

УДК 159. 938. 3; 378

Гончаренко Д.В.¹

Арсентьева Г. О.²

¹ студ. гр. Е-410МА НУ «Запорізька політехніка»

² канд. філос. н., доц. каф. філософії, НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОТРЕНІНГ: ТРЕНІНГОВІ ГРУПИ

Власне Т-групи (тренінгові групи) беруть свій початок в заняттях лабораторним тренінгом під керівництвом Курта Левіна та його колег ще у 1933 році. Левін розробляє свою теорію поля - життєвого простору, під яким він розуміє сукупність співіснуючих і взаємопов'язаних факторів, що визначають поведінку індивіда в даний час.. Ця сукупність факторів охоплює і особистість, і її психологічне оточення, створюючи єдине психологічне поле. У 1939 році в статті «Експерименти в соціальному просторі» Левін вперше вживає термін «групова динаміка», який дуже скоро стає загальноновживаним. У 1945 році в США створюється Центр по вивченню групової динаміки, де працюють фахівці в галузі суспільних наук, включаючи Левіна, творця теорії групової динаміки. У 1946 році робота в майстерні міжгрупових відносин наштовхує її організаторів на думку про можливість нового методу групового навчання і одночасно дослідження

групової динаміки. Вже в 1947 році в США створюється Національна лабораторія тренінгу, існуюча і понині.

По суті, саме Т-групи стали попередницями більшості видів психологічної роботи з групами, які об'єднуються у нас поняттям (соціально-психологічний тренінг). Термін (Т-група) за кордоном відносять в даний час до широкого спектру груп, цілі яких не завжди схожі. До них можна зарахувати і тренінг керівників, що має на меті підвищення ефективності їх діяльності, і навчання учасників міжособистісному поведінки, і формування взаємовідносин в групі, і індивідуальний розвиток в групах сенситивності і т.д.

Шейн і Бейніс (1965) відзначають, що цілі лабораторного тренінгу зазвичай містять такі аспекти: 1. Розвиток самопізнання за рахунок зниження бар'єрів психологічного захисту і усунення нещирості на особистісному рівні; 2. Розуміння умов, що ускладнюють або полегшують функціонування групи (таких, як розмір групи і членство); 3. Розуміння міжособистісних відносин в групі для більш ефективної взаємодії з іншими; 4. Оволодіння вміннями діагностики індивідуальних, групових і організаційних проблем наприклад, вирішення конфліктних ситуацій в групі і зміцнення групової згуртованості.

За загальним стилем проведення занять тренер може дотримуватися однієї з трьох основних стратегій: вільний, тематичне та програмне ведення групи.

Вільне ведення. Групі з самого початку надана свобода для вибору проблем і способу їх вирішення. Тренер першим не пропонує учасникам ні цілей, ні засобів їх досягнення. І те й інше виникає в ході роботи самої групи. При використанні такого стилю проведення занять тренер виявляється чимось на зразок консультанта, до якого звертаються в міру необхідності. Виникає таке враження, ніби все марнують час, а робота групи не зрушується з мертвої точки. Але настає перелом, і все різко змінюється. Якщо загальна ідея і спрямованість психотехнічних занять досить ясні, то можна не тільки видозмінювати пропоновані в книзі вправи, а й сміливо вигадувати нові увагу, проявлену тренером в першій фазі роботи, його щирий інтерес до думки спортсменів, вміння погодитися з їх розумінням, відсунувши на час в сторону своє "єдине вірне", починають приносити результати. Досягнуте взаєморозуміння і довіру, розтоплюючи почуття учасників і глибоко включаючи їх в роботу, перетворює перебудову і розвиток психічних здібностей в реальну можливість.

Тематичне ведення. Тренер пропонує певну тему для роботи. Вона може бути обрана з основних тем цієї книги (наприклад, "Увага"), або взята з тих завдань, які в даний момент стоять перед командою або спортсменом (наприклад, "Уміння відпочивати"), або породжена якимись іншими

обставинами (наприклад , "Як швидко і добре робити уроки" для школярів). Ведучий, запропонувавши тему, починає її обговорення, направляючи його таким чином, щоб рано чи пізно воно вийшло на рівень практичних експериментів. При цьому він повинен не тільки добре підготуватися до даного заняття, але і вільно орієнтуватися в різних техніках і вправах, а при необхідності - вміти винаходити нові.

Програмне ведення. Це найбільш певний і жорсткий стиль проведення занять. Тренер пропонує спортсменам виконати ту чи іншу вправу, пояснюючи його значення. До занять, що проводяться за певною програмою, можна заздалегідь підготуватися, запланувавши курс і навіть розрахувавши час на кожну вправу. Важлива позитивна риса цього стилю ведення "- почуття визначеності, що виникає і у ведучого, і в учасників. Всім ясно, які цілі переслідуються, практично не викликають сумніву і засоби їх досягнення. Ніколи не виникають болісні, заповнені напруженим міркуванням паузи, характерні для вільного ведення. Але слабкою стороною даного стилю є низька активність учасників, блокада їх ініціативи, невисока вірогідність свіжих знахідок.