Тренинг личностного роста

Электронный учебно-методический комплекс  
для специальности  
1-86 01 01 «Социальная работа (по направлениям)»

Регистрационный № 691

Автор: Тратинко Т. В., магистр социологических наук, старший преподаватель

Рассмотрено и утверждено на заседании Научно-методического совета БГУ  
16 июня 2018 г., протокол № 6.

Минск 2018

УДК 316.6(075.8)+159.923.2(075.8)  
Т 655

Утверждено на заседании Научно-методического совета БГУ  
протокол № 6 от 16.06.2018 г.

Решение о депонировании вынес:  
Совет ГИУСТ БГУ  
Протокол № 3 от 07.02.2018 г.

А в т о р:

Тратинко Т.В., магистр социологических наук, старший преподаватель  
кафедра социальной работы и реабилитологии  
Государственного института управления и социальных технологий  
Белорусского государственного университета

Рецензенты:

кафедра социальной работы  
Белорусского государственного педагогического университета имени М. Танка,  
Врублевский Ю. В. зав. кафедрой, кандидат исторических наук;  
доцент кафедры психологии  
Белорусского государственного университета  
Колмаков А. А., кандидат психологических наук, доцент.

Тратинко, Т. В. Тренинги (социально-психологические и коррекционные). Тренинг личностного роста : электронный учебно-методический комплекс для специальности 1-86 01 01 «Социальная работа (по направлениям)» / Т. В. Тратинко ; ГИУСТ БГУ, Каф. социальной работы и реабилитологии. – Минск : ГИУСТ БГУ, 2018. – 100 с. : табл. – Библиогр.: с. 98–100.

Электронный учебно-методический комплекс предназначен для студентов специальности 1-86 01 01-02 «Социальная работа (социально-психологическая деятельность)». Содержание ЭУМК включает 4 раздела: теоретический, практический, контроля знаний и вспомогательный, которые содержат базовый курс лекций для теоретического изучения учебной дисциплины «Тренинги (социально-психологические и коррекционные). Тренинг личностного роста» в объеме, установленном типовым учебным планом, тематику семинарских и лабораторных занятий по курсу, примерные вопросы итоговой аттестации, перечень учебных изданий, рекомендуемых для изучения учебной дисциплины.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>                               | <b>4</b>  |
| <b>1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....</b>                             | <b>7</b>  |
| <b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>  | <b>7</b>  |
| Тема 1. Тренинг преодоления конфликтов.....                     | 8         |
| Тема 2. Тренинг ведения переговоров .....                       | 15        |
| Тема 3. Экзистенциальные группы .....                           | 19        |
| Тема 4. Телесно-ориентированные группы .....                    | 22        |
| Тема 5. Психодрама .....  | 29        |
| Тема 6. Групповая гештальт-терапия.....                         | 32        |
| Тема 7. Арт-терапевтические группы .....                        | 34        |
| Тема 8. Тренинг коммуникативной компетентности .....            | 35        |
| Тема 9. Тренинг уверенности в себе .....                        | 37        |
| Тема 10. Тренинг развития умения быть счастливым.....           | 40        |
| Тема 11. Тренинг развития креативности.....                     | 43        |
| Тема 12. Тренинг влияния .....                                  | 46        |
| Тема 13. Групповая работа с психосоматическими проблемами ..... | 48        |
| Тема 14. Групповая работа с гендерными проблемами .....         | 50        |
| Тема 15. Групповая работа с социально уязвимыми группами .....  | 55        |
| <b>2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ .....</b>                             | <b>63</b> |
| Тематика практических занятий по дисциплине .....               | 63        |
| Тематика лабораторных занятий по дисциплине .....               | 65        |
| <b>3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ .....</b>                          | <b>84</b> |
| Примерный перечень вопросов к зачету .....                      | 84        |
| <b>4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....</b>                           | <b>88</b> |
| Учебная программа дисциплины (ФРАГМЕНТ).....                    | 88        |
| <b>РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА .....</b>                           | <b>98</b> |
| Основные источники.....   | 98        |
| Дополнительные источники.....                                   | 98        |
| Электронные ресурсы .....                                       | 100       |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Электронный учебно-методический комплекс по дисциплине «Тренинги (социально-психологические и коррекционные). Тренинг личностного роста» разработан для студентов 1 ступени получения высшего образования специальности 1-86 01 01 02 «Социальная работа» (по направлениям). Дисциплина «Тренинги (социально-психологические и коррекционные)» относится к *циклу специальных дисциплин, к дисциплинам «компонента учреждения высшего образования»*. ЭУМК по дисциплине подготовлен для студентов очной, заочной форм получения высшего образования.

Курс «Тренинги (социально-психологические и коррекционные)» представляет собой интегративный курс, состоящий из трех дисциплин: «Теория и методика социально-психологического тренинга», «Тренинг личностного роста» и «Социально-психологический тренинг. Практикум». Таким образом, дисциплина «Тренинг личностного роста», относится ко второй дисциплине интегративного курса, предусмотренной учебными планами для специальности «Социальная работа (направления «социально-психологическая деятельность»).

Овладение знаниями, предусмотренными содержанием этого учебного предмета, – неотъемлемая часть личностной и профессиональной готовности сотрудников органов социального управления, учреждений образования, социального обслуживания населения к выполнению своих функциональных обязанностей, залог профессионально-личностного развития специалиста по социальной работе – психолога.

Программа дисциплины «Тренинги (социально-психологические и коррекционные). Тренинг личностного роста» вооружает студентов необходимыми теоретическими положениями интерактивных методов и методических основ группового тренинга, практическими навыками ведения тренинговых групп в роли ведущего-тренера, умениями эффективно использовать тренинговые технологии для решения социально-психологических проблем и профессиональных задач.

*Цель изучения дисциплины* – усвоение студентами основных положений теории и практики проведения тренингов личностного роста, освоение принципов подготовки, проведения и оценки эффективности проведения тренингов, а также повышение уровня личностно-профессионального развития студентов – будущих специалистов по социальной работе – психологов.

*Основными задачами учебной дисциплины являются:*

- овладение теоретическими основами и практикой проведения тренингов личностного роста;
- обеспечить условия психологической безопасности для приобретения студентами нового опыта переживаний в процессе группового взаимодействия и достижения на этой основе личностного и профессионального роста;
- развить навыки разработки тренинговых программ, с учетом особенностей участников тренинговых групп;
- на примере тренинговых программ продемонстрировать групповую и

персональную динамику социально-психологических переменных;

- формирование практических навыков и умений навыков ведения основных форм групповой тренинговой работы;
- формирование потребности в профессионально-личностном росте и развитии адекватного будущей профессии комплекса качеств и умений, связанных с самопознанием, пониманием других людей и способностью адекватно решать проблемы личностного роста и межличностного взаимодействия.

В результате изучения дисциплины «Тренинги (социально-психологические и коррекционные). Тренинг личностного роста» студенты должны

*знать:*

- теоретические основы и содержание проведения тренингов личностного роста, принципы и технологические этапы тренингового процесса;
- требования к результатам, касающимся использования методов и технологий тренинга личностного роста в социальной работе, способы оценки их эффективности, планирования и отчетности;
- классификацию методов и технологий тренинговой работы, особенности их применения в работе с клиентом социальной работы, с социально уязвимыми и иными категориями населения.

*уметь:*

- выявлять особенности и ресурсы участника тренинговой группы, устанавливать доверительные контакты и собирать необходимую для работы информацию;
- обеспечивать условия психологической безопасности для приобретения участниками тренинга нового опыта переживаний в процессе группового взаимодействия и достижения на этой основе личностного и профессионального роста;
- варьировать использование методов и технологий тренинговой работы в зависимости от нестандартности ситуаций, искать пути решения социальных проблем клиентов, определяя оптимальные подходы тренинговой работы;
- внедрять новые интерактивные технологии в реализации тренинговых программ, использовать современные методы анализа и прогнозирования повышения эффективности групповой тренинговой работы;
- планировать и проводить экспериментальную апробацию тренинговых упражнений, модулей, программ, способствующих повышению результативности тренинговой работы с группой.

*владеть:*

- арсеналом методов и технологий работы с группой, тренинговых положений, принципов и подходов, характер которых соответствует существующей групповой и персональной динамике социально-психологических переменных;
- практическими навыками проведения тренингов личностного роста;
- умением обобщать результаты, готовить предложения по совершенствованию использования и обновлению методов и технологий в

рамках разработанных и реализованных тренинговых программ;

- практическими навыками здоровьесберегающих технологий, необходимыми для эффективного решения задач самопознания, понимания других людей и способности адекватно решать проблемы личностного роста и межличностного взаимодействия.

Дисциплина «Тренинги (социально-психологические и коррекционные). Тренинг личностного роста» опирается на предварительное изучение студентами следующих дисциплин: «Дифференциальная психология», «Психология коммуникаций», «Основы психологического консультирования и психотерапии».

В соответствии с учебным планом по специальности 1-86 01 01 02 «Социальная работа» (по направлениям) дисциплина «Тренинги (социально-психологические и коррекционные). Тренинг личностного роста» изучается на **3 курсе в 6 семестре** для студентов очной формы получения образования и рассчитана на **120 академических часов**, из них **64 аудиторных часа**: лекций **16 часов**, лабораторных занятий **30 часов**, практических занятий **18 часов**; форма текущей аттестации – **зачет**.

Для студентов заочной формы получения образования дисциплина изучается на **4 курсе в 8 семестре** и рассчитана на 120 академических часа, из них **18 аудиторных часов**: лекций **4 часа**, лабораторных занятий **8 часов**, практических занятий **6 часов**; форма текущей аттестации – **зачет**.

Электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) состоит из теоретического раздела, практического раздела, раздела контроля знаний и вспомогательного раздела.

Теоретический раздел включает тезисы лекций. Содержит структурированный теоретический материал по 15 темам дисциплины «Тренинги (социально-психологические и коррекционные). Тренинг личностного роста».

Практический раздел охватывает вопросы и ситуации для анализа и обсуждения на лабораторных и практических занятиях. Материалы ЭУМК могут быть использованы для самостоятельной подготовки студентов к лекциям, лабораторным и практическим занятиям, что обеспечивает возможность «опережающего обучения», т.е. предварительного изучения студентами материалов тем лекций и заданий по лабораторным занятиям.

Раздел контроля знаний включает вопросы к зачету по учебной дисциплине «Тренинги (социально-психологические и коррекционные). Тренинг личностного роста». К зачету студент предоставляет «Папку Портфолио», в которой содержится разработанный на практических и лабораторных занятиях практический материал.

Вспомогательный раздел содержит фрагмент учебной программы по дисциплине «Тренинги (социально-психологические и коррекционные). Тренинг личностного роста», а также список рекомендуемой литературы.

# 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## ТЕЗИСЫ ЛЕКЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТРЕНИНГИ (СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И КОРРЕКЦИОННЫЕ). ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА»

### ВВЕДЕНИЕ

Личностное развитие, рост и развитие личности – это общие понятия, описывающее все позитивные изменения в личности как результат внутренних процессов и внешних воздействий. Это все то, что в личности разворачивается с возрастом само, что формируется под влиянием извне, что развивается в совместной деятельности с окружающими и развивается в себе самим человеком.

Развитие личности как процесс «социализации индивида» осуществляется в определенных социальных условиях. Социальная ситуация развития, включающая систему отношений, различные уровни социального взаимодействия, различные типы и формы деятельности, рассматривается в качестве основного условия личностного развития. Эта ситуация может быть изменена человеком подобно тому, как он старается изменить свое место в окружающем мире, осознав, что оно не соответствует его возможностям.

Рост и развитие – взаимосвязаны и взаимодополняют друг друга. Рост – естественная база развития. Развивать можно только то, для чего уже есть естественная база. Тренинг является активно развивающимся направлением практической деятельности, эффективно способствующим обучению, развитию, формированию и коррекции всевозможных социально-психологических явлений и навыков, содействующим успешности личности в различных сферах жизнедеятельности.

Известный психолог В. Леви утверждает, что определить личностный рост можно по таким параметрам: увеличение количества жизненных интересов, лучшее восприятие мира и понимание людей, появление внутренней свободы, независимости от других, позитивного отношения к жизни, доверия к людям, доброжелательности, веры в себя и свои силы. Немаловажной частью личностного роста является появление целеустремленности, возникновение жизненных приоритетов. Личностный рост предполагает формирование потенциала личности из-за внутренней динамики ядра личности и его взаимодействия с окружением.

В настоящее время в основе тренинга личностного роста могут быть заложены концептуальные положения философских, психологических, педагогических, этнокультурных и других подходов, что свидетельствует о наличии основной черты гуманитарных технологий в реализации тренинга – междисциплинарном синтезе.

Опора ведущего на «зону ближайшего развития», «ресурсы» участника тренинга способствует достижению и закреплению его последующего эффекта.

Социально-психологический тренинг, как управляемая система направленного воздействия, имеет потенциал не только для решения актуальных жизненных задач и потребностей человека, но и является действенной формой обучения, развития и становления профессиональных кадров, управления персоналом и бизнесом. Изменения в социально-экономической ситуации и потребность социальных институтов в выработке ценностного отношения и оптимальных моделей поведения личности в новых ситуациях, обуславливают появление новых видов тренинговых программ, решающих обозначенные задачи.

Таким образом, тренинговые технологии содействуют внедрению эффективных моделей разрешения актуальных социальных и личностных проблем, возникающих под воздействием новых социальных, культурно-исторических условий развития современного общества.

Личность ведущего обуславливает уникальность тренинговой программы, в основе которой заложены теоретико-методологические подходы, допускающие многообразие концепций, тренинговых приемов, моделирующих и проектирующих средств, направленных на достижение цели тренинга.

Востребованность и распространенность тренинга как формы психологической практики приводит к тому, что ведущими тренингов становятся дилетанты, не имеющие специального образования и подготовки, что приводит к использованию в тренинге отрывочной информации популярной психологической теории. Такие тренинговые программы зачастую не отвечают современным научным требованиям, не учитывают знания по развитию групповой динамики, психологии воздействия, психологии развития, психологии личности и другим механизмам, задействованным в ходе тренинга. Понимание данной проблемы актуализирует потребность в подготовке специалистов, владеющих методологией реализации тренингового психологического воздействия, способных к проектированию тренинговых программ исходя из потребностей «заказчика» и диктуемых социокультурными запросами современного общества.

## **Тема 1. Тренинг преодоления конфликтов**

Конфликт – столкновение противоположных интересов (целей, позиций, мнений, взглядов и др.) на почве соперничества; отсутствие взаимопонимания по различным вопросам, связанное с острыми эмоциональными переживаниями. Конфликт представляет собой ситуацию противостояния участников, воспринимаемого и переживаемого ими (или по крайней мере одним из них) как значимая психологическая проблема, требующая своего разрешения и вызывающая активность сторон, направленную на преодоление возникшего противоречия и разрешения ситуации в интересах обеих или одной из сторон.

С позиции психодинамической теории конфликт может быть рассмотрен как явление и как процесс. Как явление конфликт – это проявление объективных или субъективных противоречий, выражающееся в



противоборстве сторон, как процесс конфликт является основой, так называемого конфликтогенеза, то есть непрерывного диалектического процесса зарождения, развития и модернизации существующей социальной реальности через конфликтное ядро. В качестве социального явления конфликт представляет собой наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия и обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выходящими за рамки правил и норм.

Конфликт в деловом общении представляет собой вид социального конфликта, объектом которого являются трудовые отношения и условия их обеспечения.

Выделяют два уровня причин конфликтов: организационный (проблемы менеджмента) и психологический (проблемы отношений между людьми).

Причины возникновения конфликтных ситуаций в деловом общении могут быть весьма разнообразны. К ним относятся:

1. Недостатки в организации производственных процессов, неблагоприятные условия труда, несовершенство форм его стимуляции.

2. Неправильные действия руководителя из-за отсутствия у него опыта (неумение распределить задание, неправильное использование системы стимулирования труда, неумение понять психологию подчиненного).

3. Расхождение мнений работников в оценке явлений производственной жизни.

4. Нарушение внутригрупповых норм поведения, распад коллектива на различные группировки, возникновение разногласий между разными категориями.

5. Противоречия интересов людей, их функций в трудовой деятельности.

6. Несовместимость в силу личностных, социально-демографических (пол, возраст, социальное происхождение) различий. Личностные конфликты учащаются в однородных по полу коллективах, они в итоге затрагивают деловую сферу отношений сотрудников и перерастают в деловые конфликты, не способствуя развитию трудового коллектива.

Предпосылками возникновения конфликтов в общении являются:

Стереотипный взгляд, предубеждение, установка. Проявляется как восприятие существующей ситуации не напрямую, а через предварительно сформированную позицию.

Слабое управление и низкий контроль эмоций. Нежелание или отсутствие возможности усмирять собственные эмоциональные проявления.

Эгоистическое убеждение. Ориентация лишь на себя и личные потребности.

Необъективные суждения. Приводят к ошибочным, искаженным выводам и умозаключениям.

Неправильные ожидания. Субъективизм в оценке ситуации и потребностей оппонента.

Унижающая позиция. Проявляется в снисходительном отношении к собеседнику, когда обидными выглядят даже похвала и комплименты.

Неискренность. Ведет к необоснованным и искаженным отношениям.

Функции конфликта – это воздействие конфликта или его результатов на оппонентов, их отношения и на социальную и материальную среду. В зависимости от сферы влияния можно выделить следующие основные функции конфликта:

1. воздействие на психические состояния и, как следствие, на здоровье участников;

2. воздействие на взаимоотношения оппонентов; на качество их индивидуальной деятельности; на социально-психологический климат группы, в которой развивался конфликт;

3. влияние на качество совместной деятельности членов группы.

Различают следующие виды конфликтов:

– в зависимости от способа разрешения – компромиссные и антагонистические;

– по напряженности воздействия – горизонтальные, вертикальные;

– в зависимости от количества конфликтующих сторон – межгрупповые, межличностные, между личностью и группой;

– по форме проявления – деструктивные, конструктивные, стабилизирующие;

– в зависимости от причин возникновения – тотальные и ситуативные;

– по степени выраженности – скрытые и открытые;

– в зависимости от природы возникновения – социальные, организационные, личностные (эмоциональные).

Конфликты бывают целевые, когда достижение победы делает результат абсолютным (например, выборы или назначение на искомую должность), и статусные (многоплановые и многосубъектные, когда «проигрыш» или «выигрыш» каждого участника трудно определить однозначно).

По направленности воздействия выделяют деструктивные и конструктивные функции конфликта. В групповых отношениях конструктивная функция конфликта проявляется в способствовании предотвращению застоя, служит источником нововведений, развития (появление новых целей, норм, ценностей). Конфликт, обнаруживая и устраняя объективные противоречия, существующие между членами коллектива, способствует стабилизации группы.

Деструктивная функция конфликта на уровне группы проявляется в нарушении системы коммуникаций, взаимосвязей, ослаблении ценностно-ориентационного единства, снижении групповой сплоченности и понижении в итоге эффективности функционирования группы в целом.

Обычно конфликт несет в себе как конструктивные, так и деструктивные стороны, по мере развития конфликта функциональность его может меняться. Оценивают конфликт по преобладанию той или иной функции. Наличие у конфликта позитивных свойств нередко служит причиной того, что такого рода конфликты искусственно встраиваются в структуру организации, чтобы получить нужный положительный эффект. Сила коллектива проявляется в

продуктивном разрешении противоречий на пути сплочения и успешного достижения творческих и созидательных целей. Положительное воздействие конфликт способен оказать и на развитие отдельной личности: активизация самосознание, конфликт стимулирует актуализацию ранее скрытых потенциальных возможностей личности, открывает перспективу ее совершенствования.

Определяющим фактором возникновения конфликта в общении являются индивидуальные личностные особенности, в частности уровень агрессивности и конфликтности в отношениях, конформизм, уровень развития коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта.

Активная стратегия реагирования на трудную ситуацию рассматривается как деятельная форма адаптации субъекта к трудной ситуации, активное преобразование среды. Однако эта активность может носить различный характер:

- конструктивный – повышение уровня поисковой деятельности, расширение спектра возможных вариантов решения проблемы, мобилизация сил на решение задачи – в целом повышение активности деятельности и общения;

- деструктивный – дезорганизация деятельности, спонтанные и импульсивные поиски выхода, разрушительные действия по отношению к другому или самому себе, ухудшение функционирования, нервные вспышки, истерические реакции.

Пассивная стратегия поведения деятельности и общения в трудной ситуации может быть реализована также в двух формах:

- приспособление – рассматривается как отказ от отстаивания интересов и целей, снижение уровня претензий, уступка обстоятельствам, снижение эффективности деятельности до уровня, который соответствует изменившимся условиям, и др.;

- уход от ситуации – реализуется в таких поведенческих проявлениях, как избегание взаимодействия, отказ от выполнения задачи, уход в фантазии, употребление алкоголя, наркотиков и т.д.

К. Томас выделяет стратегии соперничества, сотрудничества, компромисса, избегания, приспособления.

Человек, использующий стиль конкуренции (соперничества), активен и предпочитает идти к разрешению конфликта собственным путем. Он не заинтересован в сотрудничестве с другими и достигает цели, используя свои волевые качества. Он старается в первую очередь удовлетворить собственные интересы в ущерб, интересам других, вынуждая их принимать нужное ему решение проблемы.

Стиль избегания означает, что индивид не отстаивает свои права, ни с кем не сотрудничает для выработки решения или уклоняется от решения конфликта. Для этого используются уход от проблемы (выход из комнаты, смена темы и т.д.), игнорирование ее, перекладывание ответственности за решение на другого, отсрочка решения и т.п.

Приспособление – это действия совместно с другим человеком без попытки отстаивать собственные интересы. В отличие от уклонения, при этом стиле имеет место участие в ситуации и согласие делать то, чего хочет другой. Это стиль уступок, согласия и принесения в жертву собственных интересов.

Тот, кто следует стилю сотрудничества, активно участвует в разрешении конфликта и отстаивает свои интересы, но старается при этом сотрудничать с другим человеком. Этот стиль требует более продолжительных затрат времени, чем другие, так как сначала выдвигаются нужды, заботы и интересы обеих сторон, а затем идет их обсуждение. Это хороший способ удовлетворения интересов обеих сторон, который требует понимания причин конфликта и совместно поиска новых альтернатив его решения. Среди других стилей сотрудничество – самый трудный, но наиболее эффективный стиль в сложных и важных конфликтных ситуациях.

При использовании стиля компромисса обе стороны немного уступают в своих интересах, чтобы удовлетворить их в остальном, часто главном. Это делается путем торга и обмена, уступок. В отличие от сотрудничества, компромисс достигается на более поверхностном уровне – один уступает в чем-то, другой тоже, в результате появляется возможность прийти к общему решению. При компромиссе отсутствует поиск скрытых интересов, рассматривается только то, что каждый говорит о своих желаниях. При этом причины конфликта не затрагиваются. Идет не поиск их устранения, а нахождение решения, удовлетворяющего сиюминутные интересы обеих сторон.

#### *Стадии развития конфликта в общении.*

Предконфликтная стадия: между будущими участниками конфликта имеется напряженность. Чтобы конфликт начал развиваться, необходим инцидент, при котором одна из сторон совершает действия, ущемляющие интересы другой.

Острая стадия явного проявления конфликта, который выходит за пределы первоначального инцидента.

Разрешение конфликта или переход его в затяжную «хроническую» форму.

В межличностном конфликте каждая сторона стремится отстоять свои интересы, доказать другой ее неправоту, что может выражаться во взаимных обвинениях, нападках друг на друга, словесных оскорблениях и унижениях и т.п. Такое поведение вызывает у субъектов конфликта острые негативные эмоциональные переживания, которые обостряют взаимодействие участников и провоцируют их на экстремальные поступки, что способствует усиленной эскалации противодействия.

Участникам конфликта становится трудно управлять своими эмоциями. Подобное развитие событий способствует усилению деструктивных последствий, как для самих оппонентов, так и для коллектива, в который они входят. Многие его участники после разрешения конфликта еще долго испытывают негативное самочувствие. Вместе с тем, во многих случаях конфликт формирует и утверждает определенные ценности, объединяет

единомышленников, играет роль предохранительного клапана для безопасного и даже конструктивного выхода эмоций.

Наиболее важными препятствиями к эффективному поиску выхода из конфликтной ситуации являются:

- 1) видение выхода из конфликта исключительно в виде своей победы;
- 2) эмоциональные аспекты, препятствующие компромиссу или уступкам;
- 3) отсутствие навыков ведения переговоров и выработки компромисса;
- 4) использованию неэффективных стратегий в данном конфликте.

В конфликтной ситуации ее участники оказываются перед необходимостью выбора одной из трех принципиально возможных стратегий:

- 1) всеми доступными средствами добиться победы;
- 2) уйти от конфликта;
- 3) вести переговоры с целью преодолеть конфликт компромиссом и сотрудничеством.

Конфликт может быть трудно управляемым, если:

- 1) одна или обе стороны желают продолжения конфликта;
- 2) участники рассматривают свои интересы как взаимоисключающие и воспринимают конфликт как борьбу;
- 3) эмоциональные отношения сторон таковы, что конструктивное взаимодействие почти невозможно;
- 4) различия в восприятии сути конфликта связаны либо с изначальными расхождениями в ценностях сторон, либо с разной интерпретацией сути происходящего;
- 5) проявленный конфликт есть только "верхушка айсберга", и его разрешение не имеет значительного влияния на глубокие антагонистические корни.

Успешному урегулированию конфликта способствуют следующие факторы: признание участниками существующих разногласий, а также права сторон на свои позиции; согласие сторон относительно соблюдения определенных правил игры, что, делает возможной эффективную коммуникацию между сторонами.

Все вышеизложенное является теоретической базой для построения тренинговой программы «Тренинг разрешения конфликтов».

Основная цель тренинга – обучение адекватным способам эффективного разрешения конфликтов путем осмысления содержания конфликтной ситуации и оптимизации личного поведения.

Программа тренинга в основном базируется на идеях поведенческого коммуникативного тренинга, однако в нее входят и некоторые элементы работы с личностью участников групп, включающие в себя осознание индивидуальных качеств, мешающих разрешению противоречивых ситуаций и нарушающих внутриличностное равновесие. Прежде всего, это работа с эмоциями человека, которые являются неизменным спутником конфликтов.

Наряду с традиционными для поведенческого тренинга методами работы (дискуссии и обсуждения, деловые игры, психогимнастики, послеигровая и ежедневная рефлексия опыта) в тренинговых занятиях проводится работа с

личностными проблемами участников групп, балинтовские сессии, тестирование (например, методика Томаса, диагностика уровня профессионального выгорания, многофакторная диагностика личности и др.).

Основные подходы к разбору, анализу и интерпретации возникающих ситуаций, дискуссий и ролевых игр лежат в плоскости анализа, принятого в классических социально-психологических тренингах.

Ключевая роль ведущего в поведенческих тренингах – помочь участникам группы в переводе импульсивного поведения, весьма характерного для конфликтных ситуаций, на уровень обьективированного, осмысленного и конструктивного.

Программа тренинга является логическим продолжением освоения программы коммуникативного тренинга, так как конфликты усложненная непониманием и эмоциональными переживаниями коммуникация между людьми, группами, организациями. Программа тренинга разрешения конфликтов может быть рассчитана на три дня восьмичасовой работы по традиционной схеме деления на «сессии» (интенсивная работа в течение полутора-двух часов) – логически выстроенные части, касающиеся освоения основных тем, после которых делаются перерывы для отдыха.

**ДЕНЬ ПЕРВЫЙ.** Цель: определение содержания понятия «конфликт», его типов и видов, построение различных классификаций конфликтов, осознание не только негативных следствий конфликта, но, также, и его позитивных, развивающих составляющих. В этот день актуализируются знания, полученные ранее на коммуникативном тренинге или, если участники до этого не участвовали в таком тренинге, закладывается их основа.

**ДЕНЬ ВТОРОЙ.** Цель: рассмотрение субъективных составляющих конфликта. Предусматривает разделение субъективных и объективных причин и составляющих решения конфликта. Главное направление анализа – эмоции и чувства, которые существенно затрудняют решение проблемных ситуаций. Предмет рассмотрения в этот день – вербализация (проговаривание) чувств своих и участников взаимодействия. Необходимо обращать внимание не только на результат – получение выгоды или достижение поставленной цели, но и на чувства, сопровождающие этот процесс. Акцентируется внимание на избегании чисто оценочных суждений и замены их описаниями собственных эмоциональных суждений.

**ДЕНЬ ТРЕТИЙ.** Цель: рассмотрение межгрупповых конфликтов, их специфики и профилактики, а также посредничество в конфликтных ситуациях, посредством ролевого проигрывания и выработки конструктивных стратегий разрешения конфликтных ситуаций.

Особый контекст применения программы Тренинга «Разрешения конфликтов» зависит от целевой аудитории и задач, поставленных перед ведущим группы, а «копилка упражнений и ситуаций», анализируемых в тренинге, может позволить ведущему тренинга гибко адаптировать содержание без коррекции его общей концепции.

## Тема 2. Тренинг ведения переговоров

Деловое общение – это общение с учетом объективно сложившейся ситуации совместной деятельности, детерминированное официальным характером взаимодействия и полномочиями для решения обсуждаемых вопросов. В основе делового общения лежит решение важных служебных вопросов, материальных и финансовых затрат, правовых отношений.

Коммуникативная сторона процесса общения характеризуется обменом актуальной информацией, которая соответствующим образом должна быть принята, понята, осмыслена. Однако под влиянием различных факторов: социально-экономических, политических, социокультурных, индивидуальных, люди не всегда адекватно понимают друг друга. Причиной непонимания являются так называемые коммуникативные барьеры, которые могут создавать предпосылки для возникновения серьезных разногласий и даже конфликтных ситуаций.

Выделяют следующие коммуникативные барьеры:

- языковой барьер, основанный на использовании малознакомой для собеседников лексики, двусмысленности содержания высказываний, многословном или нелогичном повествовании, несоответствия стиля и ситуации общения и т.д.;

- психологический барьер, определяющийся особенностями психоэмоционального и психофизиологического состояния собеседников, особенностями темперамента, характера, настроения человека, направленности личности и др.;

- социально-культурный барьер, предполагающий специфику социального статуса, национальной принадлежности, гендерные и возрастные аспекты взаимодействия, влияющие на способность взаимопонимания;

- неблагоприятная окружающая обстановка, влияющая на процесс и результат общения (шум, теснота, жара или холод, ограниченность во времени и др.);

- барьер межличностных отношений, обоснованный личной неприязнью, завистью, недоверием, отсутствием авторитета собеседника, склонностью собеседников к излишней критике, осуждению, доминированию и др.

Интерактивная сторона общения заключается в организации взаимодействия между людьми, то есть не только в обмене информацией, идеями, предложениями, аргументами и т.д., но и конкретными действиями, которые побуждаются полученной информацией. Профессиональная модель поведения человека в организации в контексте этики деловых отношений, включая интерактивную сущность процесса коммуникаций, будет определяться должностным регламентом. Интерактивная сторона коммуникаций также воздействует на изменение делового поведения человека в организации. В основе этих изменений – система мотивации профессиональной деятельности. В качестве мотивов могут выступать коллективные и индивидуальные потребности, интересы, ценности, убеждения, установки, побуждения, желания,

(власть, деньги, статус, чувство долга, стремление к самореализации, альтруизм, кооперация, конкуренция и др.).

Перцептивная сторона общения характеризуется спецификой процесса восприятия друг друга и установления взаимопонимания. В процессе восприятия складываются представления о намерениях, мыслях, желаниях, способностях, интересах, культуре. В процессе общения происходит осознание и понимание не только взглядов собеседника, но и своих собственных. В процессе непрерывного внутреннего диалога с самим собой формируется самооценка человека, происходит самоанализ личного поведения, в частности, осознание мотивов тех или иных поступков, действий, смысложизненных ориентиров и др. Человек осознает и познает себя посредством определенных механизмов перцепции:

- познания и понимания людьми друг друга (идентификация или отождествление, стереотипизация, эмпатия, аттракция (симпатия));
- познания самого себя в процессе общения (рефлексия);
- прогнозирования поведения партнера по общению (каузальная атрибуция).

В процессе общения поведение человека меняется под воздействием получаемой информации со стороны собеседника.

К факторам, определяющим эффективность делового общения, относят:

Профессиональный стаж: опытные работники имеют более выраженную направленность на взаимодействие, установки коллективизма, воспринимаются оппонентом с большим уважением, в то время как молодые сотрудники зачастую не способны отстоять свои интересы в связи со стереотипным восприятием со стороны партнеров по взаимодействию.

Уровень профессиональной подготовки и надежности собеседника: высокий уровень компетентности, ответственности, авторитета определяет позитивное восприятие подаваемой информации.

Ясность в мыслях и однозначность в высказываниях, стремление к наглядности при изложении материала способствует лучшему взаимопониманию собеседников.

Постоянную направленность в отношении основных задач деловой беседы, которая производит впечатление целеустремленности, убедительности, ответственности.

Учет сигналов по обратной связи относительно правильности понимания не допускает двойственной трактовки позиции собеседника по общению.

Повышение интенсивности беседы по мере приближения ее к концу позволяет достичь согласия по спорным моментам.

Повторение основных положений и мыслей с целью наиболее эффективного восприятия информации собеседником.

Заранее продуманная, но неожиданная для собеседника увязка деталей и фактов способствует более широкому восприятию собеседником определенного феномена.



Оптимальные объемы передачи информации, уровень коммуникативной компетентности, владение техниками эффективного общения, убеждения, внушения, способность логично и аргументированно отстаивать свою позицию.

Юмор и ирония, особенно когда нужно парировать выпады собеседника, что способствует снижению напряженности в межличностном взаимодействии.

На процесс восприятия собеседника могут повлиять различные факторы объективного и субъективного плана, допускающие возможность ошибок при характеристике поведения человека. Во избежание искажений в процессе восприятия важно помнить об основных позициях человека, фиксирующих статус и роль собеседника в процессе коммуникации.

В этом отношении выделяются следующие стили делового общения:

- ритуальный стиль, который демонстрирует причастность человека к социальной группе (организации). Соответственно статус человека определяет содержание социальных, профессиональных и личных задач, ролей, функций;

- манипулятивный стиль, при котором к партнёру относятся как средству достижения внешних по отношению к нему целей. Безусловно, при любом воздействии на профессиональное поведение человека можно отследить элементы манипуляции, всё определяют целевые установки воздействующей стороны;

- гуманистический стиль, который направлен на удовлетворение естественных потребностей в процессе общения, например, потребностей в понимании, сочувствии, сопереживании и др. Однако акцент на индивидуальных потребностях, личностных характеристиках партнера по общению не всегда уместен. Гораздо важнее бывают интересы общего дела, необходимость соблюдения субординации, объективная оценка результатов труда, справедливость вознаграждения и прочее.

Индивидуальные способности к обратной связи оцениваются по таким критериям, как:

- познавательная компетентность (способность, основанная на соответствующей потребности, человека к постоянному развитию);

- наблюдательность (способность человека объективно оценивать происходящее и целесообразно действовать);

- ценность различий (способность человека понять и принять, что все – разные, большая удача – встретить единомышленников);

- эмпатия (способность к сопереживанию, часто основанная на личном опыте);

- открытость (способность вести открытый диалог с целью достижения значимого эффекта);

- отсутствие персонализации (способность абстрагироваться от личности, объективно оценивать действия и поступки, не ущемляя прав и достоинства человека и не принимая все достижения или ошибки исключительно на свой счет).

Деловое общение включает в себя:

– повседневное служебное общение (беседы, встречи, переговоры; прием посетителей; совещания, собрания, заседания, конференции; посещение организаций, учреждений);

– специфические формы служебного общения (общение в служебном коллективе; субординированные формы общения; общение между коллегами; общение преподавателей со слушателями в процессе обучения; деловые контакты с иностранными гражданами);

– экстремальные формы служебного общения (общение в условиях конфликтной ситуации);

– невербальные и неспецифические формы общения (публичные контакты с журналистами, интервью; выступления по радио, телевидению, в печати; телефон, телетайп, радиосвязь; деловая переписка, резолюции).

Во всех формах общения большое значение придается так называемым аксессуарам, которые входят в качестве элементов в этикетные правила общения. К ним относятся:

– культура речи, текста, внешнего вида, мимика, тон, жестикация.

*Переговоры* – неотъемлемая часть бизнеса и повседневной жизни. Ежедневно люди сталкиваются с необходимостью с кем-то о чем-то договариваться и что-то решать. Навыки ведения переговоров позволят повернуть любую сложную ситуацию в свою пользу, разрешить конфликт, получить желаемое, переубедить оппонента.

Крайне важно при ведении переговоров использовать навыки делового общения, к которым, в частности, относятся:

– умение слышать и понимать партнера;

– умение передать информацию, не искажая ее смысла;

– умение обращаться и вступать в деловые контакты с людьми;

– умение задавать вопросы;

– умение в необходимом объеме излагать материал, суть вопроса;

– умение контролировать содержание выступления, беседы, выдерживая деловой стиль общения;

– умение контролировать личные и воспринимать со стороны собеседника невербальные сигналы, дополняющие содержание вербальной информации;

– умение контролировать субординацию и дистанцию общения;

– умение поддерживать благоприятную морально-психологическую атмосферу и выравнивать эмоциональное напряжение в процессе общения и др.

В тренинговой программе «Тренинг ведения переговоров» могут быть рассмотрены и отработаны навыки по следующим аспектам:

– модели деловой коммуникации;

– понятие о формальных и неформальных переговорах;

– этапы переговорного процесса. Стадии переговоров;

– стратегии переговоров (push, pull, overpush, overpull);

– методы начала деловой беседы и установления контакта.

Метасообщение и легендирование;

– разрешенные в дипломатической практике тактические приемы ведения переговоров;

- "запрещенные" в дипломатической практике манипулятивные тактические приемы;
- три разновидности манипуляций в переговорах. Методы защиты от манипуляций. Системные и многоступенчатые манипуляции. Треугольник Карпмана в переговорном процессе;
- методы убеждения и внушения;
- "внушающая" лингвистика;
- нейробиологические уровни, их использование в процессе переговоров;
- эмоциональный шантаж и его утилизация. Восемь ценностных объектов-критериев в манипуляциях;
- стратегии управления конфликтами;
- методы нейтрализации агрессии собеседника, способы выхода из-под давления;
- принципиальные переговоры (Гарвардский проект);
- интеграция навыков и сертификация.

### **Тема 3. Экзистенциальные группы**

Под *тренинговыми группами* следует подразумевать не только известные Т-группы, но и вообще *все специально созданные малые группы*, участники которых (психически здоровые люди) при содействии ведущего-психолога включаются в своеобразный *опыт интенсивного общения*, ориентированный на оказание помощи каждому в решении разнообразных психологических проблем, в самосовершенствовании, в частности, в развитии самосознания, а также на развитие группы и решение общегрупповых проблем.

Экзистенциальная терапия в группах основывается на тех же принципах экзистенциальной философии и психологии как и индивидуальная экзистенциальная терапия. Экзистенциальная терапия направлена не на личность как изолированную психическую целостность, а на человека в плане его бытия-в-мире, т.е. на его жизнь (Кочюнас, 1998). Исходя из данного принципа, внимание в группе концентрируется не столько на решении личных проблем участников, сколько на создании жизни группы и более глубоком ее понимании. Но такого рода понимание достигается путем анализа жизни участников группы.

В рамках экзистенциальной терапии говорится о четырех основных измерениях бытия-в-мире: физическом, социальном, психологическом и духовном (van Deurzen-Smith, 1984). Человек "встречается" с миром одновременно в каждом из названных измерений, формируя на этой основе свои ведущие жизненные установки, смыслы и ценности.

Другая фундаментальная особенность экзистенциальной терапии (наряду с пониманием человека как бытия-в-мире) – стремление понять человеческую жизнь через призму универсальных экзистенциальных факторов. Как и специфические, индивидуальные экзистенциальные факторы, обуславливающие уникальность каждого из нас, универсальные образуют своего рода "рамку" понимания жизни конкретного человека. Выделяют семь

таких универсальных экзистенциальных данностей: 1) чувство бытия; 2) свобода, ее ограниченность и ответственность за нее; 3) конечность человека, или переживание Ничто; 4) экзистенциальная тревога; 5) экзистенциальная вина; 6) существование во времени; 7) смысл и бессмысленность.

Корни концепции экзистенциального опыта уходят в литовскую традицию групповой терапии, которая связана, главным образом, с именем А.Е. Алексейчика. За многие годы своей работы он образовал аутентичную модель групповой терапии, своеобразие которой отражено в ее названии: «Интенсивной терапевтической жизни».

Концепция группового экзистенциального опыта (ГЭО) развивается более десяти лет. Впервые ее принципы были описаны в 1991г. Она исходит из экзистенциального понимания человека и его мира.

Ключевые понятия в определении характера ГЭО – «экзистенциальность» и «опыт».

«Экзистенциальность» означает всеобъемлющую жизнь, или, если прибегнуть к выражению русского философа Н. Лосского, наибольшую полноту бытия. ГЭО – это сравнительно короткая по времени, но интенсивная работа с жизнью группы в целом и отдельных ее участников. Терапевтическая группа представляет собой структурированную жизненную ситуацию, в которой каждый участник обладает возможностью для многомерного самовыражения, – личные события, взаимодействия участников между собой и с терапевтом создают жизнь группы. Участники выступают не под углом зрения переживаемых ими проблем или типов характера, а также клинических категорий, по которым они могут быть разделены, а как люди, по-разному строящие свою жизнь и поддерживающие специфические отношения с миром. Поэтому ГЭО можно назвать микрокосмом, в котором находит отражение макрокосм жизни. Экзистенциальная группа является живым и терапевтическим опытом для всех участников, не исключая и терапевта.

Психотерапия – процесс, который нельзя делать: он должен проживаться. Это суть экзистенциальной терапии, в том числе и ГЭО.

Понятие «опыт» акцентирует, что вся работа группы основана на жизненном опыте ее участников, а также опыте построения жизни самой группы. Любой человеческий опыт – сознательный и бессознательный, рациональный и иррациональный, эмоциональный и когнитивный, личностный и межличностный, интрапсихический и трансперсональный – относится к феноменам реальности. В ГЭО опыт не оценивается как хороший или плохой, имеющий смысл или бессмысленный. Значим любой жизненный опыт, а еще важнее, что с этим опытом делает сам человек.

Главная *цель групп экзистенциального опыта* – помочь участникам понять свои возможности, предоставляемые жизнью, и в ней заложенные ограничения, как результат действия индивидуальных и универсальных экзистенциальных факторов.

В группе не стремятся менять участников или перестраивать их личность. Всё внимание концентрируется на понимании процесса жизни группы и отдельных участников, на раскрытие противоречий и парадоксов жизни.

Главное, чтобы участники, лучше видя реальность жизни, освобождались от иллюзий и самообмана и умели находить удовлетворяющее их направление жизни, могли точнее определить свои стремления, желания, цели, выяснить свои базисные установки к жизни. Экзистенциальная терапия стремится не столько лечить, сколько гармонизировать жизнь участников. В этом смысле экзистенциальная терапия больше похожа не на психологический анализ личности, а на философское исследование жизни участников группы.

Основные цели групп экзистенциального опыта можно было определить следующим образом:

- расширение границ сознания и самопонимания;
- принятие ответственности за свою жизнь;
- развитие способности завязывать и поддерживать близкие отношения (способность любить других и разрешать себе быть любимым);
- развитие способности желать и получать без вины (способность радоваться жизни);
- развитие способности свободно выбирать и рисковать, принимая неизбежность переживания тревоги и вины;
- развитие чувства бытия;
- увеличение осмысленности жизни;
- развитие способности ориентации в реальном времени жизни.

Основными направлениями усилий терапевта групп экзистенциального опыта являются:

1. Структурирование жизни группы – фиксация начала и конца занятий, поддержка продуктивных действий и блокирование непродуктивных действий участников, оберегание участников от деструктивных взаимных нападков.

2. Рефлексия групповых процессов – обращение внимания участников на то, что происходит в группе, на противоречия между словами и действиями, на "ямы" в жизни группы и т.д.

3. Направление работы группы – помощь в переходе от поверхностных высказываний к глубоким переживаниям, от безличных, абстрактных вопросов к обсуждению личных проблем, от разговоров к действиям.

4. Моделирование – терапевт должен быть примером подлинной жизни в группе.

5. Связывание отдельных частей жизни группы с тем, чтобы по мере возможностей завершать ситуации в жизни группы.

Терапевтические изменения в группе экзистенциального опыта становятся неизбежными, когда участники становятся открытыми всему, что происходит в группе. Можно сказать, что не человек меняет себя, а меняется все углубляющееся понимание того, что происходит в жизни, как она создается каждым поступком, действием, чувством. В процессе терапии меняется даже речь участников – она становится немногословной, более чистой и ясной, более личностной.

Можно выделить несколько основных направлений изменений участников групп экзистенциального опыта:

- предпочтение отдается тревоге самостоятельного выбора, а не чувству безопасности при зависимости от других;
- стремление самому определять себя, а не быть отражением чужих ожиданий;
- понимание, что хотя далеко не все можно изменить в жизни, всегда есть возможность изменить свое отношение к неизменному;
- принятие ограничений без жертвоприношений в виде чувства собственной ценности – для того, чтобы быть ценным, не обязательно быть совершенным;
- понимание помех для жизни в настоящем: увязание в прошлом, чрезмерное увлечение планированием будущего, желание одновременно сделать многое.

Реальные изменения в терапии, как и в жизни, чаще всего приходят постепенно, когда участники группы все яснее видят высоты и низины своей жизни, могут принять кризисы, свои недостатки, потери, ошибки, неудачи. Намного важнее видение более широкой перспективы изменений, чем компульсивная спешка совершенствовать свою жизнь. Терапевт может помочь участникам группы отделить вещи, которые можно изменить от тех, которые – нет.

#### **Тема 4. Телесно-ориентированные группы**

Основателем телесно-ориентированного подхода в психотерапии стал ученик Фрейда В. Райх. Работая со своими пациентами, он обратил внимание на то, что большинство эмоций отражается в определенных телесных проявлениях, а именно в мышечных зажимах, напряжениях. Постоянное подавление эмоций и чувств приводит к тому, что у человека со временем создается так называемая мышечная броня.

Райх утверждал, что в процессе психотерапии проработка телесных блоков позволяет снять напряжение, высвободить застоявшиеся эмоции и исцелить психику пациента. Он обнаружил опытным путем, что доминантные характерологические черты личности проявляются в позах, жестах, походке и мимике человека. На основании многочисленных наблюдений и анализа поведения пациентов, была выведена система организации телесности и душевной составляющей.

Существует целый ряд методов телесно-ориентированной терапии, которые через снятие мышечных блоков, осознание своего тела и эмоциональный контакт с самим собой позволяют лечить психические расстройства.

Следующий шаг в развитии телесно-ориентированной психотерапии связан с именем Александра Лоуэна – ученика и ассистента В. Райха. А. Лоуэн – создатель нового метода, биоэнергетики (1940 – 1950). Биоэнергетические концепции влечений, заземления и «Я-концепция» базируются на данных психологической науки, представлениях древнекитайской метафизики и фундаментальных законах физики и биологии. Лоуэн разрабатывал свою

теорию структуры характера, основываясь на различии в циркуляции энергетических потоков организма и заблокированности тех или иных зон у разных людей. В работе с человеком он сочетал вербальный психоанализ и работу с телом.

Принципиальным вкладом Лоуэна в метод Райха является понятие «почва под ногами». «Почва под ногами» – не только физическая опора на собственные ноги, но и метафора фрейдовского принципа реальности. «Чем прочнее человек ощущает свой контакт с почвой (реальностью), чем крепче он держится за нее, тем большую нагрузку он может вынести и тем лучше может управлять чувствами».

Лоуэн видел, что у многих клиентов нет ощущения твердой почвы под ногами и соответственно нет чувства соприкосновения с реальностью. Иметь «почву под ногами» – значит быть в энергетическом контакте с почвой, получить ощущение стабильности и уверенности. Люди «на пике» действия алкоголя, наркотиков или находящиеся в состоянии страстного увлечения чем-либо, могут ощущать себя как бы летящими, их энергия покинула ступни и ноги, переместилась вверх. Эффективное существование в реальном мире буквально и означает возвращение обратно на землю.

*Основной целью телесно-ориентированного подхода* в психотерапии является создание таких условий, при которых подавленные неосознаваемые чувства, а также воспоминания, выходят на сознательный уровень. Это позволяет их пережить повторно и выразить в безопасных условиях. В итоге человек избавляется от психологических блоков, эмоционального напряжения и восстанавливает здоровое состояние психики.

Ключевой особенностью телесной психотерапии является возможность достучаться до бессознательного без разговоров с психотерапевтом. Это позволяет обойти сопротивление и контроль интеллекта, поэтому максимальная эффективность психотерапии достигается за небольшое время. Даже если ум пациента защищается, не пускает к внутренним переживаниям, психология тела откроет путь к подсознанию и решению проблем.

С помощью телесно-ориентированных техник можно найти связи между соматической сферой, эмоциями, душевными переживаниями и разумом. Телесная терапия является основой многих психотерапевтических методов. К ним относятся:

*Рольфинг.* Метод заключается в применении глубокого массажа, известен еще с 20-х годов прошлого века. Рольфинг-массаж – это целая система глубоких мануальных манипуляций, проработки мышц и связок, направленная на коррекцию тонуса мягких тканей и обучение тела двигаться правильно.

*Биодинамика.* Сочетает в себе элементы аналитической психологии, периодизации развития психики по Фрейду и вегетотерапии. Помогает пациенту прорваться к глубинной сущности человеческой природы, найти себя, осознать свою самость.

*Розен-метод.* Сочетает в себе проработку хронически напряженных областей тела и словесный контакт с пациентом. Отлично помогает в борьбе с

хронической усталостью, артритом, стрессом, бессонницей, астмой, головными болями.

*Биоэнергетический анализ.* Этот метод был разработан учеником Рейха, американским психотерапевтом А. Лоуэном в середине прошлого столетия. Основывается на теории движения в теле жизненной энергии. Сегодня наработки биоэнергетики применяют исключительно, как метод нервно-мышечной релаксации.

*Техники Александра.* Это комплекс упражнений, обучающий пациента рациональному использованию мышц тела, без лишнего их напряжения. Телесный терапевт, работая с этим методом, помогает пациенту осознать и скорректировать его телесные привычки (позы, жесты, осанку), помогает научиться сознательно контролировать свое тело.

*Метод Фельденкрайза.* Это телесные практики, разработанные на основе способности нервной системы к саморегуляции. Акцент при выполнении этих упражнений ставится на осознании движений и изменений в теле.

*Биосинтез.* Это первый из методов телесной терапии, который был признан Европейской Психотерапевтической Ассоциацией. Основная идея данного метода состоит в том, чтобы гармонизировать состояние основных жизненных потоков энергии.

*Бодинамическая терапия.* Основана на исследовании психомоторного развития. Такой метод телесной психотерапии, как бодинамика, направлен в первую очередь не на разрушение патологических характерологических паттернов, а на пробуждение и мобилизацию внутренних ресурсов.

Сфера использования телесно-ориентированного подхода очень широка. Телесный терапевт может понадобиться как для лечения сложных неврозов, психических расстройств, так и для личностного развития, контакта со своим подсознанием в целях познания себя.

Телесные практики помогут не только снять напряжение в мышцах, но и найти причины психологических трудностей. Однако и для соматической психотерапии могут быть противопоказания. Для пациентов с психозами, шизофренией, умственной отсталостью многие телесные методики будут не только непонятны, но даже опасны. Например, техники имагинативной телесно-ориентированной психотерапии, которые основаны на использовании воображения, могут усилить галлюцинаторные проявления. Поэтому пациентам со сложными психическими и соматическими диагнозами обязательно следует консультироваться с лечащим врачом.

*Основные направления работы и принципы телесно-ориентированной терапии.*

Основываясь на принципах телесно-ориентированного подхода, в начале прошлого века доктор Э. Джекобсон разработал метод нервно-мышечной релаксации, который позволяет глубоко расслабить все группы мышц.

Основным принципом этого подхода является следующий: работая с хроническим мышечным напряжением, расслабляя телесные зажимы и блоки, мы высвобождаем эмоции и потерянную, зажатую энергию. Проживая эмоции и отпуская их, мы улучшаем своё психологическое и физиологическое



состояние, вплоть до психических нарушений. Работая над собственной осознанностью, мы улучшаем качество жизни, делаем себя спокойнее, устойчивее, уравновешеннее и счастливее, естественным образом улучшая качество жизни.

Методика нервно-мышечной релаксации основана на простой физиологии мышц. После сильного напряжения всегда следует автоматическое расслабление. Поэтому, если попеременно сильно напрягать мышцы, и фокусироваться на последующем их расслаблении, это поможет снять и психическое напряжение. Регулярное выполнение упражнений по нервно-мышечной релаксации позволяет повысить устойчивость к стрессу, улучшить концентрацию, справиться со страхом, тревогой, бессонницей, а также нормализовать эмоциональное состояние. Прогрессивная мышечная релаксация будет полезна также при неврозах, депрессии, невротических расстройствах. Если телесный терапевт обучит человека базовым упражнениям, то он сможет потом использовать данные техники самостоятельно для поддержания нормального психофизического состояния.

В практике телесно-ориентированной психотерапии используются различные методы и упражнения, особенность которых заключается в том, что любое из них направлено не только на расслабление зажимов, а в большей степени на осознание тела и эмоциональное отреагирование (выражение, проживание), что и приводит к избавлению от нежелательного симптома. Поскольку проделанная телесная работа имеет ситуативный характер, она сопровождается осознанием и психологическими изменениями, связанными с ним.

Основными направлениями, в которых задействована и считается наиболее продуктивной телесно-ориентированная терапия, являются:

- научиться прислушиваться к себе и понимать себя;
- услышать и «подружиться» со своим телом;
- принять себя таким, какой вы есть;
- найти, активизировать и научиться пользоваться ресурсами своего организма (то есть определить то, что помогает вам эффективно справляться со стрессом);
- улучшить своё физическое и психологическое самочувствие;
- избавиться от деструктивных эмоций;
- научиться открыто и конструктивно выражать свои чувства;
- понять, как вы строите отношения;
- осознать личностные проблемы и найти способы их решения;
- справиться с хронической усталостью и напряжением;
- найти причины психосоматических расстройств и заболеваний;
- обучиться саморегуляции;
- гармонизировать душу и тело.

Научившись конструктивно выражать свои эмоции, человек автоматически запускаете профилактику мышечных зажимов и психоэмоциональных напряжений. Высвободив накопленные за годы жизни гнев, страх и страдание, он сможет ощутить лёгкость, радость, гармонию и счастье. И это как езда на

велосипеде, научившись которой невозможно разучиться, углубляя и улучшая технику самопознания, открывая новые ресурсы и нового, другого себя.

Из множества современных техник рассмотрим лишь некоторые, предназначенные для работы с телом и помогающие высвободить скрытые переживания.

### ЧУВСТВОВАТЬ И РАССЛАБЛЯТЬСЯ.

В эту категорию попали самые старые техники, к примеру, *метод самовнушения* появился в конце XIX века; *медитация*, которую практиковали еще древние индусы; *релаксации* – ее «официальная» версия была предъявлена миру еще в 1920-е годы. Все три методики направлены на восстановление внутреннего равновесия, позволяют почувствовать себя лучше в собственном теле, научиться контролировать душевные порывы и, самое главное, – справляться со стрессом. Их нельзя назвать методами терапии, скорее, они способствуют развитию и личностному росту.

*Самовнушение (аутотренинг)*. Его создатель, французский фармацевт Эмиль Куэ (Emile Coue), в течение долгого времени наблюдая за клиентами своей аптеки, пришел к выводу, что больной, который остается безучастным к тому, что с ним происходит, поправляется гораздо медленнее. Тогда он предложил клиентам, принимая лекарства, произносить простую фразу: «С каждым днем мне становится все легче». Эффект от лечения был поразителен – больные переставали чувствовать боль, хотя на самом деле принимали таблетки глюкозы. Так фармацевт смог доказать реальную силу самовнушения: человека исцеляет уверенность в том, что он обязательно поправится. Что не отменяет, конечно, самого лечения. Повторять позитивную установку нужно в сновидном состоянии сознания (между явью и сном – вечером, засыпая, или утром, пробуждаясь) – в это время наше бессознательное наиболее восприимчиво к информации.

*Релаксация*. Метод, ставший основой для всех последующих техник релаксации, был разработан в 20-е годы XX века американским физиологом Эдмундом Якобсоном (Edmund Jakobson) и получил название «прогрессирующая релаксация». Основной принцип методики – снижение мышечного напряжения. Для этого необходимо поочередно напрягать и расслаблять различные группы мышц. К примеру, пациент плотно сжимает кулаки и некоторое время удерживает их в напряжении. Тренируемая мышца утомляется и после ослабления напряжения становится еще более расслабленной, чем до начала упражнения. Так же прорабатываются остальные группы мышц.

*Медитативные психотехники*. Суть медитации заключается в том, чтобы временно приостановить интеллектуальную деятельность и сконцентрироваться на восприятии органов чувств. Зрение, слух, осязание, обоняние и вкус являются ключами для медитативной практики. Многие уверены, что это какое-то невероятно сложное занятие, требующее знаний, особой подготовки, специального места и времени. На самом деле медитация вовсе не является занятием для избранных. Любые простые действия – к примеру, смаковать шоколад, вслушиваться в пение птиц, поглаживать гладкий

камень, – если осуществлять их не спеша и осознанно, могут превратиться в настоящую медитацию, стать одним из способов релаксации, восстановления сил, гармонизации души и тела. Главное, делать это регулярно, утром или вечером, примерно в одно и то же время.

### ДЫШАТЬ, ПЕТЬ И СЛУШАТЬ.

Дыхание, пение и музыка всегда использовались в терапевтических целях. Гармонизация души и тела рассматривалась как способ постижения духовной истины. Всем известны дыхательные упражнения в йоге, особый тембр в исполнении индуистских и буддистских мантр, дурманящая музыка шаманов.

*Ребефинг.* Название происходит от английского rebirthing – «рождение заново». Американский психотерапевт Леонард Опп (Leonard Orr) разработал эту методику в начале 1970-х годов, заложив в основу технику «связного» дыхания – когда между вдохом и выдохом нет паузы. Задача: полностью расслабить тело, чтобы сначала восстановить негативные переживания (в частности те, которые испытало тело во время рождения), а затем освободиться от них. Метод позволяет вскрыть и устранить очаги подавленных переживаний, освободить энергию, получить заряд активности, радости и наслаждения.

*Холотропное дыхание.* Один из создателей трансперсональной психологии, американский психиатр Станислав Гроф (Stanislav Grof) разработал методику, сочетающую интенсивное дыхание, приводящее к гипервентиляции легких, специально подобранные упражнения и музыку. Метод помогает снять биоэнергетические и эмоциональные блоки. Как правило, его практикуют на групповых занятиях, где участники объединяются в пары и по очереди выступают в роли дышащего и «наблюдателя». Во время сессии они рисуют мандалы, в которых выражают свои переживания. А затем в небольших группах рассказывают о своем опыте погружения в бессознательное. В мире к методике относятся с осторожностью и ее практикуют лишь несколько сертифицированных специалистов.

*Хакоми-метод.* Создатель хакоми-терапии – телесно ориентированный терапевт Рон Курц (Ron Kurtz), специалист по распознаванию психологического состояния по строению, позам и движениям тела. Его методику называют откликом Запада на духовную мудрость Востока: хакоми-метод во многом созвучен буддизму и даосизму с их мягкостью, состраданием и следованием природе вещей. Для проработки проблем терапевты работают с тремя состояниями: осознанностью, сильными эмоциями и детской непосредственностью.

*Музыкотерапия.* В западной культуре лечебная сила музыки была признана в середине XX века. Сегодня музыка – часть лечения детского аутизма, депрессии и многих психических заболеваний. В ходе сеансов музыкотерапии уделяется внимание не только слуху, но и физическим ощущениям, дыханию, движениям.

*Голос.* Большой успех имеют тренинги ораторского мастерства, искусство управления голосом, пение. Работа с голосом помогает расслабиться или, наоборот, взбодриться. Она позволяет постичь глубины собственного «Я», вступить в диалог с окружающими.

*Метод Томатиса.* В 1960-е годы отоларинголог Альфред Томатис (Alfred Tomatis) выяснил: прослушивание высокочастотных звуков – 5000–8000 Гц – активизирует мозговую деятельность и улучшает память. Вибрации словно питают мозг, а вместе с ним и тело, возникает ощущение защищенности, цельности и благополучия. Метод Томатиса эффективен при нарушениях концентрации внимания, расстройстве речи, а также при депрессиях у взрослых.

#### ПОНИМАТЬ ТЕЛО.

Тело человека помнит: в нем «записывается» все, что с ним происходит. Работая с телом, человек может справиться с последствиями душевных травм из далекого или недавнего прошлого.

*Вегетотерапия Вильгельма Райха.* Психоаналитик Вильгельм Райх первым обратил внимание на то, что вытесненная эмоция влечет за собой мышечный зажим. Хронические напряжения Райх называл «мышечным панцирем» или «панцирем характера», поскольку они также отображают психику человека. После этого открытия он отошел от психоанализа и создал вегетотерапию, основанную на свободной циркуляции жизненной (вегетативной) энергии.

*Интегративная кинесиология.* Как и другие методы телесноориентированной психотерапии, кинесиология работает с запечатленными в нашем теле переживаниями. Метод направлен в первую очередь на работу с последствиями психологической травмы. Специальные упражнения «убирают» автоматическую реакцию, которая мешает осознавать ситуацию и действовать адекватно. Пациент учится прислушиваться к телесным ощущениям, осознавать импульсивные реакции и отличать их от подлинных чувств.

*Танатотерапия.* В 1980-е годы этот метод был создан психотерапевтом Владимиром Баскаковым. Танатотерапия рассматривает смерть (танатос) как состояние полного расслабления и покоя. Во время занятий создаются особые условия для глубокого расслабления. Работа с телом помогает справиться с четырьмя видами проблем: избытком контроля (в телесной проекции это голова), нарушением контактов (область груди и рук), сексуальными трудностями (область паха), проблемой устойчивости (ноги и ступни).

*Бодинамический анализ.* Датский психотерапевт Лизбет Марчер (Lisbeth Marcher) разработала этот метод в 70-е годы XX века. Пациентам рекомендуются специальные упражнения для расслабления, а тем, кто слишком расслаблен, – наоборот, способы привести мышцы в тонус.

#### ДВИГАТЬСЯ.

Многие методы оздоровления души, известные с древности, можно назвать «глобальной гимнастикой». Современные техники работы над осанкой и движениями, помогая снять телесное напряжение, способны устранять и эмоциональные блоки.

*Метод Фельденкрайза.* Двигательная практика физика и врача Моше Фельденкрайза (Moshe Feldenkrais), созданная им в 1930-е годы, позволяет достичь приятного самоощущения через овладение собственным телом.

Пациенту не показывают конкретные движения, а лишь убирают те, которые ему не подходят. Главная цель методики – двигаться с комфортом.

*Танцевально-двигательная терапия.* Танец – это коммуникация, которая осуществляется на трех уровнях: танец с самим собой, с другими людьми и миром. Задача терапевта – создать безопасное пространство, в котором, анализируя отношения на примере движений с танцетерапевтом или партнерами, человек учится взаимодействовать с другими и с самим собой. Также у него появляется возможность понять причину симптомов, болей, телесного дискомфорта или ограничений в движениях. Кроме того, в процессе танца в организме согласовываются все внутренние ритмы и снимается напряжение.

Таким образом, телесно-ориентированная терапия, прежде всего, представляет собой уникальный и эффективный способ личностного роста и целостного развития человека, помогающий связать воедино его чувства, разум и телесные ощущения, восстановить утраченные и простроить отсутствующие взаимосвязи между ними, создать условия доверительного и полного контакта человека с жизнью его тела.

Существенной особенностью ее является то, что работа с телом создает уникальные возможности терапевтического воздействия “вне цензуры сознания”, что позволяет обнаружить истинные истоки наболевших проблем, получить доступ к глубинным уровням бессознательного, представленным в теле. Эта особенность предопределяет высокую эффективность телесно-ориентированного подхода в оказании психологической помощи, в создании условий разрешения проблем, которыми изобилует человеческая жизнь.

Важно также и то, что данный вид терапии способствует выведению на уровень осознания тех глубинных аспектов скрытого бессознательного процесса, происходящего между клиентом и терапевтом, которые обычно неразличимы и мало доступны для работы в “вербальных” методах терапии.

## **Тема 5. Психодрама**

Основателем психодрамы является Я.Л. Морено (1889 – 1974), выдающийся австро-американский психолог, психиатр и психотерапевт, социолог и социальный философ, искренне веривший в свою миссию преобразователя несовершенного мира, а также в возможность достижения согласия и гармонии между людьми и народами. Морено полагал, что «истинная психотерапия может быть только психотерапией всего человечества», и такая глобальность и широта взгляда позволили ему внести существенные изменения в групповую психотерапевтическую практику, сблизив её одновременно с философией и искусством.

Классическая психодраматическая сессия состоит из трех стадий: разогрева, драмы (сценического действия) и шеринга, т.е. безоценочного обсуждения в группе тех или иных психодраматических событий, переживаний.

При использовании психодрамы в работе с детьми, пострадавшими от насилия, целесообразно особо выделять стадию восстановления доверия, без которой воспроизведение состояться не может. Таким образом сессию условно можно разделить на три этапа, которые известны психодраматистам как «три В»:

- восстановление доверия (к другим и себе);
- воспроизведение события в действии;
- выстраивание новой модели поведения.

В первом приближении эти три этапа соответствуют трем стадиям групповой психодраматической сессии, хотя все технические возможности метода с тем же успехом можно использовать и в индивидуальной работе.

К "методам действия", методам имитационного моделирования поведения, активно используемым в тренингах, в первую очередь следует отнести ролевые игры и различные психодраматические техники.

Имитационное моделирование поведения – первоэлемент всяких ролевых игр в обучении, применяемых в русле различных теоретических ориентации: и в психоаналитических школах Адлера и Юнга, и в психодинамическом подходе, и в личностно-ориентированной психотерапии К. Роджерса, и в гештальттерапии, и в направлениях бихевиористского характера. Между тем следует заметить, что в истории психологической мысли первенство в попытке объяснения механизмов воздействия ролевых игр и разработке стратегии и тактики их осмысленного применения принадлежит психодраматическому направлению, созданному более 70 лет назад Дж. Морено.

Концепция Морено опирается на иной постулат: психодинамическая и социокультурная подстройка к нежелательной естественной среде предполагает "применение поведенческого моделирования экзистенциальных реалий с помощью ролевых игр в кабинете терапевта".

Ключевым понятием, сформулированным Дж. Морено, является "спонтанность", которая не означает бесконтрольности и необдуманности, а предполагает способность движения в заданном направлении.

Целью психодрамы является пробуждение спонтанности человека, которая находит выражение в акте творчества, то есть проявлении некой модели поведения в ситуации "здесь и теперь".

Целительный, коррекционный, развивающий эффект психодрамы достигается за счет катарсиса – снятия напряжения и обучения ролевым играм, включающего обучение спонтанности и расширение имеющегося ролевого репертуара (иногда даже отказ от некоторых ролей).

В рамках этой концепции актуален вопрос о развитии самосознания человека. Морено описывал поведение и самосознание с точки зрения ролей. По его мнению, не роли рождаются из собственного Я, а собственное Я рождается из ролей. Морено опирался на внутреннюю (эндогенную) модель поведения, являющуюся неотъемлемой частью личности участника. "В этом случае структуры поведения могут повторять реакции другого лица, но при этом они полностью интернализированы и фактически характеризуют глубоко индивидуальное Я участника".

В разрабатываемой в настоящее время теории ролевых игр и психодрамы Д. Киппера выделены пять основных принципов использования ролевых игр.

*Ролевые игры основаны на конкретном описании.* Подразумевается, что пациенты представляют свои конфликты в некоем сценическом действии, а не рассказывают о них. Конкретизация достигается также за счет того, что с помощью вспомогательных лиц (участников группы) и необходимых предметов, часто символических, моделируется фактор окружающей среды.

*Разыгрываемое поведение должно быть аутентичным,* т.е. воссозданное пациентом описание должно достоверно отражать психологическое состояние в момент развертывания ситуации.

*Терапия посредством клинических ролевых игр использует выборочное усиление (фокусировку).*

*Ролевые игры помогают расширить познавательные возможности.* В отличие от реальной ситуации, где различные факторы сдерживают проявление открытых эмоциональных реакций и новых форм поведения, имитируемая ситуация является защищенной и безопасной для человека, что дает новый шанс психологической и социокультурной реинтеграции.

*Ролевые игры включают последовательность взаимосвязанных разыгрываемых эпизодов.*

Киппер выделяет девять специальных базовых техник, применяемых в психодраме и ролевых играх:

Представление самого себя (самопрезентация) – серия коротких ролевых действий, в которых протагонист изображает самого себя или кого-то очень важного для себя.

Исполнение роли – имитация поведения какого-то человека или акт принятия роли части тела, животного, неодушевленного предмета или даже роли представления или понятия, например, такого, как страх, смерть, неуверенность.

Диалог – изображение в ролевых играх взаимоотношений между реальными людьми, где каждый играет самого себя (например, в семейной психотерапии).

Монолог – проговаривание своих чувств и мыслей вслух, очень часто во время движения по кругу.

Дублирование – техника, при которой вспомогательное лицо играет дублирующую роль протагониста – одновременно с ним, пытаясь стать его "психологическим двойником".

Реплики в сторону – в ситуации ролевой игры, в которой протагонист общается со вспомогательным лицом и говорит вслух, что он действительно думает, чувствует или собирается делать.

Обмен ролями – одно из самых важных и сильных психотерапевтических средств. В этой технике на короткое время два человека меняются местами – физически – так, что А становится Б и Б становится А. При этом каждый перенимает позу, манеры, душевное и психологическое состояние другого.

Техника пустого стула – метод, активно применяемый и в психодраме, и в гештальттерапии. Протагонист взаимодействует с воображаемым кем-то или

чем-то, представленным одним или несколькими пустыми стульями, в форме монолога или чаще – обмена ролями.

Техника зеркала – осуществляется вспомогательным лицом, исполняющим роль протагониста в течение короткого времени, а протагонист наблюдает за ним, удалившись из пространства действия.

Среди базовых выделяется, кроме того, общая группа техник: "шаг в будущее", "возврат во времени", "тест на спонтанность", "сновидение", "психодраматический шок" и "ролевые игры под гипнозом".

Предостерегая против чрезмерного увлечения техниками и превращения психотерапии в "психологическое трюкачество", Киппер подчеркивает, что суть использования ролевых игр "всестороннее использование процедур имитации поведения на данном сеансе, а не спорадическое, случайное использование каких-то техник".

С помощью методов психодрамы возможна «проработка» широкого спектра личностных и групповых проблем различного характера. Психодрама направлена на достижение следующих целей:

- исследование межличностных и внутриличностных конфликтов;
- осознание факторов, затрудняющих межличностное и межгрупповое взаимодействие;
- коррекция неэффективных поведенческих стратегий и стереотипов, мешающих пониманию и толерантному общению;
- расширение «ролевого репертуара» личности и континуума её самосознания;
- развитие эмпатии, спонтанности, креативности и т.п.

Психодраматические техники дают возможность членам группы получить эффективную обратную связь относительно своего поведения, увидеть собственные конфликты, ограничения и стереотипы со стороны, скорректировать те или иные аспекты взаимодействия и общения.

## **Тема 6. Групповая гештальт-терапия**

Важное место в структуре организованного психологического тренинга развития самосознания занимают техники и приемы гештальттерапии, основной целью которой, согласно Ф. Перлзу – ее основателю, – является оказание помощи людям в умении "стать реальными, научиться иметь собственную позицию, развить собственный центр, понять основу экзистенциализма: роза это роза. Я есть тот, кто я есть, и в данный момент я не имею возможности отличаться от того, что я есть".

Для гештальттерапевтов самосознание – это одновременно физическое, эмоциональное и умственное осознание, которое проявляется на трех уровнях, соответствующих различным напряжениям поля организм – среда: осознание своего Я; осознание мира, окружающей среды; осознание того, что находится между ними, т.е., иначе говоря, зоны воображения, фантазии.

Человек, функционирующий на основе принципа саморегуляции, стремится к динамическому балансу при помощи осознания и удовлетворения



ведущих потребностей с одновременным отодвиганием второстепенных объектов и событий в фон. Только наиболее важное и значимое для нас становится гештальтом – фигурой, выделяющейся из фона. Ритм жизнедеятельности организма, по Перлзу, можно описать с помощью такого цикла: осознание потребности – ее удовлетворение – завершение гештальта – сдвиг его на задний план для освобождения места новому гештальту. Процесс создания и разрушения гештальта может занимать практически любые промежутки времени: от одной секунды до целой жизни.

К незавершенному гештальту ведет неудовлетворенная потребность, что порождает многие сложные проблемы, так как неотрагированное или невыраженное чувство (например, невысказанная злость по отношению к несправедливому учителю или чувство вины перед родителями) оказывает деструктивное влияние на текущие психические процессы.

Задачей гештальт-терапевта является помощь члену группы в выделении этой "фигуры" из "фона" с тем, чтобы неотрагированные чувства нашли свое выражение. Если это происходит, говорят о "законченном гештальте".

Для развития самосознания (а это является одной из главных задач гештальт терапии) большое значение имеет работа с противоположностями нашего Я – "нападающего" (аналогичного фрейдскому Сверх-Я) и "защищающегося" (Оно, тесно связанное с окружением и размывающее границы нашего Я).

Перлз выделяет четыре защитных механизма, препятствующих развитию самосознания и достижению человеком психологической зрелости: слияние, ретрофлексия, интроекция и проекция. Эти механизмы можно было бы назвать дефектами самосознания, поскольку они играют деструктивную роль в развитии психики: избавляя психику от состояния дискомфорта, они одновременно лишают человека возможности адекватно оценивать себя и свое место в мире.

Слияние – это действие иллюзии, содержащей в себе отказ от различий и непохожести и характеризующейся отсутствием дифференцирования себя и других, невозможностью определить, где кончается Я человека и начинается Я другого.

Так, некоторые родители, демонстрирующие гиперопеку по отношению к своему ребенку, не могут принять даже мысль о передаче ему ответственности за его жизнь, поскольку не разделяют в психологическом плане его и себя.

Ретрофлексия связана с формированием отношения к самому себе как к постороннему объекту и содержит два типа процессов: субъект делает самому себе то, что он хотел бы сделать другим; субъект делает себе самому то, что он хотел бы, чтобы сделали ему другие.

Интроекция – это генетическая и примитивная форма функционирования индивида, которая пассивно впитывает в себя все то, что получает из внешнего мира. Человек не производит никакого отбора, никакой ассимиляции, некритично присваивает чужие убеждения и установки, в результате чего тормозится процесс формирования его собственной личности.

Проекция проявляется в тенденции переложить ответственность за процессы, происходящие внутри Я, на окружающий мир. В гештальттерапии обычно описываются три формы проекции, соответствующие трем функциям, которые она выполняет:

– зеркальная проекция, в которой субъект находит в другом или в образе другого характерные черты, которые он рассматривает как свои или хотел бы их иметь ("знаете, оказывается, мы с Эйнштейном очень сходно мыслим", заметил как-то один студент-физик, прочитав главу в учебнике);

– проекция катарсиса, в которой субъект приписывает другому или образу другого характерные для себя самого черты, от которых он отказывается, не признавая их собственными, и от которых он освобождается, приписывая их другому (все помнят о соринке в чужом глазу и деревянном складе в своем?);

– дополнительная проекция, в которой субъект обнаруживает или приписывает другому или образу другого характерные черты, которые позволяют ему тем самым оправдать свои собственные ("почему бы мне его не надуть, если он сам всю жизнь всех обманывает?" – рассуждает мошенник, приходя к президенту фирмы – своей потенциальной жертве).

Основной целью гештальттерапии является разблокирование самосознания и помощь человеку в достижении зрелости, т.е. умения находить источники поддержки в самом себе. Для этого человек должен пройти несколько этапов развития самосознания от первого уровня – "клише" – до последнего – "внешнего взрыва" – проявления истинного Я.

В тренингах развития самосознания используется богатый теоретический и практический опыт гештальттерапии в целях пробуждения спонтанности участников, их творческих потенциалов. Умение быть собой, принятие своей личности, открытие своего Я не только для себя, но и для других – это то, чему учит гештальтподход.

## **Тема 7. Арт-терапевтические группы**

Арт-терапия, принадлежащая к творческим методам и подходам в социальной работе, является одной из инновационных технологий, входящих в социальную терапию. Арт-терапия представляет собой совокупность психологических методов воздействия, применяемых в изобразительной деятельности человека и психотерапевтических отношений, используемых с целью психокоррекции, психопрофилактики, реабилитации и адаптации лиц с различными ограничениями здоровья, эмоциональными и психическими расстройствами. Уникальность арт-терапевтических методов состоит в том, что арт-терапевт работает с неосознаваемым материалом.

Арт-терапия эффективна при решении проблем в эмоциональной сфере, в активизации внутренних жизненных ресурсов, а также в психосоциальной работе с психосоматическими проблемами, в работе с людьми, которые в силу физических или психических особенностей своего состояния здоровья зачастую социально дезадаптированы, ограничены в социальных контактах. Творческий опыт, осознание себя, развитие новых навыков и умений позволяют

им более активно и самостоятельно участвовать в жизни общества, расширяя диапазон социального и профессионального выбора.

Творческая деятельность играет важную роль в развитии воображения, интуиции, неосознаваемых компонентов умственной активности, а также потребности личности в самоактуализации, в раскрытии и расширении своих созидательных возможностей.

Дефицит общения, характерный для большинства людей с ограниченными возможностями здоровья, приводит к тяжким последствиям в психосоциальном развитии. Дефицит внимания, ограничения в процессе коммуникации часто приводят к агрессивному и асоциальному поведению как способу компенсации недостатка признания и понимания со стороны общества.

Возможности арт-терапии позволяют решить такие важные задачи, как:

- формирование саморегуляции и контроля за своим поведением,
- умение сдерживать аффективные проявления,
- профилактика агрессивных действий и повышенной конфликтности,
- социокультурное и познавательное развитие инвалида.

Главной целью арт-терапевтической деятельности является достижение положительных изменений в психологической и социальной сфере лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Арт-терапия способствует снятию напряжения, пробуждению внутренних жизненных сил, активизирует внутренние личностные ресурсы, облегчает социальную адаптацию, способствует формированию межличностных навыков. Творчество компенсирует утраченные возможности людей, пробуждает жизненную активность, помогает наладить внутреннюю связанность и общение с самим собой и в целом способствует нормализации жизни.

## **Тема 8. Тренинг коммуникативной компетентности**

Коммуникативный потенциал как интегральное психологическое образование отражает возможности человека к установлению и поддержанию контактов с людьми, к получению и передачи по каналам коммуникации различной информации. Кроме того, коммуникативный потенциал характеризует сложившуюся для конкретного человека структуру деловых и межличностных связей. Особенности коммуникативного потенциала человека характеризуются также преобладающим типом взаимодействия с окружающей средой, особенностями социальной перцепции коммуникативными навыками и умениями, тесно связанными с эквивалентами природных предпосылок к интенсивному и продуктивному общению и взаимодействию. Тип взаимодействия личности со средой определяется как формально-динамическими характеристиками взаимодействия (величина дистанции, ее гибкость и жесткость, степень аффективной заряженности целей взаимодействия), так и характером контроля и управления взаимодействием.

Основная задача коммуникативного тренинга – постановка поведенческих навыков и умений, способствующих эффективному поведению в различных ситуациях общения.

Коммуникативный тренинг позволяет научиться решать сложные проблемы, которые возникают в процессе межличностного или делового общения у каждого человека. Для этого используются специальные упражнения, моделирующие различные жизненные ситуации. Выполняя их, участники тренинга учатся налаживать отношения с другими людьми и лучше их узнавать, проявлять внимание ко всему, что происходит на невербальном уровне и вступать в контакт с помощью иных средств, нежели слово (взгляд, поза, прикосновение, жесты и т.п.).

К группе коммуникативных тренингов или тренинга коммуникативных умений относят преимущественно групповые варианты поведенческого и социально-психологического тренинга. Они проводятся в целях формирования и совершенствования общей коммуникативной готовности личности, например, для людей, испытывающих жизненные трудности, связанные с общением.

*Возможные виды коммуникативных тренингов:*

1 Базовый тренинг – тренинг партнерства. Основные задачи: формирование партнерской установки в общении, умения быть на равных с партнером, признавая право на автономию, непохожесть на себя, развитие техник установления и поддержания контакта, овладение техникой дискуссии, обучение регуляции эмоционального напряжения в конфликте, овладение навыком коллективного решения задач, развития навыков личного выступления и т. д.

2 Тренинг ведения переговоров. Данный тренинг является логическим продолжением базового тренинга партнерства при более сложных ситуациях группового взаимодействия договаривающихся сторон, имеющих несовпадающие противоречивые интересы. Несовпадение интересов является источником конфликтов, которые могут быть разрешены с помощью переговоров. Основные задачи: разработка тактики подготовки к предстоящим переговорам, ориентация в позициях и интересах другой стороны, выбор стратегий и тактики переговоров, поиск компромисса, выработка индивидуального стиля человека, ведущего переговоры, повышение социальной чувствительности и др.

3 Тренинг уверенного поведения, настойчивости (ассертивности). Основные задачи: создание установки на открытое выражение своих чувств без ущемления прав партнера, овладение техникой ассертивного поведения.

4 Общий менеджерский тренинг – базовый игровой тренинг для менеджеров-руководителей. Основные задачи: выявление особенностей лидерских качеств участников, мотивации, стиля руководства, изучения стадий развития организаций, овладение различными стратегиями управления, овладение навыком распределения ответственности.

5 Тренинг навыков работы с клиентом-потребителем. Основные задачи: овладение основными техниками работы с клиентом, изучение психологии потребителя, овладение спецификой работы с клиентом в условиях сервиса, социальной помощи, бизнеса, маркетинга.

Тренинг педагогического общения. Тренинг педагогического общения может проводиться в студенческой группе под руководством психолога-

преподавателя, в группах молодых педагогов, педагогов-стажеров, лиц, работающих в образовательных учреждениях, но не имеющих педагогического образования и соответствующей подготовки. Группа отрабатывает ряд упражнений, которые повышают компетентность в профессиональном общении.

## **Тема 9. Тренинг уверенности в себе**

Проблему уверенности в себе, доверия к себе и к своим способностям можно обнаружить практически в любой психологической теории. Психологи попытались обнаружить причины неуверенности в себе и найти пути коррекции, лечения или ослабления ее невротизирующего влияния. Первым, кто серьезно занялся этой проблемой, был Андре Сальтер. На основе своего клинического опыта он выделил и описал шесть характеристик эксцитаторной, здоровой и уверенной в себе личности, к формированию которых нужно было стремиться в процессе психологической коррекции.

По его мнению, для уверенной в себе личности характерно следующее:

1. Открытое, спонтанное и подлинное выражение в речи всех испытываемых чувств. С точки зрения Сальтера, уверенный человек чувства "называет своими именами" и не заставляет партнера по разговору догадываться, что же именно за чувство скрывается за его словами. Во-вторых, чувства уверенный в себе человек выражает спонтанно, то есть в тот момент, когда они возникли. В-третьих, уверенный человек говорит именно о тех чувствах, которые он испытывает. Он не стремится скрыть или "смягчить" проявления своих как позитивных, так и негативных чувств.

2. Далее Сальтер говорит об экспрессивности и конгруэнтности поведения и речи, что означает ясное проявление чувств в невербальной плоскости и соответствие между словами и невербальным поведением.

3. Умение противостоять и атаковать, проявляющееся в прямое и честное высказывании собственного мнения, без оглядки на окружающих, также характерно для уверенного поведения.

4. Уверенный в себе человек не стремится спрятаться за неопределенными формулировками. Чаще, чем другие люди, уверенные в себе используют местоимение "Я".

5. Им не свойственно самоуничижение и недооценка своих сил и качеств, они способны без стеснения выслушивать похвалу в свой адрес, а также хвалить других людей.

6. Способность к импровизации, т.е. к спонтанному выражению чувств и потребностей, также характерна уверенным в себе людям.

С точки зрения Сальтера, уровень уверенности в себе довольно легко может корректироваться тем, что уверенное поведение поддерживается и подкрепляется другими людьми.

Один из учеников и сотрудников Сальтера – Джозеф Вольпе в процессе своей работы обнаружил, что существенную роль в возникновении неуверенности играет социальный страх, испытываемый человеком в ситуациях

взаимодействия с другими людьми. Однажды возникнув, социальный страх прочно ассоциируется с определенными социальными ситуациями и затем подкрепляет сам себя. Страх "вхождения" в ситуацию снижает шансы на успех, а неуспех в свою очередь усиливает страх. Страх создает почву для неудач в вызывающих его социальных ситуациях, а неудачи еще больше подкрепляют страх. Таким образом, страх и связанное с ним поведение выучивается, автоматизируется, поддерживается и воспроизводится, распространяясь на смежные социальные ситуации.

Социальный страх проявляется в самых различных формах и в самых разных ситуациях. Джозеф Вольпе подробно описал страх критики, страх быть отвергнутым, страх оказаться в центре внимания, страх показаться неполноценным, страх начальства, страх новых ситуаций, страх предъявлять претензии или не суметь отказать в требовании, страх не суметь сказать "нет". В той или иной степени эти страхи, конечно, знакомы любому человеку. Проблема неуверенных в том, что у них социальный страх становится доминирующим чувством, блокирующим их социальную активность.

Рита и Рюдигер Ульрихи в сложном эксперименте с использованием факторного анализа обнаружили, что чувства вины и стыда также играют существенную роль в возникновении неуверенности – наряду с дефицитом навыков социального поведения и социальными страхами.

С точки зрения Лазарус для формирования уверенности необходимо всего лишь четыре навыка:

- умение открыто говорить о своих желаниях и требованиях;
- умение сказать «нет»;
- умение открыто выражать позитивные и негативные чувства;
- умение устанавливать контакты, начинать и заканчивать разговор.

Таким образом, к началу 70-х годов 20-го века сформировалось представление об уверенности как о комплексной характеристике человека, включающей в себя определенные эмоциональные (страх и тревожность), поведенческие (дефицит навыков социального поведения) и когнитивные компоненты.

*Уверенность в себе имеет три основные стороны:*

- это чувство уверенности (внутреннее ощущение силы, права и правоты);
- это уверенное поведение, демонстрирующее силу и характерное для людей с сильной позицией;
- это решительность (уверенное принятие и определенность в решениях, решимость).

Признаки уверенности – в основном поведенческие, а именно спокойствие, корсет уверенности, смелость заявить о себе и уверенное поведение.

Спокойствие – это расслабленное тело без зажимов, отсутствие суевы в движениях, спокойное выражение лица, спокойный, прямой, не «бегающий» взгляд, четкая, не сбивчивая речь. Корсет уверенности: не сутулиться, привычка держать прямой спину, расправленные плечи, высокая шея, уверенная походка, четкие жесты. Смелость заявить о себе: не "писклявый", не скованный зажимами голосовых связок звучный голос, громкая уверенная речь,

определенность в формулировках, решительность в выводах, способность заявить о своих желаниях и настоять на своих законных правах, готовность отдавать распоряжения и требовать их выполнения.

Поскольку уверенность для большинства – норма жизни, «увидеть» ее иногда непросто. Уверенное поведение одного человека рядом с уверенным поведением другого выглядит просто как нормальное поведение. Уверенное поведение всегда легче разглядеть на контрасте, на фоне неуверенности.

Чувство уверенности – внутреннее ощущение собственной силы, права, правоты и возможностей. Вера в себя, отсутствие сомнений и страха. Один из моментов уверенности в себе, наряду с уверенным поведением и решительностью.

Чувство уверенности плюс решительность – это решимость: полная уверенность в себе и своих силах, смелость, отсутствие боязни в принятии и осуществлении своих решений.

*Работа с неуверенностью – действия, направленные на снятие страхов и развития уверенности.*

Работа с неуверенностью может быть ситуативной, снижающей неуверенность в конкретной ситуации, и стратегической, дающей долговременный эффект в широком круге ситуаций.

Ситуативная работа включает следующие приемы и шаги:

- расслабление;
- переключение внимание на окружающих;
- составление плана-видения перед важным разговором, событием и т.д.

Стратегическая работа имеет две возможные части:

- работа с неуверенностью: откуда, какие корни, что с этими проблемами делать. Это в большей степени психотерапевтическая работа;
- развитие уверенности, работа по развитию личности.

Таким образом, уверенность в себе есть свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидом собственных навыков и способностей как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей.

Основой для формирования такого рода оценок служит достаточный поведенческий репертуар, позитивный опыт решения социальных задач и успешного достижения собственных целей (удовлетворения потребностей).

Для формирования уверенности в себе важен не столько объективный жизненный успех, статус, деньги и т.д., сколько субъективная позитивная оценка результатов собственных действий и оценки, которые следуют со стороны значимых людей. Позитивные оценки наличия, "качества" и эффективности собственных навыков и способностей определяют социальную смелость в постановке новых целей и определении задач, а также инициативу, с которой человек берется за их выполнение.

## Тема 10. Тренинг развития умения быть счастливым

Группы тренинга умений основаны в большей степени на бихевиоризме и поведенческой терапии. В группах тренинга умений, или развития жизненно важных навыков, учат адаптивным способам поведения, действиям, которые служат средством удовлетворения важнейших жизненных потребностей. Работа в этих группах более структурирована, чем в других.

Структурированность и систематичность этой работы, а также ее концептуальные основы связывают ее с бихевиористской терапевтической моделью.

Первоначально применение бихевиористских принципов в клинической практике стимулировалось лабораторными экспериментами, которые показали, что учитываемые в бихевиористской теории научения параметры, например вероятность подкрепления, могут влиять на вербальную активность и на лидерский статус членов исследуемой группы. Основываясь на этих результатах, клиницисты бихевиористской ориентации объединили традиционные формы работы в группах и поведенческие методики.

Поведенческие терапевты стремились свести происходящие в группах взаимодействия к стимулам и реакциям на них. Например, ощущение поддержки, которое дает тревожному участнику присутствие других членов группы, имеющих аналогичные проблемы, в терминах теории научения именуется «десенсибилизацией» (desensitization), а их реакции на действия этого участника могут «подкреплять» у него некоторые формы поведения.

С недавних пор руководители поведенческих групп стали применять более директивные методы структуризации работы в группах и подавления спонтанных внутригрупповых процессов, чтобы лучше пользоваться теми преимуществами, которые имеются у специфических поведенческих методик.

Работа в бихевиорально-ориентированных группах направлена на выделение неэффективных и опробование новых видов поведения в безопасном окружении. Суть метода состоит в том, что коль скоро, согласно постулатам бихевиоризма, весь свой опыт человек приобретает посредством научения, то для исправления неадекватного поведения необходимо отучить его от неэффективных реакций и переучить, выработать более адаптивные реакции.

Типичная методика тренинга – репетиция поведения. Участникам демонстрируется успешная модель поведения, а затем они пытаются ее освоить. Успешные действия участников положительно подкрепляются реакцией группы или ведущего, а неуспешные – гасятся отрицательным подкреплением. Широко применяется подход по "организации успеха". При таком подходе тренер на протяжении всей работы удерживает позитивный баланс обратной связи, концентрируясь преимущественно на успешных действиях участников.

В качестве примера разберем такой популярный вид поведенческого тренинга, как тренинг умений. Группы этого типа ориентированы главным образом на развитие конкретных, чаще всего деловых умений и навыков.



Основными клиентами тренинга умений становятся руководители разного уровня, предприниматели и деловые люди.

Целями такого тренинга являются:

- обучение приспособительным умениям, полезным при столкновении со сложными жизненными ситуациями, развитие поведения, рассматриваемого как желательное либо членами группы, либо обществом в целом;

- обсуждение проблем, с которыми участники столкнулись в реальных условиях, помощь участникам в развитии умения руководить, применение полученных знаний вне группы;

- совершенствование коммуникативных умений для более эффективного взаимодействия с другими в конкретных ситуациях (осуществление продаж, ведение переговоров);

- овладение умениями диагностики индивидуальных, групповых и организационных проблем: разрешение конфликтных ситуаций в группе и укрепление групповой сплоченности.

Программа тренинга составляется исходя из профессиональной принадлежности и заранее сформулированного запроса клиента.

Можно выделить пять блоков проблем, которые являются основой для импровизации ведущего. Это – составление делового письма, техника общения, техника перехвата и удержания управления, организация производства, коммерческая деятельность. В зависимости от запросов участников акцент делается на тот или иной блок. Получивший заказ ведущий составляет предварительный план работы, отбирает необходимые видеозаписи и наглядные пособия для групповых занятий. Предварительное знакомство с самими участниками и с результатами их тестирования позволяет разработать стратегию и тактику ведения тренинга, выработать индивидуальный подход к каждому с учетом его сильных и слабых сторон.

Таким образом, представители этого направления концентрируют свое внимание на поведении как единственной психологической реальности, доступной непосредственному наблюдению. Неадаптивное поведение рассматривают как результат неправильного научения.

Следовательно, цель психологического вмешательства – это переобучение, то есть замена неадаптивных форм поведения на адаптивные (эталонные, правильные). Переобучение осуществляется с помощью классических бихевиоральных методов: оперантное обусловливание, научение по моделям, социальное научение.

Перед членами групп тренинга умений ставят цель – выработать такие формы поведения, которые либо одобряются обществом, либо желательны для самих участников. Все другие эффекты, например, удовольствие от пребывания в группе, знакомство с другими участниками, личностные изменения, считаются побочными результатами достижения специфической цели группы. Усилия в группе направлены на то, чтобы помочь участникам в развитии важных навыков межличностных отношений и управления эмоциями. Эти цели четко определены в контрактах, подписываемых руководителем группы, с одной стороны, и каждым ее участником – с другой.

В отличие от руководителей групп встреч или групп развития сензитивности, руководитель группы тренинга умений обязан вносить коррективы в поведение участников, если они отклоняются от установленной цели в область общей личностной перестройки.

Поставленная цель может быть узкой или широкой, так что в одних группах тренинга умений занимаются уменьшением тревожности или преодолением неуверенности в себе, тогда как в других группах внимание участников концентрируется на конкретных видах тревожности (например, страха перед экзаменом) или на поиске решений разнообразных конкретных задач, таких как избавление от привычки курить.

В группах, состоящих из пациентов с психическими расстройствами, вырабатываемые навыки могут быть самыми элементарными – например, члены таких групп учатся не пачкаться во время еды. В группах, состоящих из здоровых взрослых людей, ставят более сложные цели.

Второй подход к тренингу умений, который фокусируется на конкретных адаптивных формах поведения, именуется «структурированной обучающей терапией». Этот подход был разработан специально для людей, которым не хватает умений жить в обществе, планировать свою жизнь, справляться со стрессом. Третьим понятием, имеющим прямое отношение к группам тренинга умений, а также и ко всем группам поведенческой ориентации, является понятие об измерении и оценке.

Задачи – обычно индивидуальны, но некоторые терапевты направляют свои усилия на достижение участниками и общегрупповых целей, которые могут способствовать решению индивидуальных задач. Общегрупповые цели могут иметь отношение к выражению членами группы их личных привязанностей и склонностей, к распределению работы в группе, к лидерству и руководству или к интенсивности тех или иных видов деятельности. Групповые цели вводятся для того, чтобы усиливать мотивацию участников и улучшать характер их взаимоотношений.

**ТРЕНИНГ НАСЛАЖДЕНИЯ** основан на определенных, не всегда однозначных, философских и психологических, теоретических и экспериментальных соображениях. С давних пор известно, что позитивные эмоции, удовольствие и хорошее настроение как минимум способствуют быстрому выздоровлению соматических и психических больных, а иногда сами по себе становятся признаком здоровья.

Весь опыт использования асимптоматической психотерапии свидетельствует о том, что переориентация внимания человека с болезненных событий и явлений на события и явления, доставляющие удовольствие, ведет к улучшению здоровья. Концентрация внимания не на симптоме, а на альтернативных приятных объектах в большинстве случаев существенно улучшает самочувствие клиентов. Помимо позитивного влияния на здоровье при наличии болезненных симптомов, способность получать удовольствие имеет большое профилактическое значение. Люди, сосредоточенные на позитивном, меньше реагируют на болезненные стимулы и, соответственно, оказываются в большей степени защищенными от их воздействия.

Принципы поведенческого тренинга наслаждения.

Во-первых, в основе программы лежит принцип подкрепления в том виде, в котором его сформулировал Б. Ф. Скиннер. Следуя этому принципу, мы предполагаем, что удовольствие может проистекать из двух источников:

- 1) позитивного подкрепления, удовлетворения актуальных потребностей, достижения связанных с ними целей;
- 2) негативного подкрепления, то есть предотвращения наказания, неприятных и болезненных стимулов или последствий.

Программа тренинга представляет собой четкую технологию обучения умению получать удовольствие и вносить в жизнь изменения, которые будут вести к наслаждению.

*Важнейшие темы тренинга:*

Признаки и проявления депрессии (с использованием опросника депрессии А. Бека).

Закончить неприятное и начать наслаждаться той жизнью, которая есть.

Изменять жизнь для большего наслаждения.

Успех и стресс вместо депрессии на работе.

Кирпичики наслаждения: вкус, цвет, запах, структура, контраст.

Исследование ниш наслаждения.

Люди, допускаемые в ниши наслаждения, пригласить или прогнать?

Правила наслаждения.

Хамство и травматические события – повод для наслаждения?

*Методы тренинга наслаждения:* фокусировка внимания на позитивном; когнитивное реструктурирование; моделирование; сукцессивное формирование навыков наслаждения; поведенческая тренировка; бихевиоральная психодрама.

## **Тема 11. Тренинг развития креативности**

Креативность относят к типу общих способностей человека и связывают с его творческими возможностями. Это способность человека генерировать новые идеи, создавать новые понятия, формировать новые навыки и т.п. До сих пор некоторые психологи рассматривают креативность как одну из сторон интеллекта. Однако между ними имеется более существенное различие, для объяснения которого можно воспользоваться двумя типами мышления, предложенными Д. Гилфордом в его кубической модели интеллекта:

– конвергентное мышление (мышление одностороннего движения к единственному решению проблем через сведение или синтез известных знаний);

– дивергентное мышление (мышление разностороннего движения к решению проблем с нахождением многих решений, новых идей и возможностей).

Креативность опирается именно на дивергентное мышление (в отличие от интеллекта). До сих пор не получен ответ о связи креативности с интеллектом. Установлено, что креативность зависит от социоэкономического положения

человека, его эмоционально-мотивационной сферы и поддается целенаправленному развитию.

Для оценки способности к творчеству в качестве критериев часто используются понятия «легкость», «гибкость», «оригинальность». Эти качества личности проявляются при выполнении специальных заданий. Легкость выявляется по скорости выполнения заданий (по количеству решенных задач в отведенное время). Гибкость оценивается по количеству переключений с одного класса объектов на другие. Оригинальность – по частоте данного ответа в однородной группе испытуемых (к оригинальным обычно относят ответы, составляющие не более 2 % от одинаковых ответов, которые дали остальные, «неоригинальные» испытуемые).

Развитие креативности немыслимо без совершенствования ряда психологических слагаемых, присущих любой одаренной личности (по А. Луку). Это:

*Зоркость в поисках проблем как качество мышления*, т.е. умение обнаружить среди привычных явлений необычное. Здесь важно «не смотреть, а видеть». Так, в течение целых 19 веков считалось, что чем больше масса тела, тем больше его скорость падения. Для опровержения этой догмы достаточно было Г. Галилею подняться на Пизанскую башню, сбросить оттуда два предмета с разным весом и убедиться, что ускорение свободного падения для них одинаково.

*Умение свертывать мыслительные операции в длинной цепи рассуждений и заменить их одной обобщающей операцией*. Ведь прежде чем творить, нужно накопить некоторый минимум знаний, который обычно составляет внушительный объем. Еще в средние века операция арифметического деления миллионных чисел удавалась лишь тем, кто успешно закончил обучение в университете. Переход от римских цифр к арабским сделал эту операцию доступной современным младшим школьникам.

*Владение обобщающими стратегиями через приемы переноса опыта решения одной задачи к решению другой* («чтобы творить, надо думать около, боковым мышлением»). Так, Архимед нашел способ сравнения объемов тел сложной конфигурации, лежа в ванной: он заметил, что из нее вытекает столько воды, каков объем его тела. Или предметом своей привязанности – автомобилем люди обязаны изобретателю Ч. Дюрейя, который усмотрел общее в работе карбюратора с принципом действия пульверизатора для духов своей жены.

*Цельное восприятие*. Нередко организаторские способности тонут в неумении увидеть ситуацию в ее целостности и последующих действиях руководителя, похожих на латание «тришкина кафтана».

*Навыки отдаленного ассоциирования различных по содержанию понятий*. Это качество обеспечивает людям, обладающим юмором, возможность слагать анекдоты, где смешное проявляется именно в факторе «смыслового расстояния» между понятиями. В памяти человека слова группируются в «гроздь», в ассоциативные заготовки и потом эффективно используются в

процессах мышления. Подобные ассоциативные сети обеспечивают быстрый доступ к актуальной информации, хранящейся в памяти человека.

*Гибкость мышления* как умение переходить от одного класса явлений к другому, существенно не совпадающему по содержанию с первым (отсутствие у индивида мысленных «таможенных границ» между явлениями). Это обеспечивает возможность перебора большого количества вариантов и возможных решений по актуальной проблеме и выбора наилучшего из них.

*Выраженность оценочных навыков вариантов решений до их объективной проверки.* Представим себе ситуацию: судейская коллегия оценивает выступления большого числа участников фигурного катания на льду по шкале «плохо – хорошо». Очевидно, что выявить победителя, опираясь на такую двоичную оценочную шкалу, трудно или просто невозможно. Если же дать возможность судьям оценивать мастерство участников по 10-балльной шкале, то лидер определится быстро. Если судьям дать возможность самим выбрать шкалу, то их мнения резко разделятся: одни предпочтут более детальную шкалу, например 10-балльную (это так называемые люди с высоким дифференцировочным уровнем), другие – 5-балльную (люди с низким дифференцировочным уровнем). Психологические исследования показали, что люди с высокой выраженностью оценочных навыков обладают лучшими организаторскими способностями.

*Легкость генерирования идей* («много и разных: хороших и не очень»). Здесь важно использовать различные каналы переработки информации для создания образов этих идей. Для этого человек должен знать свой ведущий канал восприятия и обработки информации и развивать у себя эффективность работы других каналов. Не обойтись и без развития таких психических познавательных процессов, как представление и воображение. Весьма позитивную роль сыграют и навыки беглой речи. Ведь любую идею необходимо перевести в словесный код. Это необходимо не только для ее обнародования, но и для критического анализа, для поиска неточностей, погрешностей или просто ошибок.

Несмотря на различия между креативностью и интеллектом, диагностические процедуры для их оценки строятся по одинаковому принципу. Наибольшей известностью пользуются тесты креативности Е. Торренса, предназначенные для диагностики взрослых и детей начиная с 5-летнего возраста.

ТРЕНИНГ "РАЗВИТИЯ КРЕАТИВНОСТИ" может быть сфокусирован на развитие 4 основных факторов креативности (по Д. Гилфорду):

1. Оригинальность – способность находить отдалённые ассоциации любых привычных предметов, давать неожиданные ответы на обыденные вопросы.

2. Семантическая гибкость – способность выделять главное предназначение предмета и предлагать его новое использование.

3. Образная адаптивная гибкость – способность изменять форму предмета таким образом, чтобы увидеть в нём новые возможности для использования.

4. Семантическая спонтанная гибкость – способность находить новые идеи в любой неожиданной ситуации.

В процессе занятий происходит:

- осознание и преодоление барьеров проявления креативности;
- осознание характеристик креативной среды<sup>4</sup>
- формирование навыков и умений управления креативным процессом;
- формирование способности к конструктивному и нестандартному мышлению и поведению;
- развитие интеллектуального потенциала и творческого мышления.

В результате тренинга участники получают опыт нахождения эффективных решений в новых необычных условиях; учатся находить нестандартные решения привычных проблем; определять собственные ресурсы и ограничения в творчестве.

## **Тема 12. Тренинг влияния**

Психологическое влияние – это воздействие на психическое состояние, чувства, мысли и поступки других людей с помощью исключительно психологических средств: вербальных, паралингвистических или невербальных.

Характерным для психологического влияния является то, что у партнера, на которого оказывается влияние, есть возможность ответить на него психологическими же средствами. Иными словами, ему предоставлено право ответить и время для этого ответа.

В реальной жизни трудно оценить, сколь велика вероятность того, что угроза может быть приведена в действие, и насколько быстро это может произойти. Поэтому многие виды влияния людей друг на друга являются смешанными, сочетающими в себе психологические, социальные, а иногда и физические средства. Однако такие методы влияния и противостояния им должны рассматриваться уже в контексте социального противостояния, социальной борьбы или физической самообороны.

Итак, психологическое влияние – это воздействие на состояние, мысли, чувства и действия другого человека с помощью исключительно психологических средств, с предоставлением ему права и времени отвечать на это воздействие.

Противостояние чужому влиянию – это сопротивление воздействию другого человека с помощью психологических средств.

Инициатор влияния – тот из партнеров, который первым предпринимает попытку влияния любым из известных (или неизвестных) способов.

Адресат влияния – тот из партнеров, к которому обращена первая попытка влияния. В дальнейшем взаимодействии инициатива может переходить от одного партнера к другому в попытках взаимного влияния, но всякий раз тот, кто первым начал серию взаимодействий, будет называться инициатором, а тот, кто первым испытал его влияние, – адресатом.

Психологически конструктивное влияние должно отвечать трем критериям:

- оно не разрушает личности людей, в нем участвующих, и их отношений;

- оно психологически корректно (грамотно, безошибочно);
- оно удовлетворяет потребности обеих сторон.

Психологически конструктивное противостояние влиянию также должно отвечать этим трем критериям. В реальности влияние и противостояние влиянию – это две стороны единого процесса взаимодействия, поэтому правильнее говорить о взаимном психологическом влиянии.

Психологически корректной (грамотной, безошибочной) будет такая попытка влияния, в которой учитываются психологические особенности партнера и текущей ситуации, применяются «правильные» психологические приемы воздействия.

Для того чтобы влияние было признано психологически конструктивным, должны быть соблюдены все три приведенных выше критерия. Например, очевидно, что психологически безошибочным может быть и разрушительное влияние на другого человека. Поэтому понятия психологической конструктивности и психологической корректности (безошибочности) являются перекрещивающимися, но не совпадающими.

Если оказываемое влияние соответствует критериям психологической конструктивности, у его адресата есть два пути: поддаться влиянию или конструктивно противостоять ему корректными психологическими способами.

Традиционно поведение, описываемое формулой «поддаться влиянию», считается в нашей отечественной культуре признаком слабости и незрелости личности. Привычнее сказать «уступил дурному влиянию», чем «уступил хорошему влиянию». Дурному влиянию «поддаются», а хорошее влияние «оказывают».

Умение уступить конструктивному влиянию – признак преобладания направленности на задачу над сиюминутным стремлением подтвердить свою собственную значимость. В конечном счете, успешное выполнение задачи будет в большей степени способствовать подтверждению собственной значимости, чем несгибаемость в споре.

Процесс взаимного влияния – это столкновение двух или нескольких волей, сознательно или бессознательно борющихся за уподобление себе, своим планам, замыслам, желаниям, чувствам и действиям других людей, их планов, замыслов, желаний, чувств и действий. При этом симметрия уподобления необязательна, например, достаточно уподобить чувства или действия другого человека нашим замыслам, но при этом вовсе необязательно, чтобы его замыслы совпадали с нашими. Различные виды принуждения и манипуляции дают множество примеров подобного рода. Особенность психологически конструктивного влияния – в том, что уподобление партнеров друг другу происходит с их взаимного согласия.

Тренинг влияния и противостояния влиянию – это тренинг четких алгоритмов, последовательных шагов, формализуемых операций. Можно даже назвать его рецептурным тренингом, поскольку он содержит рецепты того, какие слова и интонации использовать. Такой тренинг можно назвать психологическим тренажером, инструментом для развития определенных психологических реакций.

Если психолог вышел к людям, которые хотят получить от него ответов на жизненно важные для них вопросы, то таким ответом может быть только то, что дает силу.

Тренинг влияния и противостояния влиянию отвечает на вопрос: как быть сильным и непотопляемым, но в то же время цивилизованным и тонким. И ответ прост: 1) анализируй; 2) действуй по правилам.

Уже сам по себе анализ придает сил. В ситуации, когда кто-то нападает на тебя или пытается тобою манипулировать, всегда можно заняться анализом поведенческого выпада партнера. Попытка классифицировать чужое поведение позволяет отстраниться, превратить неприятную ситуацию в исследовательский случай, в материал для интересных и полезных выводов, почти в эксперимент. Человек становится более сильным потому, что он знает, что стоит за чужим поведением и чего оно стоит. Кроме того, анализ делает ситуацию более обнаженной и поэтому – смешной. А смех – смех побеждает все.

Помимо того что дает анализ, можно получить и более весомые преимущества, которые дает алгоритм. Он позволяет облегчить множество трудных жизненных ситуаций. Алгоритм помогает преобразовать драму в проблему, а проблему – в задачу. Задачу же всегда можно попробовать решить.

Таким образом, алгоритм помогает укоренить в себе идею о том, что трудности в принципе можно рассматривать как задачи. Укоренение этой идеи дает свободу творчества, свободу поиска новых, уже неалгоритмизированных, решений.

### **Тема 13. Групповая работа с психосоматическими проблемами**

Отечественная медицина при изучении болезней исходит из признания единства соматического и психического, организма и личности во всей сложности их соотношений. Этой проблеме в прошлом уделяли внимание такие крупнейшие русские врачи, как М.Я. Мудров, С.П. Боткин, Г.А. Захарьин и другие, которые подчеркивали необходимость учета личностных особенностей больных лиц как в диагностике, так и терапии заболеваний.

На современном этапе медицина уже не может ограничиваться только эмпирическими данными, относящимися к индивидуализации диагностики и лечения. Требуется не только провозглашение принципа целостного (холистического) подхода к человеку, но и теоретическая разработка этих вопросов. В отечественной медицине на это еще указывал известный профессор – терапевт Р.А. Лурия. Его книга "Внутренняя картина болезни и иатрогенные заболевания" имеет и в настоящее время важное значение для психологического образования врача.

Психосоматическая проблема как таковая возникла в древности, когда у истоков научной медицины стояли две школы, отражающие два подхода к трактовке общей концепции болезни: первая – гиппократическая школа Косса; вторая – школа первых анатомов Книдоса.

Первая трактовала болезнь как расстройство отношений между субъектом и действительностью (динамическая, гуморально-духовная и, тем самым,



"психосоматическая" концепция); вторая рассматривала болезнь как поражение какой-то материальной структуры (механическая, органная ориентация). Исходные формулы оценки болезни и больного при этом различны. В первом случае – "человек болен", во втором – "у человека есть болезнь". Это противопоставление (патология органа или патология отношения) проходит через всю историю медицины.

В настоящее время психосоматическая медицина решает три важные вопроса:

– вопрос о триггерном (пусковом) механизме патологического процесса и начальной стадии его развития;

– вопрос о том, почему один и тот же сверхсильный психологический фактор у одних людей вызывает яркую эмоциональную реакцию и соответствующий комплекс вегето-висцеральных сдвигов, а у других людей эти сдвиги вообще отсутствуют;

– вопрос о том, почему психическая травма у одних людей вызывает заболевание сердечно-сосудистой системы, у других – пищеварительного аппарата, у третьих – дыхательной системы, у четвертых – эндокринной системы и т.д. (проблема "выбора органа").

В период создания психосоматической медицины как науки, стремившейся преодолеть разрыв между телесным и психическим, была создана однолинейная жесткая модель психосоматического заболевания (теории "специфического" стресса). В последующем она была заменена представлением о возможности возникновения заболевания при взаимодействии как физических, так и психосоциальных факторов, что привело к многофакторной открытой модели психосоматического заболевания (теории "неспецифического" стресса).

Психосоматика – это телесное проявление психологических проблем. Основой для психосоматических заболеваний являются неразрешенные эмоциональные проблемы. Наша психика имеет несколько уровней защиты от сильных переживаний:

1 – психологический уровень, на котором мы чувствуем и проживаем все на эмоциональном уровне, так или иначе справляясь с этим;

2 – уровень психосоматики;

3 – психотический уровень.

Если чувства очень сильные и у нас не хватает ресурсов, чтобы справиться с ними – мы подавляем их, и они превращаются в телесные симптомы.

Яркий пример этому – психосоматическая реакция детей на развод родителей. Детям очень сложно словами выразить свой страх, обиду, злость и ярость и у них начинаются головные боли, поднимается температура, начинается энурез. Поэтому в моменты переживания стресса как детям, так и взрослым необходима помощь психолога, чтобы человек мог пережить все свои чувства на психологическом уровне.

Психологическая помощь при психосоматике помогает понять смысл симптома и разрешить ту проблемную ситуацию, которая за этим стоит. На

сегодняшний день именно психоаналитическая психотерапия является наиболее эффективным инструментом в работе с психосоматикой.

#### **Тема 14. Групповая работа с гендерными проблемами**

Гендер – это социально–психологический конструкт, отражающий сущность, механизм и специфику формирования маскулинности и фемининности в обществе. Гендер – это социально–психологическое измерение, фиксирующее специфику социально–психологических отношений, и укорененное в культуре. В нем есть элементы устойчивости и элементы изменчивости. В каждом обществе, особенно многокультурном и многонациональном, необходимо иметь в виду гендерное разнообразие. Это означает, что предписания, соответствующие мужественности и женственности, их исполнение могут быть различными для разных поколений, разных этнокультурных и религиозных групп, разных слоев общества. Предписания относительно поведения, связанного с гендерными ролями, особенно очевидны в половом разделении труда на мужской и женский, часто связанном и с дискриминацией по половому признаку.

Дискриминация по половому признаку – это практика, посредством которой одному полу отдается предпочтение по сравнению с другим.

В большинстве обществ это рассматривается как дискриминация, благоприятствующая мужчинам в ущерб женщинам. Дискриминация проявляется в таких областях, как занятость, политическая и религиозная карьера, обеспечение жильем, социальная политика, право на собственность в гражданском и уголовном праве.

Изучение особенностей дискриминации наиболее разработано в рамках экономического анализа гендерного разделения труда. Основное внимание здесь сосредоточено на изучении механизмов, трансформирующих мотивы наемных работников и работодателей в конкретные социально–экономические различия между полами на рынке.

Различают несколько видов дискриминации: в оплате труда; при найме на работу; при сокращении персонала; при продвижении в должности; в повышении квалификации.

Ключевым вопросом при экономическом анализе дискриминации является объяснение причин ее возникновения и механизмов поддержания. К настоящему времени наиболее разработано в этом отношении неоклассическое направление экономической мысли, в котором выделяются три базовых подхода, объясняющих происхождение и сущность дискриминации:

– дискриминация на уровне предпочтений (дискриминация женщин со стороны работодателя, потребителя, коллег);

– статистическая дискриминация, основанная на «статистическом предубеждении» работодателей, распространяющих на отдельных женщин свойства и характеристики, которые они считают присущими всем представительницам данного пола;

– дискриминация, обусловленная монопольной структурой рынка труда.

Таким образом, даже в области экономического анализа видов и причин дискриминации по признаку пола обнаруживается социально–психологический механизм поддержания неравенства, а именно – влияние субъективных установок и предубеждений людей на поведение. Наиболее остро проявляясь в ситуациях, где открыто сталкиваются интересы различных гендерных групп, предубеждения не всегда бывают осознанными, но могут быть исследованы различными способами.

Гендерная социализация – процесс усвоения норм, правил поведения, социальных установок в соответствии с культурными представлениями о роли, положении и предназначении мужчины и женщины в обществе.

Гендерная социализация – направление гендерной психологии, сформировавшееся на основе психологии развития.

К основным механизмам социализации относятся: подражание, внушение, убеждение, конформность и идентификация.

В процессе ранней гендерной социализации наиболее сильными механизмами являются подражание и идентификация с родителем своего пола. Девочки стремятся быть похожими на маму, мальчики, соответственно, на папу. Далее ребенок может выбрать для подражания как реального человека, так и киногероя или героя книги.

Внушение и убеждения часто используются родителями как способы воздействия на ребенка. Внушение – воздействие на эмоциональную сферу. Родители часто навязывают ребенку гендерно–типичные модели поведения, не апеллируя к логике. Они просто выстраивают систему запретов. Например, родительский довод «будь аккуратной, ты же девочка» не что иное, как внушение, потому что нет никакого логического довода, почему девочка должна быть аккуратной, а мальчик нет. Убеждение, напротив, подразумевает апелляцию к логике. «Помоги маме, – говорят девочке, – ты должна учиться готовить для того, чтобы быть хорошей хозяйкой, когда у тебя будет своя семья». В этом случае как данность подается суждение, что именно женщина должна вести хозяйство, и девочку убеждают в том, что она должна учиться быть настоящей женщиной.

Конформность как механизм гендерной социализации скорее присуща взрослым, нежели детям. Взрослые люди часто (порой неосознанно) подстраиваются под общепринятые гендерные нормы. Так, например, мужчины носят короткую стрижку не потому, что она им идет или нравится, а потому, что так принято, именно так должен выглядеть мужчина. Женщины выполняют большую часть домашней работы опять же потому, что так принято в обществе и считается, что женщина должна быть хорошей хозяйкой.

Как правило, в обществе имеет место одобрение гендерно–типичных форм поведения и порицание гендерно–нетипичных. Таким образом, стремление к поощрению подталкивает человека к реализации поведения, которое соответствует биологическому полу. Если ожидаемое и реализуемое поведение не соответствует внутренним потребностям индивида, то возникает гендерно–ролевой конфликт. Так, от женщины ждут реализации в роли матери. Если же

женщина не стремится быть матерью, она чувствует общественное осуждение, у нее возникает ролевой конфликт.

Психологи Н. К. Радина и Е. Ю. Терешенкова обращают внимание на то, что содержание гендерной социализации может быть рассмотрено с помощью биполярного конструкта, на одном полюсе которого находится «традиционная (патриархатная) социализация», а на другом – «современная (альтернативная) социализация». Традиционная социализация предполагает жесткую гендерную дифференциацию мужского и женского, иерархично выстроенные статусы мужчин и женщин. Эта модель социализации имеет древнюю историю, что отчасти и позволяет ей быть достаточно распространенной и в наше время. Современная социализация, напротив, предполагает отсутствие гендерной дифференциации и поляризации. Полярные варианты социализации встречаются редко, однако в целом в обществе существует стремление к традиционной социализации.

Образование – важнейший институт социализации вообще и гендерной социализации в частности. В образовательных учреждениях учащиеся получают разнообразные уроки гендерных отношений. «В школах и университетах мы узнаем, кто важен для общества, а кто – нет, кто повлиял на ход истории, на развитие науки, искусства, литературы и социальной организации, какие возможности и какая ответственность существует для разных людей в обществе. Образовательные учреждения наряду с остальными агентами социализации определяют наши идентичности, а также имеющиеся у нас возможности личного, гражданского и профессионального выбора. Наконец, школы учат нас на собственном примере. Сама организация образования, как и господствующие здесь гендерные роли, встраивают в нас модель «нормальной» жизни и диктуют нам женские и мужские статусные позиции».

Гендерная социализация в школе – это процесс воздействия системы образования на мальчиков и девочек таким образом, чтобы они усвоили принятые в данной социокультурной среде гендерные нормы и ценности, модели мужского и женского поведения. Ориентация на жесткое воспроизводство традиционных стереотипов означает, что не соответствующие им способности мальчиков и девочек будут подавляться и это приведет к увеличению численности так называемых «латентных жертв» социализации. Ими становятся люди, которые не вписываются в общепринятые нормы, но которых система образования все-таки заставила эти нормы соблюдать. Такой тип социализации обозначается как гендерно-нечувствительный.

Передача социальных норм и опыта происходит не только на уроках и классных часах, через публичные выступления и душевные разговоры учителей с детьми. Не менее важными являются организация жизни школы, ее атмосфера, взаимоотношения между учителями и учениками, самими учениками, между учителями и родителями.

«Скрытый учебный план (калька с английского термина *hidden curriculum*) – это, во-первых, организация самого учреждения, включая гендерные отношения на работе, гендерную стратификацию учительской профессии. Во-

вторых, сюда относится содержание предметов, а в–третьих, стиль преподавания. Эти три измерения скрытого учебного плана не просто отражают гендерные стереотипы в процессе социализации, но и поддерживают гендерное неравенство, отдавая преимущество мужскому и доминантному и недооценивая женское и нетипичное».

Организация учебных заведений – это не только коллектив и помещение, это еще и система правил, по которым люди взаимодействуют между собой, тот порядок, который позволяет им работать. Прежде всего, образовательные учреждения отражают гендерную стратификацию общества и культуры в целом, демонстрируя на своем примере неравный статус мужчин и женщин. Как правило, преподаватели, секретари и обслуживающий персонал – женщины, а директор школы или ректор и проректор университета – мужчины.

Сложившаяся практика распределения ролей и статусных позиций мужчин и женщин в образовательных структурах программирует учащихся в отношении выбора будущей профессии. Кроме того, разделение мальчиков и девочек на уроках труда закрепляет гендерные стереотипы мужской и женской работы.

Содержание учебного плана. Скрытый учебный план присутствует в содержании предметов. Результаты гендерной экспертизы учебников и учебных пособий для начальной, средней и высшей школы свидетельствуют о том, что учебная литература воспроизводит доминирующие типы женственности/мужественности и традиционные гендерные стереотипы, которые характеризуются сексизмом в отношении девочек и женщин. Женщины часто представляются как пассивные, зависимые, маргинальные субъекты, в то время как мужчины репрезентированы в качестве нормы, они активны и успешны.

Каковы последствия такой неадекватной репрезентации женщин в учебных материалах? Во–первых, учащиеся могут прийти к выводу, что именно мужчины являются стандартом и именно они играют наиболее значимую роль в обществе и культуре. Во–вторых, отсутствие у учащихся объективной информации о том, какой вклад внесли женщины в науку и культуру, способствует формированию установок, связанных с недооценкой женщин как личностей и субъектов деятельности. В–третьих, традиционные стереотипы, содержащиеся в образовательных программах, поощряют к достижениям и ориентируют на успех мужчин, а не женщин.

Стиль преподавания и общения педагогов с учащимися. Господствующие формы преподавания, как правило, опираются на разные способы общения с мальчиками и девочками и проявляются в таких моделях поведения и стилях взаимодействия, которые далеки от модели сотрудничества и партнерского стиля взаимодействия. Начиная с дошкольного возраста педагоги поощряют мальчиков к самовыражению и активности, а девочек – к послушанию и прилежанию, опрятному внешнему виду. К примеру, когда учитель оценивает интеллектуальный неуспех мальчика, то он часто объясняет это недостатком усердия. В случае неуспеха девочек такой вариант объяснения используется крайне редко. Поэтому мальчики верят, что при большем усердии они достигнут успеха; что касается девочек, то используемые педагогами

интерпретации неудач девочек побуждают их рассматривать свою ситуацию неуспеха как личностную несостоятельность.

Гендерно–чувствительная социализация предполагает развитие индивидуальных задатков, способностей мальчиков и девочек, включая те, которые традиционно приписываются противоположному полу.

Гендерно–чувствительная социализация предполагает:

- не акцентирование различий между полами, а нейтрализацию и смягчение социально обусловленных различий между людьми разного пола;
- не ориентирование мальчиков и девочек на исполнение традиционных мужских и женских ролей, а акцент на взаимозаменяемости социальных ролей;
- не стремление втиснуть поведение ребенка в жесткие рамки полоролевых моделей, а стимулирование мальчиков и девочек к самостоятельному выбору социально приемлемых моделей поведения, поощрение индивидуальных интересов и предпочтений.

Другими словами, при выборе моделей поведения, видов деятельности, профессии акцент должен быть сделан не на характеристиках пола субъекта, а на его личностных особенностях, способностях, направленности мотивов и предпочтений.

Неотъемлемым компонентом гендерно–чувствительной социализации в школе выступает система гендерного образования, складывающаяся из написания учебников, подготовки и повышения квалификации педагогических кадров, организации воспитательного процесса в школе с учетом гендерного фактора, а также включающая гендерное просвещение учащихся с помощью спецкурсов и рассмотрения гендерной тематики в рамках обязательных дисциплин.

*Гендерный стереотип* – «упрощенный схематизированный, эмоционально окрашенный образ мужчины и женщины».

*К первой группе относятся стереотипы маскулинности/фемининности.* Мужчинам и женщинам приписываются конкретные социально–психологические качества и свойства личности, стиль поведения. «Мужское» (маскулинное) или отождествляемое с ним считается позитивным, значимым, доминирующим, рациональным, духовным, культурным, активно–творческим, а «женское» (фемининное) связывается с негативным, вторичным, чувственным, телесным, греховным, природным, пассивно–репродуктивным.

А. Маслоу считал, что понятия «мужское» и «женское» не отражают сущности явления, которое они должны раскрывать. Эти понятия, говорит А. Маслоу, только вводят всех в заблуждение, так как качества, которые в обществе считаются присущими мужчине, порой обнаруживаются в большей степени у женщин и наоборот. На основе этих устоявшихся стереотипов строятся отношения между людьми, а также требования к человеку в зависимости от его пола.

*Вторая группа гендерных стереотипов* связана с закреплением семейных и профессиональных ролей в соответствии с полом. Считается, что для женщин основной ролью считается семейная, для мужчин – профессиональная, соответственно, и оценка успешности личности связана с выполнением этой

роли. Следовательно, женщина должна реализовываться в микросреде (семья, быт), а мужчина в макросреде (работа, политика, наука). Поскольку традиционно считается, что для женщины профессиональная самореализация менее важна, чем для мужчины, женщины намного чаще мужчин сталкиваются с безработицей и дискриминацией на рынке труда.

*Третья группа гендерных стереотипов* связана с половыми различиями в содержании труда. Как правило, женщине принадлежит экспрессивная сфера деятельности (исполнительский и обслуживающий труд), а мужчине – инструментальная сфера деятельности (творческий, созидательный, руководящий труд). Т. Парсонс и Ф. Бэйлс говорят о позитивном влиянии такой дифференциации ролей, отмечая, что «несмотря на противоположности, коими являются мужчина и женщина, они могут разнообразно взаимодействовать с учетом выполнения предназначенных им ролей».

## **Тема 15. Групповая работа с социально уязвимыми группами**

Социально уязвимые группы населения – социально незащищенные слои населения, граждане, семьи, обладающие низким уровнем дохода и накопленного богатства. К ним относятся преимущественным образом пожилые одинокие люди, инвалиды, многодетные и неполные семьи, а также семьи, потерявшие кормильца, лица, имеющие доходы ниже прожиточного минимума:

- престарелые, пожилые люди;
- инвалиды;
- дезадаптированные дети и подростки;
- наркоманы, алкоголики и др.;
- безработные;
- бездомные;
- переселенцы и беженцы, покинувшие свой дом и др.

*Профилактическое направление тренинговой работы направлено на решение следующих целей и задачи:*

- повышение уровня информированности по актуальным проблемам (связанным с наркозависимостью, алкоголизмом, беспризорностью и т.д.);
- выработка и развитие навыков предотвращения социальных проблем (зависимости, безработицы, бродяжничества, социального сиротства и т.д.);
- повышение уровня информированности микро и макроокружения о проблеме;
- изменение отношения людей к проблеме;
- выработка и развитие навыков сохранения здоровья и т.д.;
- формирование мотивации к сохранению здоровья и т.д.;
- предоставление достоверной информации по проблеме;
- формирование навыков поведения, исключающих появление проблемы.

*Развивающее направление тренинговой работы:*

Развивающий тренинг направлен на развитие способности человека к обучению и овладению видами деятельности, способствующими

самоактуализации, развитию личностных качеств и свойств личности повышающих качество жизни. В зависимости от проблематики контингента тренинг может быть модифицирован под определенную проблему определенной категории населения.

*Формирующее направление тренинговой работы* можно охарактеризовать как направление, способствующее формированию определенных установок, поведения, стратегий преодоления, формирование адаптивного потенциала; навыков самопрезентации и т.д. посредством тренинговой работы.

Коррекционно-развивающая работа – это дополнительная к основному процессу деятельность, способствующая более эффективному развитию личности, раскрытию и реализации способностей в различных сферах.

Занятия по коррекции дефектов проходят как в индивидуальной, так и в групповой форме. Главная функция – определение условий, наиболее благоприятствующих эффективному формированию личности, препятствуя дезадаптивному поведению.

*Актуальная тематика тренинговой работы с социально уязвимыми категориями населения в рамках каждого направления.*

*Категория: престарелые, пожилые люди, инвалиды.*

*Актуальная тематика тренинговой работы в рамках формирующего направления.*

Актуальной для данной категории является проблема одиночества. Одиночество является реакцией на разрушительные жизненные перемены, например, вдовство, развод, переезд, выход на пенсию, каждая из которых ставит перед исследователем специфические проблемы.

Посредством формирующего тренинга, можно решить следующие задачи:

Сформировать у участников тренинга навыки преодоления чувства одиночества или сформировать стратегии противостояния ему.

Сформировать представление о своей новой социальной роли (пенсионер, инвалид, вдовец и т.д.).

Формирование эффективных приемов социального поведения и т.д.

Развитие адаптационного потенциала личности.

*Категория: дезадаптированные дети и подростки.*

*Актуальная тематика тренинговой работы в рамках коррекционно-развивающего направления.*

В подростковом возрасте вырастает риск дезадаптивного поведения школьников. Посредством коррекционно-развивающего тренинга можно решить следующие задачи:

- обеспечение подростков средствами самопознания;
- развитие чувства ответственности за свою жизнь и свое будущее;
- развитие внутренней активности подростка;
- развитие социальных и коммуникативных навыков и эмоций;
- перенос положительного опыта в реальную жизнь;
- развитие психосоциальной компетентности у подростков.



*Категория: лица с аддиктивным поведением.*

*Актуальная тематика тренинговой работы в рамках профилактического направления.*

Люди с зависимостями, зачастую не всегда понимают всю серьезность проблемы. Тренинг, направленный на профилактику зависимостей, является весьма актуальным для данной категории. Данный тренинг поможет:

Приобретению навыков ответственного отношения к своей жизни и высокой сопротивляемости негативного давления со стороны.

Помощь в установлении межличностных отношений и взаимопонимания в социуме.

Формирование представлений о том, что зависимость ограничивает возможность жизненного выбора.

Формирование осознанного ответственного поведения.

*Категория: безработные, бездомные.*

*Актуальная тематика тренинговой работы в рамках развивающего направления.*

У многих безработных и бездомных граждан, после потери работы или жилья первоначально возникает ощущение потери собственного достоинства, полная растерянность и состояние шока. Они не принимают сложившуюся ситуацию, задаваясь вопросом: «Почему это случилось именно со мной?». Часто данная категория населения опускает руки. Тренинговая работа с данной категорией может:

1. Способствовать повышению самооценки участников.
2. Активизировать поиск ресурсных качеств.
3. Настроить участников на позитивное отношение к жизни.
4. Повысить адаптационные способности участников к повседневной жизни.
5. Способствовать снижению утомления, негативных эмоциональных состояний и их проявлений.

*Основные правила поведения ведущего в тренинговой группе с социально уязвимыми категориями населения.*

Правила поведения ведущего в тренинговой группе отражают исполнение им своих функциональных обязанностей.

Четырехмерная функциональная модель ведения групп описывает основополагающие функции каждого ведущего. Исходя из этой модели, существует четыре поведенческих измерения ведущего группы:

1. Эмоциональная стимуляция участников. Под эмоциональной стимуляцией понимается такое поведение ведущего, при котором он, работая с группой, выражает собственные чувства, установки и мнения. Это поведение, с помощью которого ведущий концентрирует внимание группы на своей личности.

2. Проявление уважения к личности участников. Это второе измерение поведения ведущего группы. Оно выражается в защите участников, в проявлении по отношению к ним дружеских чувств, симпатии, поддержки, признания и ободрения. В основе такого поведения ведущего – личная теплота,

принятие участника таким, каков он есть, действительный интерес к его личности. Ведущие, которые часто выражают членам группы уважение, воспринимаются как чуткие, заботливые, симпатичные, теплые, открытые и дружелюбные.

3. Предложение интерпретаций. Под этим понимается поведение ведущего, с помощью которого он объясняет участникам концепции и функциональные взаимосвязи для лучшего понимания ими собственного поведения и сути групповых процессов. Ведущий предоставляет участникам подходящие рамки для процесса личностного развития, обучения, взаимодействия, группового развития и т. п.

4. Структурирование группового процесса. Под этим подразумевается такое поведение ведущего, которое задает границы, предлагает правила игры и устанавливает нормы, связанные с целями группы, стилем работы, последовательностью различных действий и т.д. Посредством структурирования ведущий регулирует темп продвижения группы и определяет, когда нужно прекратить те или иные действия участников. Ведущий предлагает отдельным людям или всей группе что-то попробовать, принять участие в той или иной процедуре.

*Условия эффективности тренинговой работы с социально уязвимыми категориями населения, критерии оценки эффективности*

Тренинг отличается от других методов обучения тем, одним из ключевых условий его эффективности является последовательная реализация следующих принципов работы тренинговой группы и поведения участников на тренинге.

*Принцип активности.* Активность участников тренинговой группы носит особый характер, отличный от активности человека, слушающего лекцию или читающего книгу.

В ходе занятий члены группы постоянно вовлекаются в различные действия:

- обсуждение и проигрывание ролевых ситуаций;
- наблюдение по заданным критериям за поведением участников ролевых игр;
- выполнение специальных устных и письменных упражнений и т. д.

Активность возрастает в том случае, если тренер дает участникам установку на готовность включиться в совершаемые действия в любой момент. Особенно эффективными в достижении целей тренинга через осознание, апробирование и тренировку приемов, способов поведения, идей, предложенных тренером, являются те ситуации и упражнения, которые позволяют активно участвовать в них всем членам группы одновременно.

*Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения.* Партнерским, или субъект-субъектным общением является такое, при котором учитываются интересы других участников взаимодействия, а также их чувства, эмоции, переживания.

Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок. Принцип

партнерского общения предполагает признание ценности личности другого человека, его мнений, интересов, а также принятие решения с максимально возможным учетом интересов всех участников общения. Этот принцип тесно связан с принципом творческой, исследовательской позиции участников группы.

*Принцип исследовательской (творческой) позиции.* Суть этого принципа заключается в том, что в ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, а также, что особенно важно, свои личные ресурсы, возможные особенности. Исходя из этого принципа, работа тренера заключается в том, чтобы придумать, сконструировать и организовать те ситуации, которые давали бы возможность членам группы осознать, апробировать и тренировать новые способы поведения и экспериментировать с ними. В процессе работы в тренинговых группах создаются такие ситуации, когда участникам необходимо самим найти решение проблемы, самостоятельно сформулировать уже известные закономерности взаимодействия и общения людей. В тренинговой группе создается креативная среда, основными характеристиками которой являются проблемность, неопределенность, принятие, безоценочность. Реализация этого принципа порой встречает достаточно сильное сопротивление со стороны участников. Люди, которые приходят в группу тренинга, имеют определенный жизненный и профессиональный опыт. Сталкиваясь с другим, непривычным способом обучения, люди проявляют недовольство, иногда в достаточно сильной, даже агрессивной форме. Преодолеть такое сопротивление помогают ситуации, позволяющие участникам тренинга осознать важность и необходимость формирования у них готовности и в дальнейшем, после окончания тренинга, экспериментировать со своим поведением и общением, творчески относиться к своей профессиональной деятельности.

*Принцип доверительности.* Предусматривает создание благоприятных условий для доверительного общения участников тренинга, обеспечивает групповую динамику, в значительной мере определяет результативность занятий. В качестве первого и простейшего шага к практическому созданию такого климата руководитель предлагает принять единую форму обращения друг к другу на «ты». Это не только психологически уравнивает всех членов группы, но и привносит определенный элемент доверия.

*Принцип персонификации высказываний (принцип экспликации).* Принцип группового поведения на тренинге, который заключается в том, чтобы не допускать безличных рассуждений и ссылок на «кого-то» и «некоторых». Суть его состоит в добровольном отказе от безличных языковых форм, которые помогают скрывать в повседневном общении собственную позицию того, кто говорит, или же избегать прямых высказываний в нежелательных случаях.

Вместо высказываний: «считается...», «некоторые считают, что ...» в группе должны использоваться следующие формы: «я считаю, что ...» и т.п.

Все высказывания участников тренинга должны строиться с использованием местоимения «Я», тем самым обучающиеся привыкают принимать ответственность на себя.

Эффективность тренинга также во многом зависит от того, насколько большим арсеналом средств он обладает для достижения той или иной цели.

*Оценка эффективности психологического тренинга.*

Понятие эффекта тесно связано с формулировкой задач психологического тренинга. Эта связь заключается в том, что тренинг, как и любой работающий и адекватный метод, должен иметь в качестве своих основных результатов-эффектов реализацию тех целей и установок, которые заявлены в качестве его основных задач.

Выделяются *четыре уровня оценки эффективности тренинга* (схема Д. Киркпатрик):

- уровень реакций участников тренинга (мнения, суждения, оценки, которые выносятся участниками тренинга с того момента, когда они узнают, что должны пройти обучение);
- уровень приобретения, усвоения знаний и умений к концу тренинга, формирования установок;
- уровень поведения после тренинга «за его пределами»;
- уровень результатов для организации, что в случае тренинга этнической толерантности скорее можно рассматривать как сложно измеряемый уровень общественной идентичности.

М.В. Кларин, опираясь на данную схему, добавляет еще один уровень: отношение прироста эффективности к уровню затрат (как денежных, так и временных).

Об эффективности тренинга судят по тому, насколько совпадает эффект с поставленными целями и затратами. По мнению специалистов, об эффективности данного вида практики можно судить в четырех системах отчета в зависимости от того, достижения каких целей мы добиваемся – общечеловеческих, общекультурных, групповых или индивидуальных. В конечном итоге эффективность тренинга может быть выражена всего в двух составляющих:

- в изменениях, происходящих с участниками, что затрагивает все три аспекта личности – когнитивный, эмоциональный и поведенческий;
- в удовлетворенности членов группы тренинга участием в ней, затрагивающей в основном эмоциональный аспект, что создает благоприятную почву для формирования более глубоких изменений.

Исходя из общепринятых критериев, может быть построена следующая *схема анализа тренингового занятия*.

1. Тема, цель, задачи, время и место проведения.
2. Состав участников занятия.
3. План занятия (проводимые упражнения):
  - запланированное;
  - реально проведенное.
4. Особенности группы:
  - характер отношений;
  - психологический климат;

- личностные изменения участников.
- 5. Успешность в использовании упражнений и психотехники.
- 6. Особые ситуации.

Важные достижения, методические находки.

Несмотря на различные концептуальные платформы, представители различных направлений выделяют стандартный набор изменений, которые происходят с участниками в процессе тренинга.

Во-первых, в результате межличностного взаимодействия развиваются и оптимизируются коммуникативные способности, что отражается в навыках общения и приемах межличностного оценивания. Путь к развитию навыков общения у разных психологических направлений разный: от овладения бессознательным, которое сковывает и дезориентирует поведение, до безусловного признания и принятия себя таким, какой ты есть или прямого «натаскивания» на выбранные эталоны поведения.

Во-вторых, изменения касаются социально-психологической компетентности, умения ориентироваться в социальных ситуациях, понимать других людей, выбирать и реализовывать адекватные формы общения. Психодинамический подход достигает этого эффекта через преодоление барьеров и защитных механизмов бессознательного, приводящих к искаженной интерпретации чужого и собственного поведения. Бихевиористы специально развивают и совершенствуют навыки социальной перцепции, раскладывают по полочкам внешние элементы поведения. Гуманистический подход стимулирует открытость и готовность понять и принять поведение другого человека.

В-третьих, отдельно можно отметить такой эффект тренинга, как умение поставить себя на место партнера по общению, развитие эмпатии. Возникновение этого эффекта констатируется и в рамках поведенческого подхода, и в психодинамическом направлении. Однако наибольших успехов в развитии способности к сопереживанию достигают представители гуманистического направления.

Помимо вышеперечисленных эффектов следует упомянуть и следующие позитивные стороны направленного группового воздействия:

1. Развитие внутренней и внешней свободы, уменьшение числа штампов и зажимов.
2. Повышение самооценки, уверенности в себе.
3. Развитие воображения, умения нестандартно, оригинально мыслить.
4. Повышение поисковой активности, ориентация на активную позицию.

Опыт переживаний, полученный в процессе работы группы, становится важной эмоциональной компонентой целого ряда эффектов: децентрация, проявляющаяся в большей обращенности к партнерам по общению; развитие гуманистической установки в отношении партнеров; возрастание социально-психологической активности участников тренинга; осознание ими общения как самостоятельной ценности. Повышается эффективность оперативной саморегуляции (регулирование своего поведения в конкретных кратковременных ситуациях), перспективной саморегуляции (на протяжении длительного отрезка времени).

Тренинг также способствует улучшению самовыражения через мимику, жест, движение и совершенствованию восприятия других посредством фиксации таких же сигналов, то есть активизирует "языки общения".

Таким образом, социально-психологический тренинг большей частью используется при решении таких задач, как обучение участников успешному поведению, практическому подтверждению теории групповой динамики, обсуждению проблем, с которыми участники столкнулись в реальных условиях, помощь в применении полученных знаний вне группы. Более конкретно цели группы определяются ее членами и ведущим. Они могут касаться отдельных участников, их взаимоотношений, роли индивида в некотором коллективе, группы как целого, взаимоотношений между группами, внутренних проблем группы. Когда интересы группы сосредоточиваются на отдельных участниках, целью может быть расширение самосознания, изменение установок и расширение поведенческой компетентности. Когда интересы направлены на выполнение ролевых функций, целью группы может быть исследование отношения участников к различным групповым ролям. Интерес к групповым вопросам может определяться целью решения специфических групповых проблем и поисками методов улучшения ее климата и деятельности. При этом разные направления психологического тренинга расставляют различные акценты.

Однако специфика психологического тренинга как метода активного обучения и социально-психологического воздействия такова, что связь между воздействием (обучением) и эффектом не является здесь однозначной и гарантированной. Соответственно, перечисленные выше эффекты не следует понимать в том смысле, что каждый участник тренинга уходит из группы с полным «пакетом» эффектов.

Действительная ситуация состоит в том, что кто-то из участников группы выйдет из нее с одним набором результатов, кто-то с другим, у кого-то этот набор окажется богаче, у кого-то – беднее, у кого-то он, возможно, будет близок к нулю, а кто-то, может быть, уйдет скорее с издержками, нежели с приобретениями. Кроме этого, у участников разные эффекты могут характеризоваться различной степенью устойчивости: часть эффектов может оказаться более устойчивой и со временем развиться, другая же часть оказаться менее прочной и без соответствующего подкрепления может исчезнуть. Эффекты могут проявляться по-разному и в смысле сроков: некоторые обнаружат себя уже в течение групповых занятий, другие – вскоре после их окончания, а какая-то часть эффектов может проявить себя лишь спустя определенный промежуток времени.

## 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

*Практическое задание к каждому занятию:*

1. Изучить и освоить содержание понятий, на основании которых построена технология данных психокоррекционных групп.
2. Ознакомиться с основными процедурами проектирования и реализации групп.
3. Практически освоить упражнения, соответствующие выбранному виду групповой работы.
4. Сформулировать цель и спроектировать содержание выбранной групповой работы.
5. Организовать и реализовать запланированную программу в учебной тренинговой группе.
6. Проанализировать групповой процесс и оценить результативность.

*Самостоятельная работа:* студентам предлагается подобрать упражнения, соответствующие направлениям работы основных видов тренинговых групп.

*Форма проведения практических занятий:* работа в малых группах, организация коллективной дискуссии и рефлексии. Выработка практических рекомендаций по ведению тренинговой группы.

#### **Тема 1. Тренинг преодоления конфликтов**

##### ***Практическое занятие №1***

*Ключевые понятия:* тренинговая группа, конфликт, стратегии поведения в конфликте.

Рассматриваемые вопросы:

1. Структура конфликта.
2. Детерминанты конфликтной ситуации и ее разрешение.
3. Тренинговые группы по обучению навыков разрешения конфликтов в различных сферах жизнедеятельности
4. Возможности использования «тренинга преодоления конфликтов» в деятельности специалиста по социальной работе-психолога.

*Литература [4; 28; 42].*

#### **Тема 3. Экзистенциальные группы**

##### ***Практическое занятие №2***

*Ключевые понятия:* методы, экзистенциальные группы.

Рассматриваемые вопросы:

1. Основные особенности экзистенциальных групп.
2. Основные процедуры ведения групп экзистенциального опыта (ГЭО).
3. Возможности использования ГЭО в деятельности специалиста по социальной работе-психолога.

*Литература.* Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 1999. – 576 с.

*Литература [17; 39; 40].*

#### **Тема 4. Телесно-ориентированные группы**

##### ***Практическое занятие №3***

*Ключевые понятия: методические средства, телесно-ориентированные техники и методы.*

Рассматриваемые вопросы:

1. Основные особенности телесно-ориентированных групп.
2. Основные процедуры проведения телесно-ориентированных техник и методов.
3. Возможности использования телесно-ориентированных техник и методов в деятельности специалиста по социальной работе-психолога.

*Литература [19; 25].*

#### **Тема 5. Психодрама**

##### ***Практическое занятие №4***

*Ключевые понятия: тренинговая группа, психодрама.*

Рассматриваемые вопросы:

1. Технология «Живая библиотека» как форма преодоления стереотипов и основные особенности ее реализации.
2. Основные этапы психодрамы.
3. Возможности использования психодрамы в деятельности специалиста по социальной работе-психолога.

*Литература [7; 17; 32].*

#### **Тема 7. Арт-терапевтические группы**

##### ***Практическое занятие №5***

*Ключевые понятия: арт-терапия, методы арт-терапии, формы арт-терапии.*

Рассматриваемые вопросы:

1. Основные особенности ведения арт-терапевтических групп.
2. Основные процедуры фототерапии, музыкотерапии, танцевальной терапии.
3. Возможности использования арт-терапии в деятельности специалиста по социальной работе-психолога.

*Литература [11; 30; 32].*

#### **Тема 13. Групповая работа с психосоматическими проблемами**

##### ***Практическое занятие №6***

*Ключевые понятия: групповая работа, психосоматика, психосоматические проблемы.*

Рассматриваемые вопросы:

1. Основные особенности групповой работы с психосоматическими проблемами.



2. Основные процедуры ведения групп с психосоматическими проблемами.

3. Возможности использования в деятельности специалиста по социальной работе – психолога.

*Литература [17; 21].*

#### **Тема 14. Групповая работа с гендерными проблемами**

##### ***Практическое занятие №7 и №8***

*Ключевые понятия: гендер, гендерные проблемы, групповая работа.*

Рассматриваемые вопросы:

1. Основные особенности групповой работы с гендерными проблемами.
2. Основные процедуры групповой работы с гендерными проблемами.
3. Возможности использования в деятельности специалиста по социальной работе – психолога.

*Литература [20].*

#### **Тема 15. Групповая психокоррекционная работа с социально уязвимыми группами**

##### ***Практическое занятие №9***

*Ключевые понятия: психокоррекция, социальная уязвимость, социально уязвимые категории.*

Рассматриваемые вопросы:

1. История и развитие групповой психокоррекционной работы.
2. Основные особенности групповой психокоррекционной работы.
3. Возможности использования в деятельности специалиста по социальной работе – психолога.

*Литература [5; 6; 17; 22; 32].*

### **ТЕМАТИКА ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

*Лабораторные занятия направлены на развитие у студентов умений и навыков тренинговой работы, посредством составления «чемодана упражнений», «сценария тренингового занятия» по заданной теме, с последующим практическим проведением в учебной тренинговой группе.*

*Практические задания. Практически освоить упражнения, соответствующие выбранному виду групповой работы.*

*Форма проведения: лаборатория тренинга*

#### **Тема 1. Тренинг преодоления конфликтов**

##### ***Лабораторное занятие №1***

Рассматриваемые вопросы:

1. Основные особенности при работе с конфликтом в различных сферах жизнедеятельности (трудовой конфликт, семейный конфликт, межличностный конфликт).

2. Структура и содержание тренинга, тренингового занятия.

3. Особенности проведения тренингового занятия в группе: проблемы и пути решения.

*Практическое задание:* провести тренинговое занятие в учебной тренинговой группе (по предлагаемому сценарию).

### ТРЕНИНГ «КОНФЛИКТ: СТРАТЕГИИ И СПОСОБЫ ЕГО РАЗРЕШЕНИЯ»

Цель: выработать навыки конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Задачи.

1. Изучить отношение участников к конфликту.
2. Обучить навыкам формулирования вопросов, не содержащих обвинительной манеры, что способствует конструктивному общению.
3. Проработать альтернативные варианты поведения в конфликте.
4. Исследовать причин, вызывающих конфликты в семье, в коллективе и т.д.
5. Выработать навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций в различных сферах жизнедеятельности.

Тренинг включает 5-6 тренинговых занятий.

*Пример структуры тренингового занятия на тему «Семейные конфликты и пути их разрешения».*

1. *Ритуал приветствия.*
2. *Разминка.* Упражнение: «Энергетический круг, игра в имена или игра в имена с ритмом». Упражнение «Почемучки». Ролевая игра «Почему?».
3. *Основная часть.* Упражнение «Решать семейные конфликты: как?» Упражнение «Исследование причин, вызывающих конфликты в семье».
4. *Рефлексия основной части.* Ролевая игра «Проблемы в семье и их решение». Упражнение «Рисунок на спине».
5. *Ритуал прощания.*

### СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

#### РАЗМИНКА.

*Упражнение.* «Энергетический круг, игра в имена или игра в имена с ритмом».

Задачи: физическое самовыражение участников; снятие напряжения в группе; развитие ощущения безопасной игровой ситуации.

Ведущий может выбрать один из следующих вариантов проведения.

Энергетический круг и имена. Группа образует круг. Один из участников делает шаг в круг, называет свое имя (так как он любит, чтобы к нему обращались) и сопровождает это каким-либо жестом, желательно задействовав в этом все тело. Участники круга в ответ повторяют этот вариант имени вслух и повторяют движение. Затем участник становится на свое место. И так по кругу пока не представятся все участники.

Когда все в кругу повторяют имена и движения участникам предлагается следующий вариант. Вначале всем участникам предлагается прохлопать ритм в

котором они дальше будут выполнять упражнение «раз-два-три-четыре» (все ускоряясь и ускоряясь).

Затем участник (тот, кто был первым) молча, делает шаг в круг, а вся группа произносит его имя (так как он представился) и повторяет его движение. Потом следующий участник и т.д. (но мы помним о том, что наш ритм ускоряется, так что стараемся ему соответствовать).

Завершение упражнения. Похвалите всех и поаплодируйте группе. Скажите участникам, что они уже начали импровизировать.

*Упражнение «Почемучки».*

Задача: обучение навыкам формулирования вопросов, не содержащих обвинительной манеры, что способствует конструктивному общению.

Слова для ведущего: некоторые слова облегчают разговор, тогда как другие слова могут заставить человека почувствовать, что на него нападают. Когда вопрос начинается словом «почему» люди часто испытывают чувство, что им угрожают или приказывают. Например: «Почему ты не выбрасываешь мусор?» больше похож на совет или распоряжение. Создается впечатление, что говорящий не очень-то интересуется ответом, поэтому ничего удивительного, если слушатель ответит, как бы защищаясь.

*Ход упражнения.*

1. Разделите участников на пары (случайные). В каждой паре один будет Рассказчиком, а другой – Занудой.

2. Рассказчик должен что-то объяснять своему партнеру. Например, он может попробовать объяснить, как приготовить то или иное блюдо или как добраться до его дома и т.д.

3. После каждого предложения Зануда должен спрашивать Рассказчика: «Почему» а Рассказчик должен пытаться закончить свой рассказ (отвечая при этом на каждое «почему»)

4. Минут через пять участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

Как вы себя чувствовали во время этого упражнения?

Труден ли был этот разговор и чем конкретно?

Почему, когда вы спорите с оппонентом, важно не задавать много вопросов, начинающихся с «почему»?

Вывод при обсуждении от ведущего (после того как высказались все участники).

Целесообразно начинать вопрос не с слов «почему», а с других слов. Пример с тем же мусором, на вопрос: «Почему ты не выбрасываешь мусор?» можно спросить: «Что тебе помешало выбросить мусор?» Такой вопрос звучит более дружелюбно, и ответить на него можно по-разному.

В конфликтных ситуациях спорящим особенно важно задавать вопросы, которые облегчали бы разговор. Оборонительные вопросы могут раздуть конфликт.

*Ролевая игра «Почему».*

Задача: проработка альтернативных вариантов поведения в конфликте.

Ведущий предлагает поменяться участниками местами (по принципу, поменяйтесь местами те, кто любит мороженное; а теперь те, кто любит лето и т.д. Затем предложите участникам (по часовой стрелке) найти себе пару).

Дайте задание.

1. Представьте, что вы поссорились и задаете друг другу вопросы, начинающиеся со слова «почему». Например: «Почему ты меня в очереди оттолкнула» и т.д. (5-7 минут).

2. А теперь вы ведете тот же спор, но не задавайте друг другу вопросы, начинающиеся с «почему».

Обсуждение.

Обсудите различия между обеими ролевыми играми. Каким образом они показали, как важно не задавать вопросы, начинающиеся с «почему»?

Слова для ведущего: порой, придя уставшие вечером домой мы начинаем выяснять отношения со своими близкими. Иногда даже выискивая для этого поводы, а иногда это не поводы, а те причины, которые были не решены в свое время. Но в результате страдаем мы сами и те люди, которые нам дороги.

Сегодня я предлагаю вам задуматься о том, как можно решать семейные конфликты. Но прежде чем мы поговорим об этом, я хотела бы у вас спросить о том, как вы понимаете следующее выражение: *«все счастливые семьи счастливы одинаково, а все несчастные несчастны по-своему»*.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

*Упражнение «Решать семейные конфликты: как?»*

Задача: при помощи «мозгового штурма» изучить отношение участников к проблемам в семье.

Слова ведущего: Да, действительно у каждой семьи есть различные причины, для того чтобы считать себя таковыми. И сейчас я предлагаю вам заняться исследованием причин, которые вызывают конфликты в семье.

*Упражнение «Исследование причин, вызывающих конфликты в семье».*

Задача: исследование причин, вызывающих конфликты в семье

На листах бумаги микрогруппам предлагается написать причины конфликтов в семье между:

- супругами или возлюбленными (парнем и девушкой);
- детьми (сестры, братья, сестра-брат);
- родителями и детьми;
- бабушки, дедушки – их дети и внуки.

Обсуждение: предложите микрогруппам зачитать их варианты.

Информационная часть для ведущего: далее ведущий обращает внимание группы на то, что не напрасно, в зависимости от последствий конфликты разделяют на нейтральные, стимулирующие и разрушительные.

Стимулирующие (конструктивные) конфликты позволяют с одной стороны проявить себя, а с другой лучше узнать оппонента.

Если конфликты носят разрушительный (деструктивный) характер, то они способствуют развитию кризисной ситуации в отношениях, которая в дальнейшем может привести к их разрыву.

Нейтральные конфликты не всегда безобидны. Они имеют свойство накапливаться до определенного момента, при соответствующих условиях такого рода накопленные конфликты становятся разрушительными по своим последствиям. Поэтому не следует «забрасывать» решение конфликта, а необходимо научиться конструктивно решать возникающие разногласия, не приходя к негативной эмоционально окрашенной оценке взаимодействия.

Предложите группам обратиться к своим записям и разделить выделенные ими причины на стимулирующие (С), разрушительные (Р), нейтральные (Н). Если возникают проблемы при определении можно рассмотреть на конкретных жизненных примерах.

Сегодня хотелось бы поговорить о том «что делать», «как решить конфликт?», «чем руководствоваться при его решении?».

Изучая и обобщая возможные рекомендации по разрешению конфликтных ситуаций, мы условно можем предложить своеобразную пошаговую технологию их разрешения.

Сейчас мы раздадим вам памятки, в которых содержатся шаги решения и правила поведения в конфликтных ситуациях.

#### *Памятка по разрешению конфликтных ситуаций*

Шаг 1. Прояснение конфликтной ситуации (активное слушание, я-высказывания).

Шаг 2. Сбор предложений.

На данном этапе необходимо ответить на следующие вопросы «Как нам теперь быть?», «Что сейчас надо делать?», «Как в данной ситуации лучше поступить?»

Шаг 3. Оценка предложений и выбор приемлемого для обеих сторон.

Шаг 4. Детализация принятого решения.

Шаг 5. Реализация принятого решения, мониторинг.

А сейчас вы будете смотреть каждый в свою памятку, а я немного расскажу об этих шагах.

Шаг 1. Прояснение конфликтной ситуации.

На данном этапе важно создать условия для того чтобы могла высказаться каждая из сторон. Желательно чтобы первым выступил инициатор конфликта. При этом необходимо внимательно и активно выслушать видение ситуации «зачинщиком» конфликта.

Важно уметь донести до оппонента свои доводы, чувства, не ожидая от него самостоятельного их прочтения, т.к. каждый человек исходя из своих типологических особенностей и жизненного опыта, проявляет их по-разному, следовательно, мы не можем однозначно и правильно трактовать реакции другого человека. В своих объяснениях необходимо использовать «Я-сообщения».

Шаг 2. Сбор предложений.

На этом этапе дайте возможность оппоненту внести предложения первому (не комментируйте предложения), а затем предлагайте свои варианты. Помните о том, что перебивая и не слушая оппонента, вы лишаете себя возможности конструктивно решить конфликт.

Шаг 3. Оценка предложений и выбор приемлемого для обеих сторон.

На данном этапе важно осознавать необходимость выбора обоюдно выгодного (конструктивного) варианта, т.к. в случае вынужденного выполнения условий одной из сторон, другая сторона останется не удовлетворена навязанным ей решением и, следовательно, не будет его придерживаться и/или затаит обиду (что будет причиной развития последующего конфликта).

Шаг 4. Детализация принятого решения.

Каждая из сторон должна детально проговорить свои действия в рамках выбранного решения. Также это способствует оценке правильности понимания сторонами друг друга на последнем этапе.

Шаг 5. Реализация принятого решения, мониторинг.

Ведущий: Кроме непосредственно алгоритма разрешения конфликтной ситуации можно предложить воспользоваться следующими правилами поведения в конфликтной ситуации.

*Правила поведения в конфликтной ситуации.*

1. Установите действительную причину конфликта.
2. Обсуждайте предмет проблемы (ошибки, стиль поведения), а не переходите на обсуждение личных качеств и недостатков друг друга.
3. Не втягивайте в конфликт третьих лиц.
4. Старайтесь контролировать свое эмоциональное состояние, не переходите на повышенный тон.
5. При обсуждении разногласий не отвлекайтесь от конкретной темы вспоминая все накопившиеся обиды, т.е. не расширяйте предмет конфликта.
6. Не высмеивайте мнение оппонента, если ваша цель разрешить конфликт, а для этого важно понять позицию оппонента, а не усугубить отношения отсутствием взаимоуважения.
7. Помните о том, что все мы разные и просто то, что является проблемой для одного, может не являться таковой для другого.
8. Проявите чувство юмора.
9. Если вы не правы, то признайте ошибку и извинитесь.
10. Не усугубляйте конфликтную ситуацию, «не раздувайте» ее из-за мелочей, т.к. это способствует объявлению «холодной войны».

**РЕФЛЕКСИЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ.**

*Ролевая игра «Проблемы в семье и их решение».*

Задача: выработка навыков конструктивного решения семейных конфликтов.

*Ход упражнения.*

1. Разделите группу на 4 микрогруппы.
2. Раздать ситуации с семейными конфликтами (1 вариант: ситуации заранее готовит ведущий; 2 вариант: перед выполнением задания каждой микрогруппе предлагается изложить на листе бумаги по одной конфликтной ситуации и обменяться ими по часовой стрелке с другими группами; 3 вариант: каждой микрогруппе предлагается просмотреть видеоролик, отображающий суть конфликта в семье).

3. Предложите разрешить эти ситуации.

Обсуждение. Предложите группам обменяться знаниями по решению данных проблемных ситуаций. Если у участников других микрогрупп есть вопросы к выступающей группе, то они могут их задать после их выступления.

*Упражнение «Рисунок на спине».*

Задача: релаксация, снятие эмоционального напряжения

Предложите всем участникам стать в круг. Повернуться «по часовой стрелке». Положить нежно обе руки на плечи впереди стоящему участнику. Закрывать глаза. Спокойно посчитать до десяти. Ощутить тепло от прикосновения. Откройте глаза (но руки не опускайте). Сейчас мы попробуем писать друг у друга на спине. Делать это мы будем одновременно. Готовы?

Пропишите на спине у участника, стоящего перед вами: свое имя; его имя; слова «вера, надежда, любовь».

А теперь будьте внимательны. Разбейтесь на пары. Сейчас вам нужно будет и писать, и отгадывать по очереди (в вашей паре).

Напишите: название животного, характер, повадки, внешний вид которого подходит вам. Участник, которому вы писали должен отгадать. Ответ написать у вас на спине или сказать его название.

Название животного, характер, повадки, внешний вид которого подходит вашему напарнику. Участник, которому вы писали должен отгадать. Ответ написать у вас на спине или сказать его название.

Цветок, с которой вы себя ассоциируете.

Цветок, с которым ассоциируете вашего напарника.

Закончите упражнение, написав друг другу слова «я желаю тебе ... (и допишите, что вы желаете)».

**РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ.**

Рефлексия полученного опыта: что я сегодня узнал(а), какие упражнения запомнились и чем? Были упражнения, которые было сложно выполнять и почему? Как полученные знания я могу использовать в повседневной жизни?

*Литература [4; 5; 6; 36].*

## **Тема 2. Тренинг ведения переговоров**

### ***Лабораторное занятие №2***

Рассматриваемые вопросы:

1. Основные особенности ведения переговоров.
2. Основные процедуры переговорных моделей.
3. Возможности использования переговорных моделей в деятельности специалиста по социальной работе.

*Изучить и «проиграть» в тренинге пять переговорных моделей, повышающих эффективность проведения переговоров.*

Модель «Параметров оценки эффективности переговорщика» (позволяет оценить, насколько гармонично у переговорщика развиты все навыки, необходимые для ведения переговоров, или есть слабые зоны, которые необходимо развивать).

Модель «Сбора информации» (позволит лучше видеть моменты в

переговорах, когда нужно задать уточняющие вопросы и выявить скрытую информацию, что позволит избежать дорогостоящих ошибок, связанных с недопониманием партнера по переговорам).

Модель «Переговоров по цене» (набор стратегий, с помощью которых можно попросить о ценовой уступке или обосновать и отстоять свою цену).

Модель «Конструктивных переговоров» («гарвардский метод») позволит легче переводить конфликтную ситуацию в конструктивное русло и быстрее находить разумное соглашение, устраивающее обе стороны (win-win решение).

Модель «Приемы в переговорах» (приемы, используемые при проведении переговоров: приемы для атаки, защиты, позиционной борьбы).

### **Тема 3. Экзистенциальные группы**

#### ***Лабораторное занятие №3***

##### Рассматриваемые вопросы:

1. Основные особенности экзистенциальной психотерапии.
2. Основные процедуры ведения групп экзистенциального опыта.
3. Ролевое проигрывание ведения групп экзистенциального опыта (оформить сценарий согласно «Схемы мини-тренинга»).

##### **Схема мини - тренинга (модуля).**

Тема: \_\_\_\_\_

Формат: мини-тренинг.

Продолжительность: 1-2 часа.

Цель (цели): ....

Целевая аудитория (для кого):

Количество участников.

Методические (раздаточные) материалы: презентация Power Point, доска и или другое.

Оборудование: указать необходимое.

1. Организационная часть:
  - ожидания (их собственных целей), правила работы;
  - знакомство участников и тренера;
  - ожидания (цели) участников по заявленным темам занятия;
  - регламент занятия (с ... по....; перерывы....);
  - правила работы.
2. Модерация и/или интерактивная мини-лекция на тему...
3. Дискуссия или мозговой штурм.

Цель.

Инструкция.

Ожидаемый результат.

4. Ролевая игра (в рамках темы)

Цель.

Инструкция.

Ожидаемый результат.

5. Упражнение (как закрепляющее):



Цель.

Ожидаемый результат.

6. Обратная связь (по ожиданиям).

2. Часть учебной группы (6-8 человек) выполняет роль участников тренинга, остальные являются наблюдателями, которые в процессе фиксируют результаты наблюдения в специальной «Карте наблюдения».

3. Разработчики программы также защищают содержание тренинга.

4. Студенты, не побывавшие в роли тренеров (ведущих тренинга), вместо этого сдают две заполненных «Карты наблюдения» с подробными комментариями. «Карты наблюдения» заполняются индивидуально.

5. По окончании демонстрации проводится обсуждение представленного тренингового блока и работы ведущих, в котором принимают участие, как наблюдатели, так и участники тренинга. Общая логика обсуждения соответствует логике «Карты наблюдения».

#### **Тема 4. Телесно-ориентированные группы**

##### ***Лабораторное занятие №4***

Рассматриваемые вопросы:

1. Прикладные аспекты телесно-ориентированной терапии.
2. Этические аспекты в ведении телесно-ориентированных групп.
3. Методы и техники телесной терапии.

*Литература [17; 19; 25].*

#### **Тема 5. Психодрама**

##### ***Лабораторное занятие №5***

Рассматриваемые вопросы:

1. Прикладные аспекты психодрамы.
2. Элементы психодраматической работы в группе.
3. Основные процедуры психодраматической сессии.
4. Психодраматические техники в индивидуальной и групповой работе.

*Литература [7; 17].*

#### **Тема 6. Гештальт-группы**

##### ***Лабораторное занятие №6***

Рассматриваемые вопросы:

1. Основы использования гештальт-терапии при работе с группой.
2. Основные формы работы гештальт-групп.
3. Гештальт-подход в работе с различными социальными и возрастными группами.

*Литература [17; 23; 31].*

#### **Тема 8. Тренинг коммуникативной компетентности**

##### ***Лабораторное занятие №7 и №8***

Рассматриваемые вопросы:

1. Техники коммуникативного тренинга.

2. Критерии отбора, систематизации тренинговых упражнений для коммуникативного тренинга.

3. Прогнозирование проблем в реализации тренинговых упражнений.

4. Проведение студентами в роли ведущего тренинговых упражнений, направленных на развитие коммуникативных умений.

5. Рефлексия полученного опыта.

*Самостоятельная внеаудиторная работа:*

Проактуализировать психологические знания в области психологии коммуникации.

Определить критерии выявления конструктивной и деструктивной коммуникации.

Разработать сценарий тренингового занятия по формированию коммуникативной компетентности.

*Литература [9; 12; 16; 18; 27; 30; 32; 34; 36].*

## **Тема 9. Тренинг уверенности в себе**

### ***Лабораторное занятие №9***

Рассматриваемые вопросы:

1. Техники тренинга уверенности в себе.

2. Критерии отбора, систематизации тренинговых упражнений для тренинга.

3. Прогнозирование проблем в реализации тренинговых упражнений.

4. Проведение студентами в роли ведущего тренинговых упражнений, направленных на развитие навыков уверенного поведения.

5. Рефлексия полученного опыта.

*Самостоятельная внеаудиторная работа:*

Проактуализировать психологические знания в области психологии самопознания и саморазвития.

Определить инструментарий для выявления ресурсов уверенного поведения.

Разработать сценарий тренингового занятия по формированию уверенного поведения.

*Литература [13; 14; 15; 16; 18; 29].*

## **Тема 10. Тренинг развития умения быть счастливым**

### ***Лабораторное занятие №10***

Рассматриваемые вопросы:

1. Основные особенности ведения тренинга НЛП практик.

2. Основные процедуры ведения тренинга «Формула успеха».

3. Техника «колесо счастья»: психотехника личностного совершенства.

4. Возможности использования алгоритма работы с моделью личного счастья в социальной работе.

*Цель психотехники.* Определить систему личностной сформированности условий для счастливого бытия, обозначить направления для развития личности в континууме счастья.

*Рекомендации.* За модель счастья взят круг, как наиболее совершенное пространство (см. рис. 1).

Круг условно разделен на девять секторов, включающих компоненты, составляющие понятие «счастье», которые определены конгломератом реализующихся «здесь и сейчас» взаимообусловленных потребностей в континууме «Я-материальное» (персона), «Я-социальное» (интерперсона), «Я-духовное» (трансперсона). Важно, чтобы испытуемый в процессе выполнения данной психотехники самостоятельно вносил обозначения, которые предлагаются в инструкции.

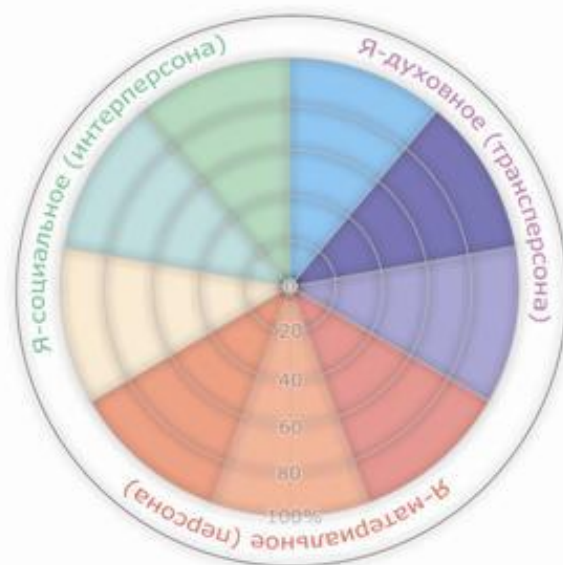


Рисунок 1 - Модель счастья

*Инструкция.* От центра окружности («колеса»), нулевой точки отсчета, обозначьте на каждой шкале («спицы колеса») уровень удовлетворенности (выраженный в процентном соотношении), который, на ваш взгляд, соответствует вашему представлению и системе наполненности этого сегмента счастья «Я-материальное»:

Уровень физиологического здоровья: насколько я ощущаю себя здоровым физически, каков мой витальный потенциал быть здоровым, физически крепким и сильным.

Уровень внешней привлекательности: телесной репрезентации (моё ощущение внешней сексапильности), насколько я чувствую себя красивым человеком, каким, по моему мнению, воспринимают меня окружающие: красивый, энергичный, привлекательный человек.

Уровень финансово-материального благополучия: ощущение необходимой достаточности денежных и материальных средств для реализации существующих потребностей.

«Я-социальное»:

Уровень удовлетворенности семейными взаимоотношениями: ощущение семейного благополучия в супружеских и детско-родительских отношениях,

наличие внутреннего потенциала справляться с семейными трудностями или предупреждать их проявление.

Уровень удовлетворенности деятельностью в профессиональной сфере: состояние радости от реализации профессиональных задач, чувство удовлетворенности карьерным положением, видение перспективы профессионального совершенствования.

Уровень удовлетворенности взаимоотношениями с друзьями и знакомыми: ощущение принятия и приятия себя в пространстве друзей и знакомых.

*«Я-духовное»:*

Уровень осознанности смысла жизни и предназначения в глобальном, философско-экзистенциальном смысле: осознание ответа на вечный вопрос: «Зачем я живу?».

Уровень осознанности морально-этических норм и принципов жизни: наличие в сознании жизненных принципов, правил (сформулированных самостоятельно или заимствованных в традиционных канонах нормы и морали, например, «Десять библейских заповедей» и т. п.), которые определяют внутреннюю оценку относительно внешних проявлений, то есть дают однозначный ответ на вопросы: «Что правильно, а что неправильно» или «Что такое хорошо, а что такое плохо?».

Уровень осознанности принятия и адекватности отношения к экзистенциальным вопросам «Смерть», «Свобода», «Одиночество»: насколько я понимаю, осознаю и принимаю эти жизненно-важные сущностные вопросы бытия.

*Алгоритм работы с моделью личного счастья.*

Соедините прямыми отрезками точки, которые вы отложили на шкалах удовлетворенности.

Посмотрите на многоугольник, который у вас получился. Ответьте на вопросы:

Каким образом эту фигуру можно приблизить к форме круга: «как можно выравнить колесо»? (Уменьшить или увеличить величины шкал удовлетворенности, ориентируясь на самый низкий или высокий показатели).

Для прогрессивного развития, что лучше - уменьшить или увеличить величины шкал удовлетворенности? (Увеличить, предлагаем проверить).

Возьмите синий карандаш и начертите окружность, ориентируясь на высокие показатели по шкале удовлетворенности. Что при этом ощущаете, чувствуете, какие мысли у вас актуализируются?

Возьмите красный карандаш и начертите окружность, ориентируясь на самые низкие показатели по шкале удовлетворенности. Что при этом ощущаете, чувствуете, какие мысли у вас актуализируются?

Определите, какое состояние для вас комфортнее: когда воспринимаете синюю или красную окружность?

Если вам комфортнее при восприятии красной окружности, то проверьте наличие своих проблем, страхов, ограничивающих возможности личностного развития. Лучше это сделать с профессиональным психологом.

Если вам комфортнее при восприятии синей окружности, то составьте

перспективный план своего развития по следующей схеме:

Определите ресурсные позиции (это самые высокие показатели по шкале удовлетворенности) личностного развития. Это ваши опорные точки: область личностной сферы, где вы особенно успешны. Совершенствуйте себя в этих направлениях: ставьте задачи развития личности таким образом, чтобы эти ресурсы наиболее оптимально использовать в своем развитии.

Определите средние показатели по шкале удовлетворенности личностного развития. Поставьте перед собой перспективные задачи для оптимизации их совершенствования.

Определите низкие показатели по шкале удовлетворенности личностного развития. Это наиболее уязвимые области в вашем личностном развитии. Ставя перед собой задачи развития личности в этих сферах, во-первых, определите вид психокоррекционной деятельности. Во-вторых, обязательно проконсультируйтесь с профессиональным психологом.

Составьте программу личностного развития и следуйте к реализации намеченных целей и задач.

Достигнув поставленных целей задач, вновь проведите данную психотехнику, после чего вернитесь к п. 1 данного алгоритма.

*Литература [24].*

## **Тема 11. Тренинг развития креативности**

### ***Лабораторное занятие №11***

#### Рассматриваемые вопросы:

1. Техники тренинга развития креативности.
2. Критерии отбора, систематизации тренинговых упражнений для тренинга креативности.
3. Прогнозирование проблем в реализации тренинговых упражнений.
4. Проведение студентами в роли ведущего тренинговых упражнений, направленных на развитие креативности.
5. Рефлексия полученного опыта.

*Литература [11; 16; 32; 36].*

## **Тема 12. Тренинг влияния и противостояния влиянию**

### ***Лабораторное занятие №12***

#### Рассматриваемые вопросы:

1. Техники тренинга влияния и противостояния влиянию.
2. Критерии отбора, систематизации тренинговых упражнений для тренинга.
3. Прогнозирование проблем в реализации тренинговых упражнений.
4. Проведение студентами в роли ведущего тренинговых упражнений, направленных на развитие навыков противостояния влиянию.
5. Рефлексия полученного опыта.

*Литература [26].*

### **Тема 13. Групповая работа с психосоматическими проблемами**

#### ***Лабораторное занятие №13***

Тренинговая работа по программе "Работа с психосоматическими заболеваниями".

Модуль 1. Понятие психосоматики в современном мире. Болезнь как блокирование или игнорирование актуальной потребности. Тень и бесконечный источник ресурсов. Работа с отношениями. Классические техники по работе с психосоматикой (гештальт-подход, процессуальная терапия).

Модуль 2. Психосоматика как неразрешенный конфликт в отношениях прошлого и настоящего. Работа со значимыми отношениями. Работа с энергией (гештальт-подход, процессуальный подход).

Модуль 3. Психосоматика как нераскрытый внутренний ресурс. Понятия первичной и вторичной идентификации. Союзники. Работа с энергией мечты. Работа с зависимостями (процессуальный подход, гештальт-подход).

Модуль 4. Психосоматика как "нежизненность" чего-либо. Работа с жизненностью, а также техника "Круг настоящего" (работа с выбором и принятием различных решений). Внутренний индикатор гармоничности и дисгармоничности в работе и в жизненных ситуациях. Работа с энергиями стихий. Медитация.

Модуль 5. Тело и как основной ресурс в работе терапевта и обычной жизни. Зажимы как следствие неразрешенных ситуаций прошлого. Работа с сценарным (повторяющемся) поведением в травматических и конфликтных ситуациях. Понятие ценностей и потребностей. Осознание потребностей и работа с собственной аутентичностью.

Модуль 6. Работа со смыслом жизни. Основные принципы работы с семейными системными расстановками по методу Берта Хеллингера.

*Литература [17; 21; 23].*

### **Тема 14. Групповая работа с гендерными проблемами**

#### ***Лабораторное занятие №14***

*Практическая работа по результатам заполнения анкеты.*

##### *Анкета*

1. Сейчас одна из самых модных тем ток-шоу на телевидении и радио – что значит быть «настоящей женщиной» или «настоящим мужчиной».

Какими, по вашему мнению, качествами должны обладать такие женщины и мужчины?

2. Возможно, вам приходилось встречаться с выражением «женское счастье». Как вы думаете, что под ним подразумевается? (напишите, пожалуйста)

3. Как вы думаете, существует ли «мужское счастье»? Если «да», то в чем оно заключается? (напишите, пожалуйста)

4. Если существуют по-настоящему «мужские» и «женские» профессии, то приведите, пожалуйста, примеры (до 6 позиций по каждому полу).

5. В чем, по вашему мнению, заключается разница между девочками и мальчиками?

- а) в психическом развитии (внимание, память, речь, мышление);
- б) в поведении;
- в) в общении.

6. Что, по вашему мнению, особенно важно в воспитании девочек и в воспитании мальчиков? (напишите, пожалуйста).

7. Каковы, по вашему мнению, особенности воспитательного воздействия на ребенка мужчины–воспитателя и женщины–воспитательницы? (напишите, пожалуйста).

8. Какие, по вашему мнению, качества должны воспитать родители у своих детей?

9. Когда вы первый раз услышали о социально–психологической категории «гендер»?

2. *Ролевая игра «Путешествие по планете».*

Цели ролевой игры.

1. Применение элементов социально–психологического анализа больших групп к изучению гендера.

2. Диагностика представлений студентов о маскулинности и фемининности, выявление распространенных гендерных стереотипов.

3. Диагностика отношения к изменениям существующей гендерной системы.

Оснащение.

1. Распечатанные инструкции для каждой группы (см. Приложение 1).

2. Листы ватмана формата А 4.

3. Маркеры разных цветов.

4. Карандаши и фломастеры.

5. Возможно, пластилин и другие материалы для творческой работы.

Порядок работы.

Этап 1. Подготовка группы к докладу.

Этап 2. Доклады групп.

Этап 3. Обсуждение.

Занятие можно провести с применением проективной техники «Планета», которая в модифицированном виде представляет собой следующее: группу просят представить себе некоторый мир, в нашем случае населенный людьми с мужскими характеристиками. Затем – еще один, в котором бы жили люди только с женскими характеристиками. И наконец, третий, обитатели которого сочетали бы в себе и те, и другие качества. Подобное конструирование основывается на проекции собственного переживания маскулинности и фемининности. Эта техника позволяет выделить более глубокое содержательное и эмоциональное наполнение гендерных стереотипов.

Этап 1. Подготовка группы к докладу.

Для проведения занятия необходимо разделить учащихся на три подгруппы так, чтобы в каждой группе были представители обоих полов. Каждая из них получает свою инструкцию (см. приложение 1) и начинает выполнять задание. Время работы 20–30 минут.

Этап 2. Доклады групп.

Каждая группа представляет свой доклад на общей «конференции» (пример см. в приложении 2). На доклад отводится 5–7 минут, затем другие группы могут задать 2–3 вопроса выступавшим. Таким образом, «конференция» длится около 45 минут.

Этап 3. Обсуждение.

В заключение можно обсудить возможности взаимодействия этих планет между собой и сделать особый акцент на диалоге третьей планеты со всеми остальными. Время обсуждения 15 минут.

На этапе вводных лекций рекомендуется «совершить путешествие» только по маскулинной и фемининной планетам, чтобы поговорить о гендерных стереотипах и соответственно проанализировать их вместе с участниками, а позже, когда понятие «гендер» будет достаточно хорошо им знакомо, можно «посетить» и гендерно–нейтральную планету. «Путешествие» по третьей планете требует от участников обращения к полученным знаниям по гендерной психологии.

Рефлексия. Для анализа полученных результатов можно предложить ответить на следующие вопросы.

1. На какие стереотипы вы опирались для описания той или иной планеты? Насколько они распространены в нашем обществе?

2. Как и когда вы сталкивались с этими стереотипами?

3. Насколько они истинны?

4. Почему и как могли появиться в обществе те или иные стереотипы?

Задание может выполняться в форме групповой дискуссии или индивидуальной домашней работы.

*Инструкции к игре «Путешествие по планете».*

Инструкция 1. «Представьте себе некоторую Солнечную систему, которая состоит из трех планет. Ваш корабль попал в эту систему. Ее необходимо исследовать. Вашей научно–исследовательской группе предстоит высадиться на одной из планет, изучить ее и представить социально–психологический отчет о проделанной работе (пятиминутный доклад на общей конференции). Попав на планету, вы поняли, что все ее жители обладают только мужскими качествами. Вы посетили Маскулинную планету. Опишите ее, пожалуйста, опираясь на предлагаемые ниже пункты.

1. Природные условия и явления (атмосфера, климат, количество материков, места, пригодные для жизни, комфорт и т. п.).

2. Социальные отношения (уровень развития цивилизации; общество, его структура и законы; основные занятия; вхождение в различные группы; статус, отношение к жителям других планет, отношение к ним других обитателей системы и т. п.).

3. Материальные характеристики жителей (статус, уровень жизни, обустроенность быта, обеспеченность).

4. Межличностные отношения (наличие близких, интимных отношений; общепринятые формы взаимодействия между близкими людьми; воспитание детей, методы воспитания; жизненный путь ребенка, как ребенок становится полноправным членом данного общества).



5. Психологические характеристики (потребности, интересы, преобладающие эмоции; ожидания; отношение и представление о будущем; страхи, т. е. социальные представления об их обществе и т. п.).

Кроме того, вашей группе необходимо представить на суд коллег некоторый «продукт маскулинной культуры». Можно, например, пересказать содержание популярной на планете книги или перечень глав какого-нибудь учебника, или переписать рубрики из распространенного журнала/газеты, или что-нибудь еще».

Инструкция 2. «Представьте себе некоторую Солнечную систему, которая состоит из 3 планет. Ваш корабль попал в эту систему. Ее необходимо исследовать. Вашей научно-исследовательской группе предстоит высадиться на одной из планет, изучить ее и представить социально-психологический отчет о проделанной работе (пятиминутный доклад на общей конференции). Попав на планету, вы поняли, что все ее жители обладают только женскими качествами. Вы посетили Фемининную планету. Опишите ее, пожалуйста, опираясь на предлагаемые ниже пункты.

1. Природные условия и явления (атмосфера, климат, количество материков, места, пригодные для жизни, комфорт и т. п.).

2. Социальные отношения (уровень развития цивилизации; общество, его структура и законы; основные занятия; вхождение в различные группы; статус, отношение к жителям других планет, отношение к ним других обитателей системы и т. п.).

3. Материальные характеристики жителей (статус, уровень жизни, обустроенность быта, обеспеченность).

4. Межличностные отношения (наличие близких, интимных отношений; общепринятые формы взаимодействия между близкими людьми; воспитание детей, методы воспитания; жизненный путь ребенка, как ребенок становится полноправным членом данного общества).

5. Психологические характеристики (потребности, интересы, преобладающие эмоции; ожидания; отношение и представление о будущем; страхи, т. е. социальные представления об их обществе и т. п.).

Кроме того, вашей группе необходимо представить на суд коллег некоторый «продукт фемининной культуры». Можно, например, пересказать содержание популярной на планете книги или перечень глав какого-нибудь учебника, или переписать рубрики из распространенного журнала/газеты, или что-нибудь еще».

Инструкция 3. «Представьте себе некоторую Солнечную систему, которая состоит из 3 планет. Ваш корабль попал в эту систему. Ее необходимо исследовать. Вашей научно-исследовательской группе предстоит высадиться на одной из планет, изучить ее и представить социально-психологический отчет о проделанной работе (пятиминутный доклад на общей конференции). Попав на планету, вы поняли, что здесь не существует деления на «мужское» и «женское», ее жители не понимают подобного деления. Вы посетили Гендерно-нейтральную планету (возможен вариант – Безгендерную планету). Опишите ее, пожалуйста, опираясь на предлагаемые ниже пункты.

1. Природные условия и явления (атмосфера, климат, количество материков, места, пригодные для жизни, комфорт и т. п.).

2. Социальные отношения (уровень развития цивилизации; общество, его структура и законы; основные занятия; вхождение в различные группы; статус, отношение к жителям других планет, отношение к ним других обитателей системы и т. п.).

3. Материальные характеристики жителей (статус, уровень жизни, обустроенность быта, обеспеченность).

4. Межличностные отношения (наличие близких, интимных отношений; общепринятые формы взаимодействия между близкими людьми; воспитание детей, методы воспитания; жизненный путь ребенка, как ребенок становится полноправным членом данного общества).

5. Психологические характеристики (потребности, интересы, преобладающие эмоции; ожидания; отношение и представление о будущем; страхи, т. е. социальные представления об их обществе и т. п.).

Кроме того, вашей группе необходимо представить на суд коллег некоторый «продукт гендерно-нейтральной культуры». Можно, например, пересказать содержание популярной на планете книги или перечень глав какого-нибудь учебника, или переписать рубрики из распространенного журнала/газеты, или что-нибудь еще».

*Описание студентами Маскулинной планеты.*

Атмосфера на планете затуманена, «поэтому мужики не видят баб, им не важна женская привлекательность».

Климат здесь жесткий, тяжелый, следовательно, усилия направлены на выживание. Климат не пригоден для сельского хозяйства, поэтому жители занимаются охотой.

На планете один материк и одна культура. Люди живут в городах, фьордах и кочевых племенах. О комфорте говорить не приходится – условия жизни барачные.

В целом об устройстве общества можно сказать, что здесь реализована утопия Платона «Государство». Основная характеристика государства – тоталитаризм.

Жители планеты занимаются войной (проработкой тактики и стратегии), военными искусствами, изготовлением оружия и работорговлей. Общество имеет военную иерархию. Здесь имеет значение не пол людей, а лишь их боевые характеристики и заслуги. Мужчины и женщины здесь равны. Институт брака отсутствует, а «интимные отношения общие». Рождающихся детей сначала воспитывают ветераны, а после «жесточкого процесса инициации» ребенок становится полноправным членом общества.

Главным интересом для жителей планеты является война. Основной потребностью – «вымещение агрессии во власти, в силе, в господстве». Важно отметить, что при этом все они сами подчиняются силе. Эти люди, на первый взгляд, ничего не боятся, но если покопаться, то можно обнаружить сильный страх перемен и потери боеспособности.

По отношению к возможным соседям с других планет жители

Маскулинной планеты настроены агрессивно и воинственно. Отношение соседей никого не интересует.

*Литература [20].*

## **Тема 15. Групповая работа с социально уязвимыми группами Лабораторное занятие №15**

### Рассматриваемые вопросы:

1. Современные модели групповой социальной работы.
2. Методы групповой поведенческой терапии.
3. Методы и модели групповой тренинговой работы с социально уязвимыми группами населения.

Групповая психокоррекция инвалидов. Групповая психокоррекция молодых инвалидов. Групповая психокоррекция детей-инвалидов.

Групповая психокоррекция девиантных подростков. Групповая психокоррекция детей-сирот. Групповая психокоррекция детей, нуждающихся в помощи, из неполных семей.

Групповая психокоррекция пожилых людей. Групповая психокоррекция людей пожилого возраста.

Групповая психокоррекция лиц из пенитенциарных учреждений зрелого возраста. Групповая психокоррекция лиц пожилого возраста из пенитенциарных учреждений.

Групповая психокоррекция людей с зависимостями. Групповая психокоррекция лиц с зависимостью от алкоголя. Групповая психокоррекция лиц с зависимостью от героина.

Групповая психокоррекция лиц в кризисных состояниях. Групповая психокоррекция жертв насилия, лиц с ПТСР. Групповая психокоррекция семей, имеющих в своем составе умирающего. Групповая психокоррекция лиц без определенного места жительства.

*Литература [8; 17; 22; 30; 31; 34; 36; 38; 39].*

### 3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

#### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Понятие о групповой психотерапии, коллективной психотерапии.
2. История возникновения и развития групповой развивающей психокоррекционной работы.
3. Основные характеристики психокоррекционной группы.
4. Преимущества групповой формы работы по сравнению с индивидуальной.
5. Виды групп.
6. Роли участников группы
7. Нормы участников группы.
8. Цели групповой работы, механизмы достижения целей.
9. Реализация переноса в повседневную жизнь приобретений, полученных в групповой работе.
10. Стили руководства группой.
11. Функции руководителя группы.
12. Квалификационные и этические требования к личности руководителя группы.
13. Особенности ведения групп несколькими ведущими.
14. Перенос и контрперенос в психотерапевтических группах.
15. Самораскрытие ведущего в группе.
16. Частота и длительность групповых занятий.
17. Личность руководителя группы.
18. Типы поведения в группе.
19. Понятие групповой процесс (групповая динамика).
20. Фазы группового развития.
21. Лечебные факторы психотерапевтической группы.
22. Групповая этика.
23. Формирование культуры группы.
24. Этапы работы психотерапевтической группы.
25. Общие принципы создания группы.
26. Отбор участников в группу.
27. Планирование группового процесса.
28. Создание коррекционных и развивающих групповых программ.
29. Разработка плана занятия.
30. Поддержание эффективной работы группы.
31. Соппротивление групповой работе и его формы.
32. Взаимодействие с проблемными участниками группы.

33. Навыки эффективного участия в группе.
34. Возможные неудачи групповой психотерапии.
35. Уход из группы: основные причины, внешние и внутренние факторы.
36. Исключение участника из группы.
37. Оценка результатов работы группы.
38. Средства визуальной и аудиальной поддержки.
39. Среда для групповой работы.
40. Особенности групповой работы с детьми.
41. Специфика групповой работы со взрослыми в разные возрастные периоды.
42. Особенности групповой работы с лицами из социально уязвимых групп.
43. Группы тренинга. Общие положения. Основные понятия.
44. Виды тренингов.
45. История и развитие Т-групп.
46. Основные понятия и процедуры Т-групп.
47. Группы встреч: история и развитие, основные понятия и процедуры.
48. Гештальт-группы: история и развитие, основные понятия и процедуры.
49. Группы арт-терапии: история и развитие, основные понятия и процедуры.
50. Группы тренинга умений: история и развитие, основные понятия и процедуры.
51. Психодрама: история и развитие, основные понятия и процедуры.
52. Группы телесной терапии: история и развитие, основные понятия и процедуры.
53. Группы трансактоного анализа: история и развитие, основные понятия и процедуры.
54. Группы темоцентрированного взаимодействия: история и развитие, основные понятия процедуры.
55. Трансперсональные группы: история и развитие, основные понятия и процедуры.
56. Психодинамические группы: история и развитие, основные понятия и процедуры.
57. Экзистенциальные группы: история и развитие, основные понятия и процедуры.

### **Перечни используемых средств диагностики учебной деятельности.**

Текущий контроль: контрольные работы по пройденным темам.

Выполнение домашних заданий. Примерная формулировка домашнего задания: подберите упражнение для ориентировочного этапа тренинга «Эмоциональной устойчивости». Составьте план проведения упражнения и анализ его результатов с группой. Продумайте раздаточный материал для участников.

Итоговый контроль: 1. выполнение итогового теста 2. Выполнение задания итогового контроля.

Пример задания итогового контроля. Разработать программу проведения тренинга личностного роста (эффективного разрешения конфликтов, профессионального самосознания, креативности и т.д.) с указанием: цели, задач, времени проведения, этапов, техник и упражнений используемых на каждом из этапов, предполагаемых результатов и возможных трудностей.

Проведение тренинговых занятий и тренинговых упражнений в качестве ведущего тренинговой группы, в соответствие с самостоятельно разработанной программой тренинга.

Основные требования допуска к зачету: обязательное прослушивание полного курса лекций; выполнение предложенных во время сессии практических работ; разработка и реализация тренинговых программ в учебной тренинговой группе.

### **Примерные темы для написания программы тренинга.**

1. Тренинг личностного роста.
2. Тренинг толерантности.
3. Тренинг уверенности в себе.
4. Тренинг эмоциональной устойчивости.
5. Тренинг снижения психоэмоционального напряжения.
6. Тренинг лидерства.
7. Тренинг креативности.
8. Тренинг компетентности в общении (коммуникативный тренинг).
9. Тренинг ассертивности.
10. Тренинг профессионального самоопределения.
11. Тренинг развития жизненных целей.
12. Мотивационный тренинг.
13. Тренинг самопознания и самосовершенствования.
14. Тренинг психологической безопасности.
15. Тренинг межличностного взаимодействия.
16. Тренинг преодоления конфликтов.
17. Тренинг развития профессионального самосознания.
18. Тренинг противостояния влиянию.

### *Критерии оценки программы.*

Программа должна включать следующие разделы:

- пояснительная записка к программе. В пояснительной записке должна

быть отражена актуальность реализации программы, цель программы, задачи, принципы их реализации, описана структура программы, указана категория сопровождения, форма и методы работы, форма организации тренинга, количество участников тренинга, средняя продолжительность одного занятия;

- план тренинга, где указывается название основных блоков программы, цель каждого блока, количество занятий в каждом блоке;
- содержание программы с описанием каждого занятия, упражнения, с указанием целей занятия и упражнения;
- список используемой литературы.

### **Примерные темы для подготовки рефератов.**

1. Понятие тренинга. Место тренинга в научном познании.
  2. Технология тренинга.
  3. Виды тренинга.
  4. Определение социально-психологического тренинга. Отличие СПТ от психологического тренинга.
  5. Методы СПТ.
  6. Метод групповой дискуссии.
  7. Игровые методы.
  8. Методы, направленные на развитие социальной перцепции.
  9. Групповой контекст СПТ.
  10. Виды групп: «группы-тренинга», «группы-встреч», «группы-обучения».
  11. Обучающие техники в бихевиоральном тренинге.
  12. Необихевиоральные программы работы с клиентами.
  13. Техника систематической десенсибилизации (назначение, механизм коррекции, этапы проведения техники).
  14. «Жетонные» программы коррекции (цель и задача программ, компоненты «жетонной» программы).
  15. Когнитивная теория тренинговой работы. Основопологающие принципы когнитивного подхода.
  16. ABC – теория А. Элиса. Суть иррациональных представлений и рациональных идей.
  17. Подход А. Бека, основные положения, терапевтические приемы, позиция терапевта.
  18. Гуманистическая модель в проведении социально-психологического тренинга.
  19. Экзистенциально-феноменологическая психотерапия. Особенности данной парадигмы, ее цель.
  20. Модели методов групповой психологической работы
- Реферат оценивается по следующим критериям:*
- 1) Содержание реферата соответствует заявленной теме.
  - 2) Исследовательский характер реферата.
  - 3) Правильность и полнота использования научной литературы.
  - 4) Соблюдение требований к оформлению реферата.

#### 4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

#### УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (ФРАГМЕНТ)

#### БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ А. В. Данильченко

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2015 г.

Регистрационный № УД- \_\_\_\_\_ /уч.

#### **ТРЕНИНГИ (СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И КОРРЕКЦИОННЫЕ)**

**Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальности:**

1-86 01 01 Социальная работа (по направлениям)  
направление 1-86 01 01-02 Социальная работа  
(социально-психологическая деятельность)

2016 г.

Учебная программа составлена на основе ОСВО 1-86 01 01-2013 и учебных планов УВО № М86-023/уч. 2013г., № М86-024/уч. 2013г., № М86-025/уч. 2013г., №М86з-026/уч. 2013г., №М86з-027/уч. 2013г., №М86з-028/уч. 2013г., №М86з-029/уч. 2013г..



**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**Т.В. Тратинко**, старший преподаватель кафедры социальной работы, магистр социологических наук, старший преподаватель.

**Е.В. Шиверская**, доцент кафедры социальной работы, кандидат медицинских наук, доцент.

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой социальной работы Государственного института управления и социальных технологий БГУ  
(протокол № 12 от 25.06.2015)

Научно-методическим Советом Белорусского государственного университета  
(протокол № 6 от 29.06.2015)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тренинг как метода активного обучения в настоящее время представляет собой один из наиболее востребованных и динамично развивающихся видов социально-психологической деятельности. В широком смысле слова, социально-психологический тренинг – любое активное социально-психологическое обучение, осуществляемое с опорой на механизмы группового взаимодействия. Данный метод позволяет эффективно решать задачи, связанные с развитием навыков общения, управления собственными эмоциональными состояниями, корректного выражения эмоций и понимания их у окружающих, самопознания, самопринятия. Группа является моделью социума, в которой человек может лучше понять себя и свои отношения с другими людьми, реальнее увидеть последствия взаимодействия с ними.

Учебная программа по дисциплине «Тренинги (социально-психологические и коррекционные)» разработана для студентов 1 степени получения высшего образования специальности 1-86 01 01 «Социальная работа» (по направлениям) 1-86 01 01 02 «Социальная работа» (по направлению «социально-психологическая деятельность»).

Дисциплина «Тренинги (социально-психологические и коррекционные)» относится к *циклу специальных дисциплин, к дисциплинам «компонента учреждения высшего образования»*. Программа по дисциплине подготовлена для студентов очной и заочной форм получения высшего образования.

Курс «Тренинги (социально-психологические и коррекционные)» представляет собой интегративный курс, состоящий из трех дисциплин: «Теория и методика социально-психологического тренинга», «Тренинг личностного роста» и «Социально-психологический тренинг. Практикум». Таким образом, дисциплина «Тренинг личностного роста», относится ко второй дисциплине интегративного курса, предусмотренной учебными планами для специальности «Социальная работа (направления «социально-психологическая деятельность»).

Овладение знаниями, предусмотренными содержанием этого учебного предмета, – неотъемлемая часть личностной и профессиональной готовности сотрудников органов социального управления, учреждений образования, социального обслуживания населения к выполнению своих функциональных обязанностей, залог профессионально-личностного развития специалиста по социальной работе – психолога.

Программа дисциплины «Тренинги (социально-психологические и коррекционные). Тренинг личностного роста» вооружает студентов необходимыми теоретическими положениями интерактивных методов и методических основ группового тренинга, практическими навыками ведения тренинговых групп в роли ведущего-тренера, умениями эффективно использовать тренинговые технологии для решения социально-психологических проблем и профессиональных задач.

*Цель изучения дисциплины* – усвоение студентами основных положений теории и практики проведения тренингов личностного роста, освоение

принципов подготовки, проведения и оценки эффективности проведения тренингов, а также повышение уровня личностно-профессионального развития студентов – будущих специалистов по социальной работе – психологов.

*Основными задачами учебной дисциплины являются:*

- овладение теоретическими основами и практикой проведения тренингов личностного роста;
- обеспечить условия психологической безопасности для приобретения студентами нового опыта переживаний в процессе группового взаимодействия и достижения на этой основе личностного и профессионального роста;
- развить навыки разработки тренинговых программ, с учетом особенностей участников тренинговых групп;
- на примере тренинговых программ продемонстрировать групповую и персональную динамику социально-психологических переменных;
- формирование практических навыков и умений ведения основных форм групповой тренинговой работы;
- формирование потребности в профессионально-личностном росте и развитии адекватного будущей профессии комплекса качеств и умений, связанных с самопознанием, пониманием других людей и способностью адекватно решать проблемы личностного роста и межличностного взаимодействия.

#### **Требования к академическим компетенциям специалиста**

*Специалист должен:*

- Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- Владеть системным и сравнительным анализом.
- Владеть исследовательскими навыками.
- Уметь работать самостоятельно.
- Быть способным вырабатывать новые идеи (обладать креативностью).
- Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.
- Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
- Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

#### **Требования к социально-личностным компетенциям специалиста**

*Специалист должен:*

- Обладать качествами гражданственности.
- Быть способным к социальному взаимодействию.
- Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- Владеть навыками здоровьесбережения.
- Быть способным к критике и самокритике (критическое мышление).
- Уметь работать в команде.

#### **Требования к профессиональным компетенциям специалиста:**

*Специалист должен быть способен:*

- Диагностировать психологические особенности и уровень психического развития личности, неблагоприятные психические состояния и провоцирующие их факторы.

- Осуществлять социально-психологическое консультирование.

- Организовывать и осуществлять социально-психологическую реадaptацию и ресоциализацию граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации.

- Осуществлять психологическую коррекцию поведенческих девиаций, кризисных, суицидоопасных и других неблагоприятных психических состояний.

- Осуществлять коррекционно-развивающую работу с различными категориями населения.

В результате изучения дисциплины «Тренинги (социально-психологические и коррекционные). Тренинг личностного роста» студенты должны *знать*:

- теоретические основы и содержание проведения тренингов личностного роста, принципы и технологические этапы тренингового процесса;

- требования к результатам, касающимся использования методов и технологий тренинга личностного роста в социальной работе, способы оценки их эффективности, планирования и отчетности;

- классификацию методов и технологий тренинговой работы, особенности их применения в работе с клиентом социальной работы, с социально уязвимыми и иными категориями населения.

*уметь*:

- выявлять особенности и ресурсы участника тренинговой группы, устанавливать доверительные контакты и собирать необходимую для работы информацию;

- обеспечивать условия психологической безопасности для приобретения участниками тренинга нового опыта переживаний в процессе группового взаимодействия;

- варьировать использование методов и технологий тренинговой работы в зависимости от нестандартности ситуаций, искать пути решения социальных проблем клиентов, определяя оптимальные подходы тренинговой работы;

- внедрять новые интерактивные технологии в реализации тренинговых программ, использовать современные методы анализа и прогнозирования повышения эффективности групповой тренинговой работы;

- планировать и проводить экспериментальную апробацию тренинговых упражнений, модулей, программ, способствующих повышению результативности тренинговой работы с группой.

*владеть*:

- арсеналом методов и технологий работы с группой, тренинговых положений, принципов и подходов, характер которых соответствует существующей групповой и персональной динамике социально-психологических переменных;

- практическими навыками проведения тренингов личностного роста;

- умением обобщать результаты, готовить предложения по совершенствованию использования и обновлению методов и технологий в рамках разработанных и реализованных тренинговых программ;

- практическими навыками здоровьесберегающих технологий, необходимыми для эффективного решения задач самопознания, понимания других людей.

В процессе подготовки студентов первой ступени высшего образования используются в активные и интерактивные **методы обучения**:

- коммуникативные технологии (дискуссия, тренинг);
- метод конкретных ситуаций, т.е. метод активного проблемно-ситуативного анализа, который широко используется в обучении путем решения конкретных задач ситуаций (решение кейсов, видео кейсов).

*Средства обучения:*

- печатные (учебники и учебные пособия, раздаточный материал и т.д.);
- электронные образовательные ресурсы (мультимедийные учебники, сетевые образовательные ресурсы, электронные базы методической информации и т.п.);

- аудиовизуальные (слайды, слайд-фильмы, и т.п.).

*Методы воспитания:*

- методы формирования сознания личности: лекция, организация занятий, пример поведения;

- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения личности: подготовка и организация воспитывающих ситуаций, педагогическое требование, иллюстрации примеров положительного общественного поведения в виде презентаций, подготовка и организация воспитывающих ситуаций;

- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности: эмоциональное воздействие преподавателя и студентов, познавательная и ролевая игра, дискуссия.

Дисциплина «Тренинги (социально-психологические и коррекционные). Тренинг личностного роста» опирается на предварительное изучение студентами следующих дисциплин: «Дифференциальная психология», «Психология коммуникаций», «Основы психологического консультирования и психотерапии».

В соответствии с учебным планом по специальности 1-86 01 01 02 «Социальная работа» (по направлениям) дисциплина «Тренинги (социально-психологические и коррекционные). Тренинг личностного роста» изучается на 3 курсе в 6 семестре для студентов очной формы получения образования и рассчитана на 120 академических часов, из них 64 аудиторных часа: лекций 16 часов, лабораторных занятий 30 часов, практических занятий 18 часов; форма текущей аттестации – зачет.

Для студентов заочной формы получения образования дисциплина изучается на 4 курсе в 8 семестре и рассчитана на 120 академических часа, из них 18 аудиторных часов: лекций 4 часа, лабораторных занятий 8 часов, практических занятий 6 часов; форма текущей аттестации – зачет.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

**ТЕМА 1. Тренинг преодоления конфликтов.** Основные особенности. Основные процедуры. Возможности использования в деятельности специалиста по социальной работе.

**ТЕМА 2. Тренинг ведения переговоров.** Основные особенности. Основные процедуры. Возможности использования в деятельности специалиста по социальной работе.

**ТЕМА 3. Экзистенциальные группы.** История и развитие. Основные понятия. Основные процедуры. Возможности использования в деятельности специалиста по социальной работе

**ТЕМА 4. Телесно-ориентированные группы.** История и развитие. Основные понятия. Основные процедуры. Возможности использования в деятельности специалиста по социальной работе.

**ТЕМА 5. Психодраматические группы.** История и развитие. Основные понятия. Основные процедуры. Возможности использования в деятельности специалиста по социальной работе.

**ТЕМА 6. Гештальт-группы.** История и развитие. Основные понятия. Основные процедуры. Возможности использования в деятельности специалиста по социальной работе.

**ТЕМА 7. Группы арт-терапии.** История и развитие. Основные понятия. Основные процедуры. Возможности использования в деятельности специалиста по социальной работе.

**ТЕМА 8. Тренинг коммуникативной компетентности.** Общение как социально-психологический феномен, социально-психологическое воздействие, коммуникация и её структура, факторы, влияющие на коммуникационный процесс. Модель коммуникационного процесса. Личностные профессиональные качества специалиста, обеспечивающие эффективность коммуникации.

Передача, прием и понимание информации как профессиональная проблема. Умение слушать и понимать услышанное как профессиональная проблема. Убеждение как один из основных приемов работы специалиста по социальной работе. Невербальные средства коммуникации.

**ТЕМА 9. Тренинг уверенности в себе.** Основные особенности. Основные процедуры. Возможности использования в деятельности специалиста по социальной работе.

**ТЕМА 10. Тренинг развития умения.** Основные особенности. Основные процедуры. Возможности использования в деятельности специалиста по социальной работе.

**ТЕМА 11. Тренинг развития креативности.** Основные особенности. Основные процедуры. Возможности использования в деятельности специалиста по социальной работе.

**ТЕМА 12. Тренинг влияния и противостояния влиянию.** Основные особенности. Основные процедуры. Принципы проведения. Возможности использования в деятельности специалиста по социальной работе.

**ТЕМА 13. Групповая работа с психосоматическими проблемами.** Основные понятия. Основные упражнения. Основные особенности. Принципы проведения. Принципы составления программ. Эффективные групповые коррекционные упражнения. Возможности использования в деятельности специалиста по социальной работе.

**ТЕМА 14. Групповая работа с гендерными проблемами.** Основные особенности. Основные процедуры. Принципы проведения. Принципы составления программ. Эффективные групповые коррекционные упражнения. Возможности использования в деятельности специалиста по социальной работе.

**ТЕМА 15. Групповая психокоррекция социально уязвимых групп.** История и развитие. Основные понятия. Основные процедуры. Основные особенности. Принципы проведения. Принципы составления программ. Эффективные групповые коррекционные упражнения.

Групповая психокоррекция инвалидов. Групповая психокоррекция молодых инвалидов. Групповая психокоррекция детей-инвалидов.

Групповая психокоррекция девиантных подростков. Групповая психокоррекция детей-сирот. Групповая психокоррекция детей, нуждающихся в помощи, из неполных семей.

Групповая психокоррекция пожилых людей. Групповая психокоррекция людей пожилого возраста.

Групповая психокоррекция лиц из пенитенциарных учреждений зрелого возраста. Групповая психокоррекция лиц пожилого возраста из пенитенциарных учреждений.

Групповая психокоррекция людей с зависимостями. Групповая психокоррекция лиц с зависимостью от алкоголя. Групповая психокоррекция лиц с зависимостью от героина.

Групповая психокоррекция лиц в кризисных состояниях. Групповая психокоррекция жертв насилия, лиц с ПТСР. Групповая психокоррекция семей, имеющих в своем составе умирающего. Групповая психокоррекция лиц без определенного места жительства.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
(очная форма получения образования)**

| Номер раздела, темы | Название раздела, темы                           | Количество аудиторных часов |                      |                     |                      |      |                      | Форма контроля знаний                   |
|---------------------|--|-----------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|------|----------------------|---|
|                     |  | Лекции                      | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Иное | Количество часов УСП |   |
| 1                   | 2  | 3                           | 4                    | 5                   | 6                    | 7    | 8                    | 9                                       |
| 1                   | Тренинг преодоления конфликтов                   | 2                           | 2                    |                     | 2                    |      |                      | Выборочный опрос, выполнение упражнений |
| 2                   | Тренинг ведения переговоров                      |                             |                      |                     | 2                    |      |                      | Выборочный опрос, выполнение упражнений |
| 3                   | Экзистенциальные группы                          | 2                           | 2                    |                     | 2                    |      |                      | Опрос, выполнение упражнений            |
| 4                   | Телесно-ориентированные группы                   | 2                           | 2                    |                     | 2                    |      |                      | Опрос, выполнение упражнений            |
| 5                   | Психодрама                                       | 2                           | 2                    |                     | 2                    |      |                      | Выборочный опрос, выполнение упражнений |
| 6                   | Групповая гештальт-терапия                       | 2                           |                      |                     | 2                    |      |                      | Опрос, выполнение упражнений            |
| 7                   | Арт-терапевтические группы                       |                             | 2                    |                     |                      |      |                      | Выборочный опрос, выполнение упражнений |
| 8                   | Тренинг коммуникативной компетентности           |                             |                      |                     | 4                    |      |                      | Выполнение упражнений                   |
| 9                   | Тренинг уверенности в себе                       |                             |                      |                     | 2                    |      |                      | Выполнение упражнений                   |
| 10                  | Тренинг развития умения быть счастливым          | 2                           |                      |                     | 2                    |      |                      | Опрос, выполнение упражнений            |
| 11                  | Тренинг развития креативности                    |                             |                      |                     | 2                    |      |                      | Тренинговая программа                   |
| 12                  | Тренинг влияния                                  |                             | 2                    |                     | 2                    |      |                      | Выполнение упражнений                   |
| 13                  | Групповая работа с психосоматическими проблемами | 2                           | 2                    |                     | 2                    |      |                      | Тренинговая программа                   |
| 14                  | Групповая работа с гендерными проблемами         | 2                           | 2                    |                     | 2                    |      |                      | Тренинговая программа                   |
| 15                  | Групповая работа с социально уязвимыми группами  |                             | 2                    |                     | 2                    |      |                      | Тренинговая программа                   |
|                     | Итого  | 16                          | 18                   |                     | 30                   |      |                      | Зачет                                   |



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**(заочная форма получения образования)**

| Номер раздела, темы | Название раздела, темы                   | Количество аудиторных часов |                      |                     |                      |      | Количество часов УСР | Форма контроля знаний                   |
|---------------------|--|-----------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|------|----------------------|---|
|                     |  | Лекции                      | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Иное |                      |   |
| 1                   | 2  | 3                           | 4                    | 5                   | 6                    | 7    | 8                    | 9                                       |
| 1                   | Тренинг преодоления конфликтов           |                             | 2                    |                     |                      |      |                      | Выборочный опрос, выполнение упражнений |
| 2                   | Экзистенциальные группы                  |                             |                      |                     | 2                    |      |                      | Выполнение упражнений                   |
| 3                   | Телесно-ориентированные группы           |                             |                      |                     | 2                    |      |                      | Выполнение упражнений                   |
| 4                   | Психодрама                               |                             |                      |                     | 2                    |      |                      | Выполнение упражнений                   |
| 5                   | Групповая гештальт-терапия               |                             |                      |                     | 2                    |      |                      | Выполнение упражнений                   |
| 6                   | Тренинг коммуникативной компетентности   |                             | 2                    |                     |                      |      |                      | Выборочный опрос, выполнение упражнений |
| 7                   | Тренинг развития умения быть счастливым  |                             | 2                    |                     |                      |      |                      | Выборочный опрос, выполнение упражнений |
| 8                   | Групповая работа с гендерными проблемами | 2                           |                      |                     |                      |      |                      | Опрос                                   |
|                     | Итого                                    | 4                           | 6                    |                     | 8                    |      |                      | Зачет                                   |

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Основные источники

1. Акимова, А.Р. Психология тренинга: исследование субъективных и объективных компонентов эффективности : монография / А.Р. Акимова. - 2-е изд., стер. – М. : ФЛИНТА, 2014. – 119 с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520615.html> – Дата доступа: 30.06.2018.
2. Платонова, Н.М. Инновации в социальной работе: учеб. пособие. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 256 с.
3. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для СПО / Д. М. Рамендик. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2016. – 179 с.

### Дополнительные источники

4. Васильев, Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов / Н.Н. Васильев. – СПб. : Речь, 2006. – 174 с.
5. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М. : Ось-89, 2000. – 224 с.
6. Вачков, И.В. Психология тренинговой работы. Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы.– М. : Эксмо, 2007. – 416 с.
7. Драматерапия / С. Митчелл и [др.]; под общ. ред. С. Митчелл – М. : ЭКСМО – Пресс, 2002. – 320 с.
8. Евтихов, О. Практика психологического тренинга. – СПб. : Речь, 2005. – 256 с.
9. Жуков, Ю.М. Коммуникативный тренинг. – М. : Гардарики, 2004. – 223 с.
10. Зайцева, Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. – СПб. : Речь / М. : Смысл, 2002. – 80с.
11. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по креативной терапии / Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Т.М. Грабенко. – СПб. : «Речь», 2001 – 356 с.
12. Кипнис, М. Тренинг коммуникации. – М. : Ось-89, 2004. – 128 с.
13. Кипнис, М. Тренинг лидерства. – М. : Ось-89, 2004. – 144 с.
14. Климчук, В.А. Тренинг внутренней мотивации. – СПб. : Речь, 2005. – 76 с.
15. Ключева, Н.В. Лидер и его команда. Практика работы тренеров и консультантов в организациях. – СПб. : Издательство «Речь», 2008. – 208 с.
16. Копытин, А.И. Тренинг коммуникации. Арт-терапия. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2006. – 96 с.
17. Кочюнас, Р. Психотерапевтические группы : Теория и практика / Р. Кочюнас. – М., 2000. – 240 с.
18. Льюис, К. Тренинг эффективного общения. – М.: Эксмо, 2002. – 224 с.

19. Малкин–Пых, И.Г. Телесная терапия / И.Г. Малкина–Пых. – М. : Эксмо, 2005. – 752 с.
20. Малкина–Пых, И.Г. Гендерная терапия / И.Г. Малкина–Пых. – М.: Эксмо, 2006. – 928 с.
21. Малкина–Пых, И.Г. Психосоматика / И.Г. Малкина–Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 992 с.
22. Малкина–Пых, И.Г. Семейная психотерапия / И.Г. Малкина–Пых. – М.: Эксмо, 2008. – 992 с.
23. Пахальян, В.Э. Групповой психологический тренинг : Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2006. – 224с.
24. Ромек, В. Тренинг наслаждения / В. Ромек, Е. Ромек. – Спб. : Речь, 2003. – 160 с.
25. Руководство по телесно-ориентированной терапии. – СПб. : Речь, 2000. – 256 с.
26. Сидоренко, Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. – СПб. : Речь, 2006. – 255 с.
27. Сидоренко, Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е.В. Сидоренко. – Спб. : Речь, 2006. – 208 с.
28. Сорокина, Е. Г. Конфликтология в социальной работе : учебник для бакалавров / Е. Г. Сорокина, М. В. Вдовина. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2013. – 284 с.
29. Стишенок, И.В. Тренинг уверенности в себе / И.В. Стишенок. – Спб. : Речь, 2006. – 240 с.
30. Торн, К. Полное руководство по тренингу. – М. : Инфра-М, 2002. – 244 с.
31. Торн, К., Маккей, Д. Тренинг. Настольная книга тренера. – СПб. : Питер, 2001. – 208 с.
32. Фопель, К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. – М. : Генезис, 2002. – 400 с.
33. Фопель, К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические группы и упражнения. – М. : Генезис, 2002. – 336 с.
34. Фопель, К. Технология ведения тренинга. – М. : Генезис, 2003. – 272с.
35. Шевцова, И.В. Тренинг личностного роста. – СПб. : Речь, 2003. – 144 с.
36. Шепелева, Л. Программы социально-психологических тренингов. – СПб.: Питер, 2006. – 160 с.
37. Эксакусто, Т. Тренинг позитивного мышления / Т. Эксакусто. – М. : Феникс, 2012. – 432 с.
38. Энциклопедия социальных практик / под ред. Е.И. Холостовой, Г.И. Климантовой. – М.: Дашков и К, 2013. – 660 с.
39. Ялом, И. Групповая психотерапия / И. Ялом. М. Лесц. – СПб. : Питер, 2009. – 688 с.
40. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М. : Класс, 1999. – 576 с.

### **Электронные ресурсы**

41. Институт тренинга [Электронный ресурс] / Институт тренинга – Режим доступа: <http://www.socialworkpodcast.com> – Дата доступа: 20.06.2018.

42. Библиотека «пси-фактора»: психологические методики [Электронный ресурс] / Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии – Режим доступа: <http://psyfactor.org/lybr101.htm> – Дата доступа: 20.06.2018.

43. Электронный журнал «Психолого-педагогические исследования» [Электронный ресурс] / Психолого-педагогические исследования: электронное специализированное научно-практическое периодическое издание – Режим доступа: <http://psyedu.ru> – Дата доступа: 20.06.2018.