

Технология проведения группового тренинга

Вачков Игорь Викторович, зав. лабораторией психологических проблем детей с нарушением развития и инвалидов Московского городского психолого-педагогического института, доцент, кандидат психологических наук.

С этого номера мы начинаем публикацию цикла статей И.В. Вачкова по технологиям проведения психологических тренингов. Предложенный материал может быть использован в учебно-воспитательном процессе школ, лицеев, колледжей, вузов, факультетов и курсов повышения квалификации работников образования и успешно применён руководителями и менеджерами разных уровней. В предлагаемой вашему вниманию первой статье цикла даны теоретические основы тренинга, его цели, принципы, нормы.

Краткая история развития групповых методов психотерапии

Тот факт, что воздействовать на группу бывает иногда эффективнее, чем на одного человека, знали даже наши пещерные предки. Шаманская практика уже показала успешность публичного применения обрядовых и ритуальных процедур для излечения больных. Разнообразного толка целители и знахари на протяжении всей человеческой истории использовали эффект эмоционального возбуждения и заражения, проявляющийся в группе. Семья, племя, род, совместно участвовавшие в лечебных (колдовских, шаманских) мероприятиях, обнаруживали большую податливость к воздействию первобытного психолога. Резко усиливалась вера в необычайные возможности и умения целителя — особенно в результате внушения, когда воздействие было направлено на аффективную сферу. Некритическое восприятие информации и эмоциональная реакция на непонятные манипуляции, помноженные на уверенность в себе самого целителя, приводили к положительным результатам и ещё более усиливали эффективность последующих воздействий.

Первой попыткой дать научно-теоретическое объяснение происходящему в группе излечению следует считать теорию «животного магнетизма» Франца Антона Месмера — австрийского врача, практиковавшего в Париже в конце XVIII века. Суть этой теории заключалась в следующем: существует некий магнетический флюид, который в случае неравномерного распределения внутри организма человека порождает болезнь; задача врача — с помощью специальных манипуляций гармонично перераспределить флюиды и тем самым излечить больного*. Как же происходил сеанс групповой терапии? В одном из залов дворца располагался знаменитый месмеровский чан, наполненный водой, в котором находились камни, осколки стекла и прочее. Из воды выступали прутья. Больные (чаще всего женщины) держались за них. Между собой они были соединены верёвками. Месмер прикасался специальной стеклянной палочкой к больным, совершал разные манипуляции, с помощью которых, по его мнению, передавались флюиды, циркулирующие посредством чана в организмах больных. Следует заметить, что мистическая атмосфера происходящего, сила внушения Месмера способствовали тому, что многие излечивались. Однако учреждённые Людовиком XVI для оценки деятельности Месмера две комиссии Академии наук осудили теорию «животного магнетизма» и полностью отвергли идею существования каких-либо флюидов. Никто из учёных в то время не обратил внимание на обнаружившиеся в работе Месмера социально-психологические эффекты, связанные с межличностным взаимодействием врача и больного, с целебным влиянием группы.

* Шерток Л., Р. де Соссюр. Рождение психоаналитика. От Месмера до Фрейда. М.: Прогресс, 1991. 288 с.

Групповая психотерапия и гипноз

Фактически до середины XIX века эти эффекты не изучались исследователями. Шотландский врач Дж. Брейд (1843) предложил вместо термина «животный магнетизм», вызывавшего так много жарких словесных баталий, термин «гипнотизм», увязывая психологический механизм месмеровского излечения со сном (по-гречески *hypnos* — сон). Гипнотические явления в этот период вызвали огромный интерес психиатров, интерпретировавших происходящие при гипнозе процессы совершенно по-разному.

Хотя в официальной медицинской науке отношение к гипнозу оставалось довольно скептическим, практики активно применяли его. Примером может служить О.Веттерстранд, использовавший гипноз при групповом лечении алкоголиков. Среди отечественных специалистов, применявших гипноз для психотерапевтической работы с неврозами, умственным недоразвитием, некоторыми соматическими заболеваниями, следует назвать В.М.Бехтерева.

Во время первой мировой войны в немецкой армии гипноз применялся для лечения солдат с симптомами «военного невроза», вызванного истерией.

Сказанное выше указывает на один из важнейших факторов, оказавших влияние на возникновение групповых форм психологической работы, — психотерапию, базирующуюся на использовании гипнотических воздействий. Однако существуют и другие источники групповых психологических методов — исследования социологов и социальных психологов.

Первыми социологами, предпринявшими изучение групповых методов, их функций и механизмов на рубеже XIX и XX веков были Э.Дюркгейм и Г.Зиммель. Результаты их исследований в той или иной форме использовались в групповой психотерапии, хотя до сих пор нельзя сказать абсолютно уверенно, что психологические механизмы и особенности функционирования групп здоровых людей и психотерапевтических групп идентичны. Что же касается тренинговых групп развития самосознания, то психологические особенности малой группы, изучаемые в социальной психологии, вполне приложимы к ним. Собственно термин «тренинг» возник не в клинической психотерапии, а в практической работе со здоровыми людьми и вплоть до настоящего времени использовался (и используется) многими психологами в сочетании с прилагательным «социально-психологический».

Тем не менее современное понимание тренинга включает в себя многие традиционные методы групповой психотерапии и психокоррекции, что вынуждает искать его истоки в разнообразных направлениях клинической психотерапии в группах.

Большое значение для групповой психотерапии и групп тренинга имели идеи школы Курта Левина: именно они лежали в основе примыкавшей к представителям концепции лабораторного тренинга в США, именно «теория поля» определила развитие представлений о групповой динамике и других групповых феноменах, именно Левину принадлежат знаменательные слова о том, что «обычно легче изменить индивидуумов, собранных в группу, чем изменить каждого из них в отдельности»*.

* Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М.: Прогресс, 1993. 368 с.

Говоря об истории групповых методов в психотерапии и психологии, нельзя не вспомнить о Джекобе Морено, легендарном человеке, создавшем психодраму, организовавшем первую профессиональную ассоциацию групповых психотерапевтов, основавшем первый профессиональный журнал групповой психотерапии.

Заметим, что большинство школ групповой психотерапии и тренингов возникли в русле основных направлений мировой психологической науки — психоанализа, бихевиоризма, гештальтпсихологии, гуманистической психологии — или в результате причудливого сочетания различных теоретических подходов (так, например, гештальттерапию Ф.Перлза можно считать гармоничным соединением и развитием идей психоанализа, гештальтпсихологии и феноменологического подхода). Телесно-ориентированная терапия В.Райха имеет свои корни в классическом психоанализе, нейролингвистические программисты — плоть от плоти современного необихевиоризма, клиент-центрированная психотерапия К.Роджерса совершенно

очевидно базируется на гуманистических идеях экзистенциальной философии.

Несмотря на то, что в развитии конкретных тренинговых методов российские психологи-практики шли по стопам своих западных коллег, нельзя не заметить: групповая психологическая работа в России имеет собственные глубокие традиции. Можно, пожалуй, утверждать, что элементы методов, получивших впоследствии наименование тренинговых, активно использовались в нашей стране ещё в двадцатые-тридцатые годы. Речь идёт прежде всего о своеобразном «психотехническом буме» первых послереволюционных десятилетий, когда изучались и внедрялись в практику методы профотбора и профконсультации, психологической рационализации профессионального образования, создавались специальные тренажёры и разрабатывались приёмы воздействия на группу. Были созданы первые деловые игры, ставшие гораздо позже составными элементами многих тренингов.

Многие воспитательные системы тех лет буквально пестрят примерами психотехник, оказавшихся впоследствии востребованными (правда, в несколько иной форме) в психологических тренингах. Яркой иллюстрацией служит целый ряд методик А.С.Макаренко, применявшихся в групповой работе с беспризорниками (анализ разработанной значительно позже «коммунарской методики» позволяет легко выделить в ней элементы группового тренинга).

Советская психология на ранних этапах своего развития оказалась очень восприимчивой к идеям зарубежных исследователей. Одной из наиболее привлекательных концепций того времени являлся фрейдизм. Отечественные психологи пытались применять групповые методы, творчески используя психоаналитические идеи в работе с детьми (Вульф, Ермаков). Однако и педология, и работа в рамках концепции Фрейда не сумели получить своего развития в отечественной науке в связи с запретом властей и гонениями на учёных и практиков. Долгие годы психология в России была лишена возможности изучения и развития методов групповой работы.

Начиная с 30-х годов XXвека групповое движение в психотерапии и практической психологии приобрело такой размах, что не обращать на этот факт внимания академическая наука больше не могла. Психологическая помощь людям, реализуемая через малую группу (психотерапевтическую или психокоррекционную), оказалась чрезвычайно эффективной и потому очень популярна в последнее время.

Психологический тренинг как метод групповой работы

Для обозначения разнообразных форм групповой психологической работы используется довольно большой круг терминов: групповая психотерапия, психокоррекционные группы, группы опыта, тренинговые группы, группы активного обучения, практические экспериментальные лаборатории. Часто группы одного и того же вида разные авторы называют по-разному. Без сомнения, подобное положение неустоявшихся терминов связано с относительной новизной данной области практической психологии и в очень большой степени — с тем, что подобные группы работают на стыке психотерапии и психокоррекции, с одной стороны, и обучения — с другой.

Вследствие этого употребление любого термина является не вполне адекватным, поскольку чрезвычайно трудно определить, где проходит граница между психотерапией, психокоррекцией, обучением и собственно личностным развитием. Всё же наиболее часто разнообразные формы групповой работы обозначаются понятием «тренинговые группы». Осознавая относительность этого термина (впрочем, как и часто встречающегося термина «групповое обучение»), в дальнейшем мы будем пользоваться им, подразумевая под тренинговыми 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 и в самосовершенствовании (в частности, в развитии самосознания).

Возникновение тренинга как новой формы взаимодействия психолога с людьми и этих людей между собой связано с развитием групповой психотерапии и психокоррекции. Вместе с

тем необходимо обозначить различие между этими понятиями.

Под психотерапией в настоящее время принято понимать комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях. Условно различают клинически ориентированную психотерапию, направленную на смягчение или ликвидацию имеющейся симптоматики, и личностно-ориентированную психотерапию, которая стремится помочь человеку изменить своё отношение к социальному окружению и к собственной личности*.

* Психология. Словарь. Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. Изд-е 2-е. М.: Политиздат, 1990. 494 с.

Психологическая коррекция определяется как направленное психологическое воздействие на те или иные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования личности**.

** Исурина Т.Л. Групповые методы психотерапии и психокоррекции // Методы психологической диагностики коррекции в клинике. Л.: Медицина, 1983. С. 231–254.

Групповую психологическую коррекцию обычно рассматривают не только (и не столько) как метод, применяемый в медицине, но и в качестве направления деятельности практического психолога.

В чём же состоят основные отличия группового психологического тренинга от терапии, коррекции и обучения?

Во-первых, в отличие от психотерапии цели тренинговой работы не связаны собственно с лечением. Ведущий тренинга ориентирован на оказание психологической помощи, а не на лечебное воздействие. Это положение, разумеется, не исключает возможности применения оздоровительных процедур. В тренинге могут участвовать не только фактически здоровые люди, но и невротики и люди в пограничных состояниях психики. В последнем случае практическому психологу (не имеющему медицинского образования) рекомендуется работать совместно с клиническим психотерапевтом.

Во-вторых, отличие психологического тренинга от психокоррекции определяется тем, что в тренинге уделяется внимание не столько дискретным характеристикам внутреннего мира, отдельным психологическим структурам, сколько развитию личности в целом. Кроме того, коррекция напрямую связана с понятием нормы психического развития, на которую она ориентируется, в то время как в некоторых видах тренингов вообще не принимается категория нормы.

В-третьих, тренинговую работу невозможно свести только к обучению, потому что когнитивный компонент не всегда является в тренинге главным и может порой вообще отсутствовать. Ряд специалистов считает наиболее ценным для участников тренинга получение, прежде всего, эмоционального опыта.

В тренинге могут применяться психотерапевтические, коррекционные и обучающие методы, что в целом ряде случаев не позволяет однозначно определить форму групповой работы.

В «Психологическом словаре» (1990) социально-психологический тренинг определяется как «область практической психологии, ориентированная на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении».

Ю.Н.Емельянов определяет термин «тренинг» для обозначения методов развития способностей к обучению или овладению любым сложным видом деятельности, в частности общением*. Он предлагает чётко разграничивать учебный и тренировочный аспекты в работе группы. Можно согласиться с подобным взглядом, добавив, что тренинг — это не только метод развития способностей, но и метод развития разнообразных психических структур и личности в целом.

* Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. Л.: Изд. ЛГУ, 1985. С. 166.

Основные парадигмы тренинга

Специфическими чертами тренингов, совокупность которых позволяет выделять их среди других методов практической психологии, являются:

- соблюдение принципов групповой работы;
- нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии, при этом такая помощь исходит не только (а порой и не столько) от ведущего, сколько от самих участников;
- наличие постоянной группы (обычно от 7 до 15 человек), периодически собирающейся на встречи или работающей непрерывно в течение двух-пяти дней (так называемые группы-марафоны);
- определённая пространственная организация (чаще всего — работа в удобном изолированном помещении);
- акцент на взаимоотношениях между участниками группы, которые развиваются и анализируются в ситуации «здесь и теперь»;
- применение активных методов групповой работы;
- объективация субъективных чувств и эмоций участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия;
- атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, климат психологической безопасности.

Тренинги, являясь формой практической психологической работы, всегда отражают своим содержанием определённую парадигму того направления, взглядов которого придерживается психолог, проводящий тренинговые занятия. Таких парадигм можно выделить несколько:

- 1) тренинг как своеобразная форма дрессуры, при которой жёсткими манипулятивными приёмами при помощи положительного подкрепления формируются нужные паттерны поведения, а при помощи отрицательного подкрепления «стираются» вредные, ненужные, по мнению ведущего;
- 2) тренинг как тренировка, в результате которой происходит формирование и отработка умений и навыков эффективного поведения;
- 3) тренинг как форма активного обучения, целью которого является прежде всего передача психологических знаний, а также развитие некоторых умений и навыков;
- 4) тренинг как метод создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем.

Парадигмы расположены в списке по степени уменьшения уровня манипулятивности ведущего и возрастания ответственности за происходящее на тренинге и осознанности участников группы. «Дрессировщик» полностью берёт ответственность на себя за изменения, происходящие в участниках, и абсолютно не интересуется уровнем осознанности групповых и внутриличностных процессов. «Тренер» делегирует участникам только малую часть ответственности и занимается «натаскиванием» для развития необходимых умений и навыков. «Учитель» способен осуществлять сотрудничество с участниками, однако занимает обычно позицию «сверху» и не рискует полностью перекладывать ответственность на членов группы. «Ведущий» берётся только за создание для участников благоприятных и безопасных условий, в которых возможен старт самоизменений.

Разное понимание психологического смысла тренинга находит своё отражение и в разнообразии названий специалиста, проводящего тренинг: **ведущий, руководитель, директор группы, тренер, эксперт, фасилитатор и др.** Разумеется, далеко не каждый проводимый тренинг можно отнести к какому-либо одному виду, поскольку на нём решаются несколько частных задач и могут использоваться методы разных направлений. Кроме того, следует ещё раз подчеркнуть значительную роль личности ведущего тренинговой группы, его индивидуальный стиль и особенности работы, применяемые им методики и приёмы.

Цели тренинговой группы

Выделим общие цели, объединяющие различные по направленности и содержанию тренинговые группы:

- исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решении;
- улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья;
- изучение психологических закономерностей, механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми;
- развитие самосознания и самоисследование участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;
- содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

Преимущества групповых тренингов

Наиболее полно преимущества психокоррекционной и психотерапевтической работы в группах отражены в книге К.Рудестама*.

* Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М.: Прогресс, 1993. С. 368.

Перечислим их:

1) *групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем;* человек избегает непродуктивного замыкания в самом себе со своими трудностями, обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные чувства,— для многих людей подобное открытие само по себе оказывается мощным психотерапевтическим фактором;

2) *группа отражает общество в миниатюре, делает очевидными такие скрытые факторы,* как давление партнёров, социальное влияние и конформизм; по сути дела в группе моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни участников, это даёт им возможность увидеть и проанализировать в условиях психологической безопасности закономерности общения и поведения других людей и самих себя, не очевидные в житейских ситуациях;

3) *возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами;* в реальной жизни далеко не все люди имеют шанс получить искреннюю, безоценочную обратную связь, позволяющую увидеть своё отражение в глазах других людей, отлично понимающих сущность твоих переживаний, поскольку сами они переживают почти то же самое; возможность «смотреться» в целую галерею «живых зеркал»;

4) *в группе человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнёров;* если в реальной жизни подобное экспериментирование всегда связано с риском непонимания, неприятия и даже наказания, то тренинговые группы выступают в качестве своеобразного «психологического полигона», где можно попробовать вести себя иначе «примерить» новые модели поведения, научиться по-новому относиться к себе и к людям — и всё это в атмосфере благожелательности, принятия и поддержки;

5) *в группе участники могут идентифицировать себя с другими,* «сыграть» роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения, применяемыми кем-то;

6) взаимодействие в группе создаёт напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого;

этот эффект не возникает при индивидуальной психокоррекционной и психотерапевтической работе; создавая дополнительные сложности для ведущего, психологическое напряжение в группе может (и должно) играть конструктивную роль, подпитывать энергетику групповых процессов; задача ведущего — не дать напряжению выйти из-под контроля и разрушить продуктивные отношения в группе;

7) группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания;

иначе, чем в группе, иначе, чем через других людей, эти процессы в полной мере невозможны; открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяет понять себя, изменить себя и повысить уверенность в себе.

Групповые нормы

Ни одна социальная общность не может существовать без правил, регламентирующих жизнедеятельность людей.

Тренинговые группы вырабатывают свои собственные нормы, причём в каждой конкретной группе они специфичны. Ведущий должен осознавать их необходимость для эффективного развития группы и способствовать выработке и принятию участниками таких норм, которые соответствовали бы целям группы.

Целесообразно сразу предложить участникам некоторые правила, обязательные для соблюдения. Чаще всего это происходит так.

Ведущий должен проинформировать участников тренинга о том, что они могут получить в результате обучения. После этого устанавливаются основные принципы работы в группе. Назовём их.

1. «Здесь и теперь»

Этот принцип ориентирует участников тренинга на то, чтобы они анализировали процессы, происходящие в группе, переживаемые чувства и появляющиеся в данный момент мысли. Кроме специально оговоренных случаев, запрещаются проекции в прошлое и будущее. Принцип акцентирования на настоящем способствует более глубокой рефлексии участников, учит их сосредотачивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах, развивает навыки самоанализа.

2. Искренность и открытость

Самое главное в группе — не лицемерить и не лгать. Чем более откровенными будут рассказы о том, что действительно волнует и интересует, чем более искренним будет предъявление чувств, тем успешнее станет работа группы в целом. Раскрытие своего Я другому человеку есть признак сильной и здоровой личности. Искренность и открытость способствуют получению и предоставлению другим честной обратной связи, то есть той информации, которая так важна каждому участнику и которая запускает не только механизмы самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия в группе.

3. Принцип Я

Участники должны быть сосредоточены на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний. Запрещается использовать рассуждения типа: «мы считаем...», «у нас мнение другое...» и т.п., перекладывающие ответственность за чувства и мысли конкретного человека на аморфное «мы». Все высказывания строятся с использованием личных местоимений единственного числа: «я чувствую...», «мне кажется...». Это напрямую связано с задачей тренинга — научиться брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть.

4. Активность

Так как психологический тренинг относится к активным методам обучения и развития, такая норма, как активное участие всех в происходящем на тренинге, является обязательной.

5. Конфиденциальность

Всё, о чём говорится относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы — это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Само собой разумеется, что психологические знания и конкретные приёмы, игры, психотехники могут и должны использоваться вне группы — в профессиональной деятельности, в учёбе, в повседневной жизни, при общении с родными и близкими, в целях саморазвития.

Рольевые позиции в группе

Групповую динамику в тренинге прежде всего можно рассматривать как смену ролей участниками и скрытую борьбу за то, чтобы занять «ролевые ниши». Основная задача ведущего в данном случае трактуется как сознательное (иногда откровенно провокационное) «расшатывание» сложившихся ролевых взаимоотношений и изменение ролей.

Но что же такое роль? Воспользуемся определением В.И.Слободчикова, который предложил разделить понятия «социальная роль» и «игровая роль». При этом: «...социальная роль — единица анализа связей и отношений, навязываемых людям частной ситуацией взаимодействия; игровая роль — единица анализа свободных, но временных общностей»*. Социальную и игровую роль различает несвобода выбора. Чтобы адаптироваться в социальной среде, человек, следуя ожиданиям окружающих, надевает маску той социальной роли, которая ему задаётся извне, — «добропорядочного гражданина», «примерного семьянина», «лидера» или «отверженного».

* Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологию субъективности. М.: Школа-пресс, 1995. 384 с.

Часто роли участников в группе служат предметом общего обсуждения или репрезентируются в обратной связи. Такие процедуры способствуют развитию самосознания и освобождению от навязанных и неконструктивных социальных ролей.

Групповая сплочённость

Групповая сплочённость — это показатель прочности, единства и устойчивости межличностных взаимодействий и взаимоотношений в группе. Можно выделить факторы, способствующие групповой сплочённости:

- 1) совпадение интересов, взглядов, ценностей и ориентации участников группы;
- 2) достаточный уровень гомогенности состава групп (особенно по возрастному показателю — нежелательно объединять в одной группе лиц старше пятидесяти лет и младше восемнадцати);
- 3) атмосфера психологической безопасности, доброжелательности, принятия;
- 4) активная, эмоционально насыщенная совместная деятельность, направленная на достижение цели, значимой для всех участников;
- 5) привлекательность ведущего как образца, модели оптимально функционирующего участника;
- 6) квалифицированная работа ведущего, использующего специальные психотехнические приёмы и упражнения для усиления сплочённости;
- 7) наличие другой группы, которая может рассматриваться как соперничающая;
- 8) присутствие человека, способного противопоставить себя группе, резко отличающегося от большинства участников (как показывает печальный опыт не только тренингов, но и повседневной жизни, люди особенно быстро сплываются не в борьбе за что-то, а в борьбе против кого-то).

Причинами снижения групповой сплочённости могут выступить:

1) возникновение в тренинговой группе мелких подгрупп (это особенно вероятно в группах, превышающих 15 человек; впрочем, иногда своеобразная соревновательность, появляющаяся между подгруппами, ускоряет групповую динамику и способствует оптимизации тренинга);

2) знакомство (дружба, симпатия) между отдельными членами группы до начала тренинга — это ведёт к сокрытию от остальных участников группы какой-то частной информации, к стремлению защитить друг друга и не вступать в полемику, к отчуждению такой диады от группы;

3) неумелое руководство со стороны ведущего, которое может привести к излишнему напряжению, конфликтам и развалу группы;

4) отсутствие единой цели, увлекающей и объединяющей участников, и совместной деятельности, организованной ведущим; вялая групповая динамика.

Качественный состав тренинговых групп

Участниками тренингов может стать любой человек, не страдающий тяжёлыми психическими расстройствами. Хотя «к неподходящим для группового опыта кандидатам относятся лица, которые под давлением критики становятся либо слишком тревожными, либо слишком агрессивными; лица, демонстрирующие в напряжённой ситуации столь сильные чувства к другим участникам группы, что те ощущают себя преследуемыми, и лица с низкой самооценкой, которые постоянно ждут успокоения»*.

* Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М.: Прогресс, 1993. 368 с.

Некоторые авторы считают совершенно недопустимым «включение в одну группу людей, находящихся за её пределами в служебных или каких-либо иных отношениях (этот запрет не распространяется на ситуации семейной терапии)»*. Однако заметим, что столь категоричное утверждение нельзя считать безусловной истиной. В нашей практике были десятки и сотни успешных тренинговых групп, сформированных из членов одного производственного коллектива, сотрудников одной фирмы, учителей одной школы. Разумеется, в таких группах перед ведущим появляются дополнительные трудности. Но возникают и преимущества — например, более длительный положительный эффект по окончании психологической работы за счёт взаимного «подкрепления» участников, что в принципе невозможно в группах, распадающихся по завершении тренинга.

* Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. М.: Международная педагогическая академия, 1994. 237 с.

Количественный состав тренинговых групп

Единства мнений теоретиков и практиков относительно оптимального количества участников группы до сих пор не существует. Однако состав и структура групп во многом зависят от её цели. Тренинги, акцентированные прежде всего на обучение, могут допускать большее число участников, чем тренинги, целью которых является личностное развитие. Общепринятой считается точка зрения, согласно которой минимум участников тренинговой группы составляет четыре человека. Верхний предел обычно не называется. Известны случаи, когда в работе участвовало более 50 человек. Ведущий в таких группах обычно использует помощь нескольких ассистентов; большинство упражнений проводится в подгруппах, на которые дробится основная группа.

Оптимальным принято считать двенадцать участников. Такое количество даёт возможность свободного взаимодействия внутри группы; кроме того, имеются и организационные преимущества: двенадцать делится на два, три, четыре, что позволяет создавать разнообразные подгруппы. Это важно, поскольку проведение многих упражнений требует работы в «двойках», «тройках», «четвёрках».

В традиционной тренинговой группе нежелательно, чтобы число участников превышало восемнадцать человек — это ведёт к резкому снижению уровня продуктивной обратной связи,

уменьшению времени, уделяемого каждому, исчезновению условий для проявления активности.