

## ВЫБОР УЧАСТНИКАМИ ТРЕНИНГОВЫХ ГРУПП ОПРЕДЕЛЕННОГО КОММУНИКАТИВНОГО ПРОСТРАНСТВА КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ЛИЧНОСТНЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ

*Работа выполнена при поддержке АВЦП «Развитие научного потенциала высшей школы (2009–2010 годы)»,  
рег. № 2.2.2.4/6926.*

Статья посвящена изучению факторов, влияющих на психологическую готовность к личностным изменениям и их проявлению в особенностях выбора участниками реальных тренинговых групп определенного коммуникативного пространства. Исследование проводилось на реальном опыте тренинговых групп.

**Ключевые слова:** готовность к личностным изменениям; коммуникативное пространство; психологический тренинг.

В современной психологии можно встретить множество работ по групповой динамике, психологии группы, психологии влияния и т.д. Становится очевидным внимание психологов в прикладной психологии к групповым формам работы (психологическим тренингам, психотерапевтическим группам, группам встреч и т.д.). Обобщая традиционные представления об этих формах работы (Д.С. Витакер, И.В. Вачков, Р. Кочюнас и др.) [1], можно констатировать, что групповой психологический тренинг представляет собой совокупность активных методов практической психологии, которые используются для работы с психически здоровыми людьми, имеющими психологические проблемы, в целях оказания им помощи в саморазвитии. Каждый тренинг, будучи формой практической психологической работы, всегда отражает своим содержанием определенную парадигму того направления, взглядов которого придерживается психолог, проводящий тренинговые занятия, и для каждого из направлений существуют свои важные задачи.

Однако вне зависимости от того, какой парадигмы придерживается психолог, ведущий тренинговую группу, какие цели, задачи он выбирает в качестве приоритетных, в той или иной степени речь идет о личностных изменениях, проходящих с ее участниками. И то, насколько эти изменения реально происходят и устойчивы, можно судить об эффективности или неэффективности тренинговой программы.

В этом и заключается парадокс: человек формируется и развивается в группе, психологические парадигмы и концепции неоднократно проверены на валидность, психологические приемы и техники эмпирически доказали свою эффективность, и, по логике, психологический тренинг должен быть одним из самых эффективных методов практического психолога как совокупности психологических знаний и опыта. Однако, проведя мини-исследование (проводившееся в течение года с различными группами организаций г. Томска: менеджерами по продажам, выпускниками вузов, студентами, школьниками, менеджерами по персоналу и т.д.), мы обнаружили, что если обобщить опыт этих групп, реально меняли свое поведение через 3 месяца после тренинга только 20–25% участников.

Изучая роль влияния различных факторов на эффективность тренинговой программы для участников: окружение, эмоциональную включенность в работу, уровень тревожности в группе, время проведения тренинга и т.д., мы сделали вывод о том, что одним из самых важ-

ных факторов выступает психологическая готовность участника тренинга к личностным изменениям.

Обращаясь к литературным источникам, можно заметить, что понятие «готовность» трактуется в психологии в основном в двух аспектах:

1. Объясняющее, т.е. характеризующее круг явлений и употребляющееся как описательный признак, проявление какого-либо феномена. Такая трактовка соответствует личностному подходу, где «готовность» предполагается как совершенствование психических процессов, необходимых для эффективной деятельности личности. В данном подходе «готовность» не определяется как самостоятельное явление. Феноменами, характеризующими посредством этого понятия, выступают: диспозиция, установка (У. Томас, Г. Олпорт, Д.Н. Узнадзе, В.А. Ядов); мотив, личностный смысл, направленность личности (К. Роджерс, А. Маслоу, В.Н. Мясищев, Л.И. Божович, П.Я. Гальперин, А.Г. Асмолов).

2. Самостоятельное психологическое понятие, понимаемое как многофункциональное, многокомпонентное свойство или состояние личности. Данную трактовку можно встретить в различных подходах: личностно-деятельностном, где рассматривается взаимодействие психических компонентов готовности в контексте конкретной деятельности для достижения конкретного результата и характеризует такие феномены, как: свойство личности, качество личности, психологическое состояние активности и т.д. (В.Д. Шадрин, М.И. Дьяченко, С.Л. Рубинштейн); функциональном, где изучаются психические функции, необходимые для достижения высоких результатов деятельности, и характеризует такие феномены, как: психологическое состояние активности, обусловленное наличием определенных способностей, психофизическое состояние функций (Б.Г. Ананьев, А.В. Запорожец, Н.Д. Левитов).

Таким образом, можно говорить о том, что «готовность» является сложным психологическим образованием, которым может обозначаться как временная активизация физических и психических ресурсов индивида, так и устойчивые характеристики личности в целом.

Д. Леонтьев и Д. Сапронов рассматривают готовность к личностным изменениям как способность субъекта преодолеть естественные инерционные тенденции (имеются в виду защитные механизмы, реакция на тревогу, связанную с неопределенностью), связанную с принятием ответственности. К таким механизмам совладающего реагирования относятся: открытость опыту, толерантность к

неопределенности, спонтанность, способность идти на риск. Неготовность к изменениям – прежде всего «отсутствие адекватных механизмов совладающего реагирования на вторжения в его жизнь» [2, 3].

Готовность к личностным изменениям понимается нами как способность личности совладать с тревогой, возникающей как реакция на ситуацию неопределенности, осуществлять аутентичный и конгруэнтный выбор, а не обусловленный страхами и защитами, использовать личностные изменения как возможность. Для того чтобы человек смог достаточно гибко реагировать на ситуацию личностного изменения, необходимо постоянное самоопределение личности, понимание своих истинных мотивов и целей, для чего важна способность личности осознавать свои чувства и внутренней локус контроля.

Тогда встает проблема: как в режиме тренинговой группы проявляется готовность или неготовность человека к личностным изменениям. Мы предполагаем, что готовность к личностным изменениям может проявляться в особенностях коммуникативного пространства, которое выбирает участник во время работы. С каким участником он объединяется, на чьи слова реагирует, кого считает авторитетом и, соответственно, к кому стремится быть ближе во время работы. Такие знания могут быть использованы в качестве диагностического материала и учитываться при проведении психологических тренингов в целом.

Любой психологический тренинг несет в себе элементы образовательного процесса, получения новой информации или понимания какого-либо аспекта уже известного. В.И. Кабрин неоднократно отмечает в своих работах: «В духовно-психологическом плане образование – это не просто системно-функциональная, механическая интеграция участников в “**коммутаторном**” пространстве, а *своеобразное образоподобие* каждого и всех ключевой идее – эйдосу, воплощающемуся в общем коммуникативном опыте. Актуализация универсальной идеи-эйдоса, например идеи добра, истины, красоты, тайны, гармонии... в любом конкретном учебном процессе, любом предмете, делает этот процесс сопричастным духовной сущности *Образования Человека*» [4].

В коммуникативном пространстве, будь то учебная группа или группа психологического тренинга, есть своя определенная динамика и специфика образования так называемых микрогрупп, которые самоорганизуются по определенным принципам. Участники коммуникативного пространства зачастую неосознанно делают выбор в пользу общества тех или иных людей, отражающий их личностный настрой и приоритеты в данной группе. Как отмечает В.И. Кабрин, при ближайшем рассмотрении мы увидим, что каждый человек – это сложное созвездие коммуникативных миров. И, следовательно, необходимо понять транскоммуникативный процесс их взаимной синхронизации в межличностном и внутриличностном планах [4].

В различных психологических парадигмах сформулирована различная трактовка понимания законов формирования коммуникативного пространства:

– в *поведенческой психологии* центральной можно выделить концепцию выученного обмена, сравнения, контроля [5];

– в *динамической психологии* можно выделить концепцию психологических защит проекций, переносов, контрпереносов и т.д.;

– в *гештальтпсихологии* существует концепция диссонанса, баланса и согласия в общении;

– в *гуманистической психологии* важным аспектом является концепция эмпатического понимания, конгруэнтного личностного принятия и самораскрытия [6];

– в *экзистенциальной психологии* речь идет о аутентичном самоопределении и смыслообразующей свободе в подлинной экзистенциальной коммуникации и самотрансценденции [7, 8].

По утверждению В.И. Кабрина, «реальное же человеческое общение как транскоммуникация переживается (но редко осознается) как ежемоментные трансценденции за пределы всех выше указанных “определенностей” спонтанными их трансмутациями и метаморфозами» [4].

Для нас стало важным разобраться в основаниях и приоритетах совершения выбора тем или иным участником тренинга определенного коммуникативного пространства и отражение этого выбора на реальных личностных изменениях по результатам работы. Для проверки гипотезы было необходимо выбрать группу, в которой личностные изменения возможно сделать измеримыми и очевидными, поэтому из всего многообразия тренинговых групп мы остановили свой выбор на группах по коррекции избыточного веса, т.к. в рамках данной группы возможно с достоверной точностью измерить то, насколько человек готов изменяться или нет (ведь для того, чтобы процесс снижения веса был эффективным, человеку необходимо менять свой привычный образ питания и как следствие – распорядок жизни: уделять больше времени на себя в ущерб привычным делам и заботам).

Тренинговые занятия проходили в течение 4 дней подряд, затем проходила завершающая контрольная встреча, на которой и фиксировался конкретный результат каждого участника программы. Всего в исследовании приняло участие более тридцати человек различных социальных статусов, возраста и пола.

Наблюдение за изменением коммуникативного пространства участников тренинговой группы проходило в 3 этапа:

1. Вначале занятия тренер озвучил условие, при котором каждый участник должен менять свое местоположение каждый день для активизации процесса перемены коммуникативного пространства, и каждое занятие помечались перемещения участников по тренинговой аудитории.

2. На втором этапе, в конце четвертого дня занятия, психолог раздал участникам анкету обратной связи, в которой был сформулирован ряд вопросов, связанных с причинами и основным смыслом перемены или неперемены участником своего местоположения. Было 3 основные категории вопросов:

1) какое место выбирал участник и что было решающим для него при совершении выбора;

2) причины, по которым участник выбирал то или иное местоположение;

3) с кем из участников было комфортнее находиться рядом.

3. Третий этап проходил на контрольной встрече через месяц, где сравнивались конкретные результаты участников тренинговой группы (количество скинутых за месяц килограммов в процентном соотношении с желаемым результатом) с теми принципами выбора того или иного коммуникативного пространства за время проведения группы.

Результаты были обработаны методом описательной статистики.

Для обработки результатов исследования были выделены 3 группы людей в зависимости от их личных результатов по итогам группы:

- более 25% от желаемой цифры веса – высокие результаты;
- 20–24% от желаемой цифры веса – средние результаты;
- менее 20% от желаемой цифры веса – низкие результаты.

После проведенного анализа были выделены следующие значимые корреляции:

1) по принципам выбора места участником: пересаживался на разные места – не удалялся от первоначального места;

2) по причинам, по которым участник выбирал то или иное местоположение: лучше воспринимал информацию, ближе к психологам, дальше от всех;

3) по принципу выбора рядом сидящих участников: с тем, кто не мешал; дальше от всех с тем, кто вызывал симпатию, и др.

Как показано на диаграмме (рис. 1), ярко выражены значимые различия между участниками групп, из чего можно сделать несколько основных выводов:

1. Люди, чьи показатели по результатам работы на тренинге были наиболее высокими, изначально избирательны, они выбирали для себя место наиболее комфортное, и когда эмпирически удавалось его обнару-

жить, в дальнейшей работе придерживались именно этого местоположения независимо от того, как размещались другие участники. То есть главным принципом в выборе места являлся личный комфорт, а не социальное окружение.

2. Главным основанием, почему участники тренинга с высокими показателями по результатам работы меняют свое местоположение, является поиск места, где им более комфортно воспринимать информацию, то есть когда сведены к минимуму отвлекающие факторы. Они пришли за информацией (или изменениями) и стараются максимально эффективно использовать отведенное на работу время. В противоположность им люди с низкими результатами ищут места, более близкие к психологу (или считают, что выбирали такое место, что не всегда соответствовало действительности), т.е. не ориентируясь на личный комфорт и лучшее восприятие информации.

3. Главной причиной выбора «соседей по группе», людей с более высокими результатами является выбор тех, кто не мешает им воспринимать информацию и вызывает симпатию; таким образом, для них основной задачей является нахождение «здесь и сейчас», по возможности устраняя отвлекающие факторы. Для людей же, у которых результаты были незначительны, либо вообще не имеет принципиального значение выбор коммуникативного пространства (т.е. общая пассивность и невниманье к личному комфорту), либо выбор по принципу «общности»; в анкетах люди из этой группы отмечали, что они выбирали кампанию тех людей, кто ближе по возрасту, кто озвучивал похожие сложности, кто юмористически комментировал происходящее. То есть такая категория людей не находится в непосредственном процессе, они ищут в коммуникативном пространстве людей, помогающих им оправдывать свое бездействие, т.е. объединяясь в определенную группу.

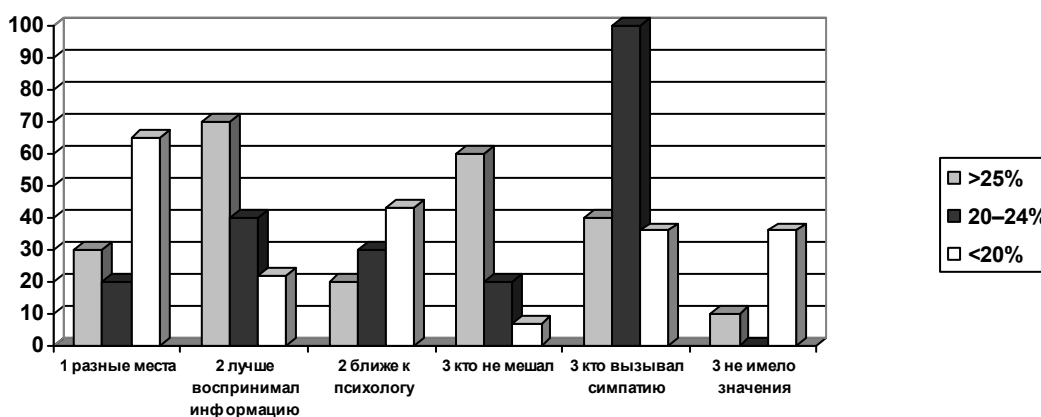


Рис. 1

Таким образом, проведенное исследование показало, что существует определенная закономерность выбора коммуникативного пространства участниками тренинговой группы в зависимости от того, насколько участник «готов к личностным изменениям». И чем выше его личная готовность к изменениям, тем он вы-

бирает более комфортное местоположение, приоритетом ставя не окружение, а свои личные границы.

Данные этого исследования могут быть использованы при проведении тренинговых групп в качестве диагностического материала и прогноза успешности прохождения программы для тех или иных участников группы.

Несомненно, исследования в этом направлении необходимо продолжать для определения факторов, влияющих на готовность к личностным изменениям, что позволит повысить эффективность тренинговой работы. Ведь осталось еще много нерешенных вопросов: можно ли повысить готовность к личностным изменениям участников группы? Явля-

ется ли это задачей психолога, или это выбор и ответственность клиента? Какие еще есть особенности при выборе коммуникативного пространства участниками группы? Есть ли разница оснований выбора коммуникативного пространства в тренинговых группах другой направленности или они универсальны?

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Вачков И.В.* Введение в тренинговые технологии // Психологическое сопровождение выбора профессии / Под ред. Л.М. Митиной. М.: Московский психолого-социальный институт, 1998. С. 66–78.
2. *Леонтьев А.Н.* Ощущения и восприятия как образы предметного мира // Познавательные процессы: Ощущения, восприятия. М., 1982.
3. *Леонтьев Д.А.* Самореализация и сущностные силы человека // Психология с человеческим лицом (гуманистическая перспектива в постсоветской психологии) / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. М.: Смысл, 1997. 336 с.
4. *Кабрин В.И.* Психологический универсум образования в транскомуникативной перспективе // Образование и наука: современные стратегии развития. Томск, 1995. С. 68–76.
5. *Современная зарубежная социальная психология.* М.: МГУ, 1984. 255 с.
6. *Роджерс К.* Взгляд на психотерапию, становление личности. М.: Прогресс, 1994. 480 с.
7. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
8. *Ясперс К.* Смысл и назначение истории. М.: Политиздат, 1991. 527 с.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 23 марта 2010 г.