



A TRÉNINGEK MÓDSZERTANA

Dr. Takács Ildikó
takacsi@erg.bme.hu
www.erg.bme.hu

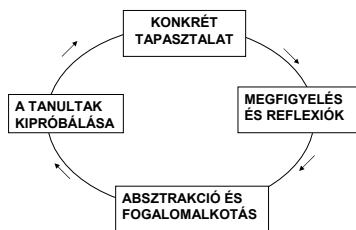


„MEGTANULOM, HOGYAN
VISELKEDEM,
MÁSOK MIKÉNT LÁTNAK ENGEM,
LÁTOM, HOGY AZ ÉN VISELKEDÉSEM
HOGYAN BEFOLYÁSOLJA ŐKET,
ÉS ENGEM HOGYAN BEFOLYÁSOLNAK
MÁSOK.”

ARONSON (1980)

TAPASZTALATI TANULÁS

(KOLB)



A TRÉNING TÖRTÉNETE

- Tudománytörténeti előzmények
- Korai csoporthaterápiás koncepciók:
 - Pratt (1905) tüdőbetegek gyógyításában
 - Freud (1906) tanulmányi csoportja
 - Slavson(1934) rosszul alkalmazkodó fiatal lányok csoportja
- Activity group: korrekatív cselekvés, önkifejezés, majd elmondása



A TRÉNING TÖRTÉNETE

- FREUD:
 - Tömegelektan és én-analízis
 - vezető nélküli csoport: kilengésre hajlamos – tömeg
 - Vezető központú csoport: a szorongás és a neurózis csökkentésére alkalmas
- DE nem használta a kiscsoportot terápiára



A TRÉNING TÖRTÉNETE

- A szociálpszichológia hatása
- Triplett: teljesítménynövekedés csoportban
- Moreno: szociometria, pszichodráma (1910-től)
- Pszichodráma: a kreatív spontaneitás
- A csoport tagjainak részvétele a dramatikus alkotásban: "rögtönzések színháza"
- 1932.: csoport-pszichoterápia
- Fogalmi: encounter, szabad-interakció
- Sherif (1939) az autokinetikus hatás
- Ash befolyásolási kísérletei

A tréning módszer születése

- Kurt Lewin
 - Két forrás: (1) alaklélektan és (2) szociálpszichológia
- (1) A lelki jelenségek mint struktúrák, mint rendszerszerű modellek ábrázolhatók és értelmezhetők
- (2) A csoportdinamika elmélete

A tréning módszer születése

- Lewin vizsgálati terepe:
 - A táplálkozási szokások változása / változtatása
 - Az etnikai diszkrimináció leküzdése
 - A hatékony vezetés kérdései

A tréning módszer születése

A T- csoport „születése”
Center for Group Dynamics az M.I.T. Alkalmazott Viselkedéstudományi Intézetében (Institute for Applied Behavioral Science)

Lewin munkatársai: Benne, Bradford és Lippitt

Az NTL (National Training Laboratories) megalapítása 1947. Bethel
„human relations training”
BST (basic skill training) program
Sensitivity training group - T-csoport
A -csoport (action group)

Northfieldi kísérlet

- Bion és Foulkes
 - Átszervezték a katonai pszichiátriai részleg működését (1942-45),
 - demokratikus, a pácienseket bevonó döntési rendszert hoztak létre,
 - terápiás célzatú beszélgető csoportokat vezettek be.
- Ez volt az alapja a Tavistock módszernek, mely a szervezeti folyamatok önvizsgáló tanulása.

Bion csoportelmélete

- A Tavistock módszer elmélete
 - „munkacsoport”
 - „alapfeltevés csoport”
 - Mintha közös hallgatólagos feltételezés élne a helyzetről; a csoport érzelmi állapotából vezethető le, rejtettek, de a viselkedés alapját képezik, a csoportot a tudattalan vágyak mozgatják.
- Biont a csoportban zajló lelki összerendeződések, a csoportegész megnyilvánulásai, valamint a vezetés, a hatalom, az autoritás konfliktusai foglalkoztatták.

Bion csoportelmélete

Az „alapfeltevés” csoportban az érzelmi állapotok váltakozása:

- 1. függőség: a vezetőhöz kötődnek
- 2. harc – menekülés: támadják a vezetőt, riválist állítanak
- 3. párképzés
- 4. *tevékeny munkacsoport*

(Duphy 1964.)

Gestalt terápia



- A fragmentált érzések tudatosítása és integrációja
- A fókusz a jelenen és a hogyanon van
- A szervezet a környezettel való kapcsolattartási képességének visszaállítása

Perls

Humanisztikus pszichológia



- Kliensközpontú terápia
 - Rogers, Maslow
 - ENCOUNTER csoportmódszer kialakulása
- Találkozás:
lehetővé teszi a maszk levételét,
sajátos intimitási élményt ad,
alkalmassá teszi a személyiséget az egyedi impulzusok és visszajelzések fogadására.

A 80-as évek tréning formái



- Gordon-féle hatékonyságfejlesztés
- Tranzakcióanalízis – Berne
- NLP Bandler-Gindler

A tréningek típusai

- Az egyéni fejlesztést szolgáló tréningek
 - Készségfejlesztő: kommunikációs, szociális készségek, vezetői, stb.
- A csoportműködést, együttműködést fejlesztő:
 - teamépítő
- A szervezet működését segítő tréningek

A tréning alapfogalmai



- A csoport dinamikus egész, egy rész változása módosítja bármely más rész állapotát.
- A kiscsoport pszichikus erőtér, amelyben az egyensúly helyreállítására irányuló feszültség önfenntartó és önszabályozó cselekvéseket indít el.

(Mérei)

A tréning alapfogalmai: a csoport



- A csoport a szociális helyzetek, folyamatok, jelenségek tanulmányozásának terepe.
- Csoportképződés:
 - közös normák, értékek
 - viselkedésminták,
 - történet, összetartozás,
 - tudattalan fantáziák, érzelmi összerendeződés

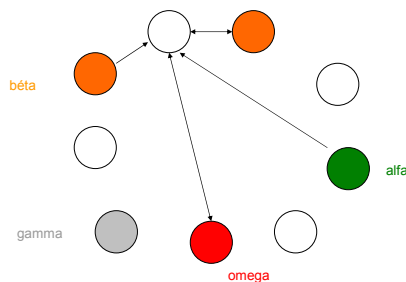
A tréning alapfogalmai: szerepek a csoportban

- A szerepek jellemzői:
- SZEREP
 - megvalósítás
 - kongruencia
 - konfliktus
 - váltási képesség
 - interdependencia
 - szerepegyüttes

A tréning alapfogalmai: szerep

- Többszörös SZEREP esetén
 - Konfúzió
 - hiányzó szerepkonszenzus
 - inkonzisztencia
 - elértéktelenedés (kiürült szerepek)
 - elégtelenség

A tréning alapfogalmai: szerep
csoportszerep: pszichodinamikai rangsor (Schindler '57)



A pszichológiai csoport

- Feladata:
- A résztvevők működésének, viszonyulásának alakítása, fejlesztése
 - megvalósítás, megjelenítés, belső, tudattalan összetevőinek megítélése, zavarainak átdolgozása,
 - egyes szociális szerepek elsajátítása, készségfejlesztés.

A funkcionális csoport alakulása

- A csoporttagság és pszichológiai biztonság érzetének kialakulása,
- konfliktusok a tagok, a tagok és a vezető között,
- az interperszonális kapcsolatok elmélyülése,
- a feladat elvégzéséhez szükséges hatékonyabb szerveződés.

(Wheelan, 1997)

A csoportfolyamat: Mikortól csoport a csoport?

- A csoportképződés szintjei:
 - Csoport-objektívációk (értékek, normák, hagyományok, szokások, rituálék, mi-tudat)
 - Csoportcél és –feladat megvalósítása
 - Strukturálódás: affektív, kommunikatív, funkcionális-kooperatív szerep, tekintélyi-hatalmi szerkezet alakulása

(Pataki)

A csoport folyamatát leíró modellek

- Progresszív modell: a csoport érettsége folyamatosan növekszik.
- Ciklikus modell: azonosítani lehet események sorozatát, de nem önmagába visszatérő ciklusról van szó. (már folyamatosan működő csoportnál)
- Nem szekvenciális modell: az események nem mutatnak szabályszerűséget, s a különböző hatások változtatják a csoportaktivitás fókuszát.

Progresszív modell

	bevezető szakasz			főszakasz		lezárási szakasz
	előfázis	tájékozódás	vihar, krízis	munkaszakasz		befejezés
<i>Agazarian (1997)</i>		autoritás		intimitás	Interdependens szeretet	
<i>Harford (1971)</i>	csoport tervezés	csoportalkulás	deintegrálódás és konfliktus	csoportműködés, fenntartás		befejezés előkészítése, lezárás
<i>MacKenzie (1997)</i>		bevonódás	differenciálódás	interperszonális munka		lezárás
<i>Tuckman (1965)</i>		alakulás	viharzás	norma-képzés	működés	
<i>Wheeler (1997)</i>		tájékozódás, strukturálódás	illeszkedés és konfliktus	csoportkonsolidáció; közösségi önszabályozás		csoport-leépülés
<i>Yalom (1970)</i>	előkészítő	bevezetés	konfliktus	kohézió	érett csoport	lezárás

Nem szekvenciális modell

- A csoport működésében több szint van
Lsd.: Bion alapfeltevés modellje (alapfeltevés vs feladatteljesítés)
- Foulkes: a csoport lényege a kommunikációs folyamat fenntartása, négy szinten:
 - mindennapi viszonyok – szociális szint
 - áttételi szint – a korábbi kapcsolati mintázatok ismétlődésének szintje;
 - projektív szint – közös fantáziák, elhárítások
 - primordiális (ősi) szint – a kollektív tudattalan szintje

A tréning alapfogalmai

- A csoportdinamika: a csoportos együttlét és interakció folyamatában a csoporttagok kölcsönösen befolyásolják egymást, úgy, hogy közös normákat alakítanak ki, javarészt tudattalan módon. Ezek a percepció, az érzelmi beállítódás és a viselkedés közös szabályai, amelyekhez a csoport igazodik.

(Buda)

A tréning alapfogalmai

- A csoportdinamika fontos elemei:
 - a szociális facilitáció
 - a csoportnormák kialakulása
 - a szerepváltás lehetősége
 - a többszörös társas tükrözés
 - a szociális visszajelzések
 - a kockázatvállalási lehetőségek

A tréning alapfogalmai

- **A csoportvezető** csoporttag is egyben, és a folyamatok szervezése, serkentése, könnyítése a feladata - tekintélykonfliktus
- A csoportvezető szempontjából alapszakaszokra bontott modell:
- tervezés
 - kezdés
 - felmérés
 - közép- és munkaszakasz
 - értékelés
 - befejezés

A tréning alapfogalmai



A társas indítású viselkedés változás fázisai

- A *felolvasztás fázisa*: az egyént olyan helyzetbe hozza, ahol tradicionális beállítódásai, értékrendje, viselkedésmódja megkérdőjeleződik.
- A *változtatás fázisa*: új beállítódások, viselkedésmódok kialakítása.
- A *visszafagyasztás*: a kialakított beállítódások, értékek. Viselkedésmódok, az új szokások stabilizálása. (Lewin –Beckhard 1974)

A tréning alapfogalmai



• Saját élmény:

- Self experience
 - Selbsterfahrung
- „saját énjét tapasztalja meg”
Tapasztalatszerzés az én-működéseinkről

A tréning alapfogalmai



Lényeges tanulási elem: a saját én-kép prezentáció
(Goffman, 1980.)

„Mennyi felesleges megnyilvánulás és viselkedési algoritmus szolgálja magatartásában, hogy valami önmaga számára fontos képet keltsen. Akkor könnyebb a változtatás, ha mögé látnak a stratégiáknak.”

Szerepfejlesztés:
szerepgyakorlás
szerepgazdagítás

A tréning alapfogalmai



• A tréningek értékelése:

- „Hallo – good-bye” effektus (Schofield)

„Meggyőzi magát, hogy jó volt”

Mit várunk a tréningektől? például:

- Szociális készségek /ügyességek, kommunikációs készségek fejlesztése
 - A nemverbális kommunikációs és a metakommunikáció pontos dekódolási képessége
 - A nemverbális kommunikáció alkalmazásának képessége
 - A flexibilisebb verbális kommunikáció

Mit várunk a tréningektől? például:

- A feszültségtűrési képessége
- A feedback hasznosítás képessége
- A szociális ütemérzék
- A szituációs átértelmezés (reframing)
- Konfliktustűrő és konfliktusmegoldó képesség
- A szociális befolyásolás fokozott képessége