

# ПСИХОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

**АНДРЕЕВА И. А.**

доцент кафедры психологии  
ОО ВПО «Горловский институт иностранных языков»,  
кандидат психологических наук

## ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПСИХОТРЕНИНГОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ГРУППЫ

Статья раскрывает особенности использования различных психотренинговых технологий в работе с группами. Представлен исторический взгляд на проблему возникновения и развития психологического тренинга. Акцентируется внимание на том, что современное понимание тренинга включает в себя многие традиционные методы групповой психотерапии и психокоррекции. Раскрыты особенности различных психологических подходов в тренинговых занятиях.

**Ключевые слова:** тренинг, психотехнологии, групповая работа, психодрама, психоанализ, психокоррекция.

Стаття розкриває особливості використання різних психотренінгових технологій у роботі з групами. Подано історичний погляд на проблему виникнення і розвитку психологічного тренінгу. Акцентовано увагу на тому, що сучасне розуміння тренінгу включає в себе багато традиційні методи групової психотерапії і психокорекції. Розкрито особливості різних психологічних підходів у тренінгових заняттях.

**Ключові слова:** тренінг, психотехнології, групова робота, психодрама, психоаналіз, психокорекція.

The article reveals the features of the use of various psycho-training technologies in working with groups. A historical view on the problem of the emergence and development of psychological training is presented. The attention is paid to the fact that the modern understanding of the training includes many traditional methods of group psychotherapy and psychocorrection. The features of different psychological approaches in training sessions are revealed.

**Key words:** training, psychotechnologies, group work, psychodrama, psychoanalysis, psycho-correction.

**Актуальность проблемы.** В настоящее время групповая работа в группах с использованием различных психологических технологий. Однако, зачастую групповая работа не приносит желаемого результата для ведущего, ни для участников группы. В результате, члены группы теряют интерес к тренингу и к практической работе в целом. Одной из причин данного явления на наш взгляд является недостаточный уровень подготовки ведущего. Поэтому мы решили представить исторический анализ существующего опыта в использовании психотренинговых технологий в работе с группой.

**Актуальность проблемы.** История знает множество образцов гениального использования групповых форм работы, обучения и воспитания в разных сферах деятельности человека. В древнем Риме тренинговые формы работы и развития наиболее активно

использовались в гладиаторских и легионерских школах [3].

Особенно сильное групповое влияние использовалось религиями при осуществлении разного рода религиозных обрядов, жертвоприношений и тому подобное. Как отмечает один из выдающихся исследователей групповых методов психотерапии К. Рудестам, «средневековые монахи объединялись в религиозные ордена, чтобы очищать душу и постигать Божественную сущность. Эти ранние формы объединения уже содержали в себе зачатки тенденций работы с группами, которые наблюдаются в современной психологии» [5]. И сегодня многочисленные религиозные направления, конфессии и секты, постоянно стремясь расширить круг своих сторонников, практикуют массовые ритуалы, проповеди, пение, танцы, самоистязание, показательные «исцеления», часто с использованием телевидения, радио, других средств пропаганды.

Впоследствии разнообразные групповые формы психологического влияния и интеграции людей нашли свое воплощение в общественных и политических организациях и движениях, становились цементирующим звеном партийной идеологии. Они способствовали социальным и экономическим подъемам, а также обучению и развитию как отдельного человека, так и малых и больших социальных групп во многих сферах деятельности.

*Выделение нерешенных ранее частей общей проблемы.* Еще Аристотель, раскрывая общественную сущность человека, отмечал, что человек – это социальное животное. Естественное тяготение людей к групповым формам бытия, социальной интеграции и самоорганизации посредством использования групповых феноменов проявляется практически во всех отраслях жизнедеятельности человека. Остается актуальной и сейчас проблема гармоничного использования различных психологических подходов в психотренинговой работе.

*Цель статьи.* Показать основные работоспособные психотренинговые технологии в процессе организаций работы группы.

*Изложение основного материала исследования.* В процессе исторического развития человечества благодаря духовному, социальному и экономическому преобразованию себя и окружающей среды, развитию и становлению форм и методов межперсонального взаимодействия человек выделился из окружающей среды и занял в ней господствующее положение. Классическое применение психотренингов в виде специальных групповых тренировок, сценарных проигрышей и репетиций распространено в театральном искусстве. Широко известные театральные школы и системы формирования актерского мастерства Немировича-Данченко И. и К. С. Станиславского отличались наличием большого количества психотехник, ролевых игр и других групповых методов, которые способствовали сценическому перевоплощению, слаженности действий всех участников спектакля, объединенных единым творческим методом и пониманием идеи драматического произведения.

Как видим, сила группового влияния была отмечена очень давно и широко используется сегодня. Именно группа, социум выступает как

важнейший фактор социализации и развития человека. Исторический опыт свидетельствует, что в кризисных ситуациях, в периоды различных природных и социальных потрясений люди способны объединяться в группы различной формы и качества. Результатом этого иногда вынужденной групповой интеграции почти всегда есть некое «магнетическое» объединение людей и, наконец, качественное изменение характера общественных отношений.

Итак, природой психологического тренинга является совокупность феноменов, возникающих во время взаимодействия людей в группах. В начале XX века Дж. Морен впервые стал систематически применять театральные приемы для исследования психики и влияния на характер поведения людей. Его знаменитый метод – психодрама – стал целым направлением – школой в практической психологии и сегодня активно используется в системе психологического консультирования, психотерапии, тренинга и других групповых, в частности, лечебных и учебных форм работы [4].

В истории психологии многие авторы пытались дать научно-теоретическое объяснение процессам лечения, которые происходили в группе. Наиболее известным считается теория «животного магнетизма» Ф. Месмера – австрийского врача, практикующего в Париже в конце XVIII века. В его мнению, существует некий магнетический флюид, который в случае неравномерного распределения внутри организма человека порождает болезнь. В связи с этим врач может с помощью специальных манипуляций гармонично перераспределить флюиды и тем самым излечить больного. Однако на тот период ученые так и не обратили внимания на то, что в работе Ф. Месмера обнаружены социально-психологические эффекты, связанные с межличностным взаимодействием врача и больного, а также с целебным влиянием группы [2].

Как самостоятельный метод работы с людьми тренинг возник в XIX веке сначала в медицине. Позже, в XX веке, тренинг начал активно использоваться в профессиональном образовании (форма обучения), а также в практической психологии (как метод развития и психокоррекции человека, малых социальных групп). Следует отметить, что начиная с тридцатых годов XX века, групповое движение в психотерапии и практической

стало приобретать такой размах, обращать на этот факт внимания наука не могла. Метод групповой помощи людям, реализуемый в группе (терапевтическую или обучающую), оказался чрезвычайно эффективным и потому приобрел статус популярного.

Из первых исследователей, изучивших механизмы на рубеже XIX и XX вв., Е. Дюркгейм и Г. Зиммель [3]. Термин «тренинг» возник не в психотерапии, а в практической работе с здоровыми людьми и вплоть до настоящего времени используется многими авторами в сочетании с прилагательным «психологический».

Понимание тренинга включает многие традиционные методы психотерапии и психокоррекции, ищет его истоки в различных направлениях клинической психологии в группах. Большинство школ психотерапии и тренингов возникли в различных направлениях мировой психологии, которые уже частично в первом разделе работы – бихевиоризма, гуманистической психологии, – или в результате необычного сочетания различных теоретических подходов.

Известных дискусионных и теоретических теорий, что всколыхнула все отрасли знания о человеке и концепция психоанализа, по-своему и использовала феномены взаимодействия. И хотя психоанализ З. Фрейд никогда не пытался проводить групповую работу, целый ряд его последователей использовали психоаналитическое в группах [6]. В первую очередь нужно назвать А. Адлера, ближайшего ученика З. Фрейда, придавал большое значение контексту развития личности в формировании ценностей и жизненных ориентиров группа, по его мнению, влияет на ценности и помогает их формировать [2].

У.Р. Биона, Х. Аргеландера и других авторов групповые события и интерпретируются преимущественно в контексте переноса на группу, а перенос участников группы

друг на друга понимаются как сопротивление против раскрытия ведущим предсудительных желаний группы [4]. Бионовская модель группы как целого в своих теоретических основаниях продолжает традицию З. Фрейда и Н. Кляйн относительно масс, в которой они описывают склонность индивидуумов в группе к регрессии, их тенденцию к сочетанию и созданию общего идеала «Я» с помощью выбора руководителя. Подобно З. Фрейду, У.Р. Бцион отмечает пониженную критическую способность мышления и спонтанную регрессию в группах. При этом он постоянно говорит о группе как о целом, едином, и лечит ее подобно индивидуальному пациенту в классической психоаналитической ситуации. Все интерпретации У.Р. Биона рекомендуют нацеливаться на всю группу, концентрируясь на тревоге, которая соответствует доминирующей в данный момент базисной установке. Он описывает следующие динамические базисные установки, которые повсеместно встречаются в группах: 1) зависимость; 2) борьба-бегство; 3) образование пар. Вместе с этими основополагающими установками У.Р. Бцион обосновывает феномен валентности, что существует на уровне группы, то есть способность отдельного участника спонтанно присоединяться на бессознательном уровне к любой общей фантазии. Согласно представлениям этой модели, в начале каждого заседания группы во время зондирования развивается общая бессознательная фантазия. Беседа касается разных тем, но продолжена будет лишь та, которая может подходить бессознательным фантазиям многих участников. Согласно У.Р. Биону, валентность обозначает «спонтанную бессознательную функцию стадных качеств человеческой личности» [1].

Среди психотерапевтов, которые использовали психоанализ в группе, были Л. Уендер, П. Шильдер, Т. Барроу (он, кстати, первым предложил термин «групповой анализ»), А. Вольф (который вопреки Т. Барроу считал более правильным термин «анализ в группе»; он же ввел альтернативное название группы, проводились без психотерапевта) и другие [1]. Известный практик, групповой психотерапевт С. Славсон определил, что функционирование групп психотерапии, в основе которых – позиции психоанализа, возможно благодаря активности членов этих групп, то есть лечение становится более эффективным при непосредственном

взаимодействии участников [2]. Руководствуясь этим, С. Славсон организовал психоаналитические группы для детей и подростков, которые довольно успешно выполняли терапевтические задачи. С психоаналитической школы фактически образовался психодинамический подход в теории психологического тренинга. К нему относят прежде всего психодраму Дж. Морено, транзактный анализ Э. Берна и телесно-ориентированную терапию В. Райха.

В истории развития психологических направлений тренинга огромное значение имел психодраматический подход, предложенный Дж. Морено. Как уже было выше сказано, именно психодраму можно считать первым в психологической практике методом групповой психотерапии. Свое учение Дж. Морено назвал «Социономией» и оно содержит три части: 1) социометрию; 2) психодраму; 3) социодраму. Следует отметить, что социономия Морено – это самобытное явление, которое нельзя отнести к определенному классическому направлению в психологии. Сама психодрама как метод чисто игрового моделирования нацелена на кардинальные психические изменения участников. Дж. Морено называл психодраму «глубокой эмоциональной хирургией». Суть ее заключается в получении психотерапевтического эффекта через глубокие эмоциональные переживания, вплоть до потрясения. Этих переживаний достигают путем инсценирования личного опыта, т. е. проигрывание на сцене перед зрителями – членами терапевтической группы – важных для главного действующего лица (протагониста) проблем его жизненных ситуаций. Сценическое действие с высоким эмоциональным напряжением решается внутренним очищением (катарсисом), способствуя появлению инсайта (озарения) и через него переосмысления и решения внутриличностных и межличностных проблем

протагониста. При этом облегчение достигается не только протагонистом, но и остальными участниками психодрамы. Результативность повышается за счет обсуждения пережитого обмена впечатлениями и ощущениями. Полностью используется внутрисубъективное взаимовлияние [4].

Дж. Морено подчеркивает, что в исполнении роли в психодраме в отличие от настоящего театра существует кардинальное различие, поскольку профессиональные актеры играют то, что написал автор, а участники психодрамы ограничены в своих диалогах. Профессиональный актер должен использовать свои способности перевоплощаться в персонажа, которого он играет, именно в театральном действии, а не в реальной жизни. В психодраме актерство может навредить.

Выводы по исследованию и перспективы дальнейших поисков в данном направлении. Таким образом, изучив вопросы использования психотренинговых технологий в организации работы группы, мы видим, что древних времен учеными использовались групповые практики и достигались определенные результаты. Особенно интересным является использование психодрамы для организации будущей работы группы, что многими направлениями в психологии используются психотехники. Значит, в формирующем эксперименте можно использовать самые различные методы.

#### Список литературы:

1. Аристотель. О возникновении и учении. – М.: Мысль, 1981. – (Сочинения в 4 т). – Т. 2. – С. 147, 374–375.
2. Вачков И.В. Основы технологии психотерапии. – М.: Ось-89, 2000. – 208 с. – (Серия «Психотехника: Учебное пособие»).
3. История философии: Энциклопедия / ред. А.А. Грицанов. – М.: Интерпрессервис, 2002. – 376 с. – (Серия «Мир энциклопедий»).
4. Морено Дж. Театр спонтанности / Морено Дж., С. Инкина; под. ред. Б.Й. Хасана. – Красноярск, 1999. – 100 с.
5. Рудестам К. Групповая психотерапия / англ. А. Голубев. – СПб.: «Питер», 1999. – 384 с.
6. Фрейд З. Психоаналитические этюды / Фрейд З. – Минск: Беларусь, 1991. – 604 с.