

Блінов О. А. Аналіз психотехнік, які використовуються в тренінговій роботі / Проблеми державного будівництва в Україні №18, Т.2: Тези доповідей XV міжнародної науково–практичної конференції «Україна в євро інтеграційних процесах», 20–21 лютого 2010 року / Київський міжнародний університет. – КиМУ, 2009. – С. 48–51.

Блінов О.А., м. Київ
кандидат психологічних наук,
професор КиМУ,
завідувач кафедри психології

АНАЛІЗ ПСИХОТЕХНІК, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В ТРЕНІНГОВІЙ РОБОТІ

У груповій роботі використовуються різні психотерапевтичні методики. Наприклад, при формуванні управлінських умінь, використовуються наступні тренінгові і психотерапевтичні техніки:

1) здатність прогнозувати наслідки своєї поведінки розвивається в процесі *позитивної психотерапії, що фокусує на рішенні, гештальт-терапії, психодрами, на тренінгах акторської майстерності, комунікативній компетентності;*

2) здатності розуміти невербальну експресію приділяють особливу увагу в ході *тілесно-орієнтованої терапії, нейролінгвістичного програмування, невербальній динамічній терапії, арт-терапії, гештальт-терапії, тренінгів сенситивності;*

3) акцент на адекватному розумінні вербальних повідомлень здійснюється в *транзактному аналізі.*

Ми не вважаємо, що якийсь із методів може абстрактно розглядуватися як кращий, єдиний або всеосяжний. За словами Л.А. Петровської «вибір адекватного методу або поєднання методів — це великою мірою і справа особистого смаку, опори на безпосередній власний досвід. У ситуації

психологічної дії багато що визначається потенціалом особистісних можливостей конкретного фахівця, ведучого групову роботу, його власною зоною розвитку». Тобто вибір психотехніки визначається особливостями особистості тренера, а не учасників. Значно рідше в тренінговій роботі нарівні з кваліфікацією і досвідом психотерапевта приділяється увага і складу групи.

При виборі психотерапевтичних методик, можливий варіант, коли керуються такими, що існують в практиці проведення груп з різними параметрами дії. За один з істотних параметрів груп вважається ступінь емоційної стимуляції в протилежність раціональному мисленню. Як приклад К. Рудестам приводить групи тренінгу, які можуть мати раціональну або афектну орієнтацію залежно від конкретного завдання; і відносить до груп афектної орієнтації *гештальт групи, групи тілесної терапії, психодраму, групи танцювальної терапії, групи терапії мистецтвом*. На сьогоднішній день тренінги по розвитку управлінських умінь в основному мають в своїй основі раціональну орієнтацію. Наприклад, в соціально-психологічному тренінгу по підготовці керівників А.П. Ситникова застосовуються основні підходи *ериксонівського гіпнозу, нейролінгвістичного програмування, раціонально-емотивної і екзистенціальної терапії, логотерапії і трансактного аналізу*.

У сучасній психотерапії існує поділ на раціональний і афектний, вербальний (гештальт-терапія, екзистенціальна терапія, психодрама, логотерапія та ін.) і невербальний (танцювальна терапія, терапія мистецтвом і та ін.) підхід. Як підхід раціональної орієнтації ми вибираємо *нейролінгвістичне програмування* (вербально-раціональний), як підхід афектної орієнтації — психодраму (вербально-афектний) і групу терапії мистецтвом (невербально-афективний). При цьому необхідно відзначити, що вербальний метод не передбачає спрямованість тільки на усвідомлення, так само, як невербальний — лише на безпосереднє емоційне переживання. Використання невербальних прийомів не виключає необхідність вербальної

взаємодії, наприклад, опису емоційних станів, обміну думками про те, що відбувається. При цьому необхідно відзначити думку Г.Л. Ісуріної про те, що розмежування вербальних і невербальних методів є в значній мірі умовне і має право на існування лише з точки зору переважаючого типу початкових комунікацій. Проте для вирішення завдань нашого дослідження таке переважання ми вважаємо за достатнє і подібне розмежування методів — актуальним. У змістовному плані на розвиток управлінських функцій направлені ігри в кожній з вибраної нами психотехніки.

Одним із ефективних методів впливу на особистість є *нейролінгвістичне програмування*. Відзначається нейролінгвістика — наука, що вивчає механізми мовної діяльності. Вона стоїть на межі психології, неврології і лінгвістики.

Нейролінгвістичне програмування дає опис динаміки взаємодії між свідомістю і мовою і визначає, яким чином ця взаємодія впливає на нашу життєдіяльність і поведінку. Вводячи назву напряму, творці методу Р.Бендлер і Дж. Гріндер мали на увазі два аспекти: здатність людини впродовж життя постійно програмувати себе, вибираючи певні способи мислення, відчуття, поведінки, і можливість зміни цих програм — переформування за допомогою слова. Одним з основоположних положень нейролінгвістичного програмування є упевненість в тому, що будь-яка людина має в своєму багажі всі необхідні ресурси для будь-якої доцільної зміни.

Техніка нейролінгвістичного програмування направлена на те, щоб забезпечити доступ до цих ресурсів, витягувати їх з глибин підсвідомого, довести до рівня свідомості і навчити ними користуватися для того, щоб людина мала можливість самостійно проводити потрібні йому зміни. Нейролінгвістичне програмування виходить з передумов, що людський досвід складається із зовнішніх стимулів і викликаних ними внутрішніх процесів. Нейролінгвістичне програмування дає можливість змінити здатність людини реагувати на стимули.

Автори нейролінгвістичного програмування вважають, що первинно виникаюча реакція людини на певний стимул — завжди краща з доступних їй. І річ не в тому, що світ повний складних ситуацій і в нім немає вибору, а в тому, що людина блокує себе, не бачивши інших можливостей і виборів тому, що таких немає в її моделі світу. Оптимізація реакції і збагачення вибору і є завданням нейролінгвістичного програмування. Чим більше вибір у людини, тим гнучкіша і різноманітніша її поведінка.

Творча людина, що успішно справляється із стресовими ситуаціями, володіє широким спектром можливостей у виборі своїх дій. Людина, не здатна знайти можливість нового вибору, вимушена програвати один і той самий не завжди адекватний ситуації сценарій. Фактично така людина робить не кращий вибір, а такий, який єдино доступний їй в рамках її збідненої моделі. Її проблема не в тому, що вибір поганий, а в тому, що вона не володіє достатнім вибором.

Техніка нейролінгвістичного програмування ґрунтується на тому, що людина може навчитися будь-якій кількості реакцій на даний стимул. Завдання цієї техніки — створити нові можливості реагування, з яких людина могла би вибирати найбільш доцільні. При цьому небажана реакція не зживається, оскільки нейролінгвістичне програмування виходить з передумов, що у людини немає даремних реакцій, є просто неадекватно вибрана, а тому вона зберігається як одна з можливостей вибору, але в строго певному контексті. Практика показує, що поява нової реакції на старий стимул часто проводить до таких реакцій, що всі життєві переживання людини стають якісно іншими.

Процес нейролінгвістичного програмування включає декілька етапів:

1. Пошук можливості вибору.
2. Використання нових ресурсів.
3. Придбання нових реакцій.
4. Інтеграція цих реакцій в поведінку в певному контексті.

Нейролінгвістичне програмування являє собою як механізм, так і мову, за допомогою яких розумовий процес будь-якої людини може бути розкладений на елементарні складові, яких можна навчити інших. Як вважає Р. Ділтс, шляхом виявлення розумових послідовностей, що приводить до особливих результатів, ми можемо повторити будь-яку специфічну форму поведінки людини, що уміє добре робити свою справу.

Таким чином, змодельовавши стратегію успішного керівника, можна навчити цієї стратегії останніх. Ще однією заслугою нейролінгвістичного програмування, на думку Р. Ділтса, є те, що, ретельно дослідивши структуру поведінки, можна так перетворити розумові процеси людей, геніальних в якій небудь області, що це дозволить застосовувати їх і в абсолютно інших областях. Подібний підхід також розширює можливості керівників в організації своєї діяльності.