ФИЛИАЛ МОСКОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО СОЦИАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА В Г.МИНСКЕ

Специальность «Психология»

Заочное отделение

КУРСОВАЯ РАБОТА

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ОБЩЕНИЯ КАК ФОРМА ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ВОЕННОСЛУЖАЩИМ

ЛОКТЕВА ОКСАНА ВАЛЕРЬЕВНА

Научный руководитель:

Доктор психологических наук

Бородкин В.И.

Минск 2005

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение

Общая характеристика работы

1. Процесс переживания личностью кризиса

1.1 Природа возникновения кризиса

1.2 Характеристика процесса переживания кризиса

1. Психологический тренинг: понятие, история, задачи, принципы

2.1 История появления тренинга как метода

2.2 Специфические черты тренингов

2.3 Принципы работы тренинговой группы

2.4 Особенности социально-психологического тренинга

1. Исследование роли тренинга общения в стабилизации эмоциональной сферы личности офицера
   1. Организация и методы исследования
   2. Сравнительный анализ эмоционального состояния офицеров

и влияние на него тренинга общения

3.3 Анализ интерпретации результатов

Заключение

Список использованных источников

Приложения

**ВВЕДЕНИЕ**

Белорусские Вооруженные силы находятся на заключительном этапе реформирования. Создана правовая база для их развития и совершенствования. Налажен процесс боевой подготовки. Однако на повестке дня остаётся вопрос формирования морально-психологического облика военнослужащих Вооруженных сил Республики Беларусь.

Анализ состояния дел в войсках показывает, что человеческий фактор является основной причиной совершения происшествий и преступлений, и он же является решающим фактором в успешном завершении реформы и создании современной боеспособной армии. Министр Обороны Республики Беларусь генерал-полковник Л. С Мальцев в своём выступлении на втором офицерском собрании вооруженных сил Республики Беларусь отмечал, что «...главной составляющей боевой мощи вооруженных сил должно стать не только современное вооружение и военная техника, но в первую очередь люди, обладающие высоким профессиональным мастерством, несгибаемым моральным духом, готовые до последней капли крови защищать родную землю» [20;2]

Современное общество сейчас переживает глубокий духовно-нравственный кризис, и эти процессы не могли не затронуть амию. Доминировавшие ранее в морально-психологическом состоянии офицерского состава тенденции коллективизма заменяются ярко выраженными тенденциями индивидуализма. Моральные требования «не воруй», «не лги», «приоритет общественного над личным», «долг превыше всего» теряют свою привлекательность в массовом и индивидуальном сознании. В войсках эти явления проявляются гораздо ярче, и бороться с ними гораздо сложнее. Министр обороны Республики Беларусь генерал-полковник Л. С. Мальцев в своей книге «Деятельность органов военного управления по поддержанию и укреплению воинской дисциплины» указывает, что «...это не значит, что в условиях армии негативные влияния, проникающие в её организм извне, нельзя исключить или, по крайней мере, значительно снизить» [19;15]

У многих офицеров в этой ситуации происходит ломка их прежней системы ценности. Попытки же обрести новые ценности оказываются часто мало результативными. [9;137] В этих условиями перед армейскими психологами встаёт несколько проблем. Первая из них - как воспринимают происходящие изменения наши офицеры, находят ли возможность реализовать себя. Вторая проблема - попытаться предвидеть психологические проявления офицеров во время переживания ими личностных кризисов. И, наконец, третья проблема - возможность оказания психологической помощи и поддержки офицерам с помощью социально-психологического тренинга. Именно этой проблеме и будет посвящена эта работа.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ**

Актуальность темы исследования. Тема данной курсовой работы актуальна в Вооруженных Силах Республики Беларусь. Офицеры идеологической структуры всегда пытаются понять, как усилить, улучшить боевую, моральную подготовку личного состава. Какие методы необходимо использовать для достижения поставленной цели.

Целью данной курсовой работы является изучение возможности применения социально-психологического тренинга общения как формы оказания психологической помощи и поддержки офицерам в условиях переживания ими кризисов.

В соответствии с этой целью я поставила перед собой следующие задачи:

* Провести теоретический анализ литературы по теме «Социально-психологический тренинг общения как форма оказания психологической помощи военнослужащим»;
* Изучить и описать характеристику переживания кризиса;
* Определить влияние тренинга на стабилизацию эмоциональной сферы личности офицера;
* Создать структуру и этапность социально-психологического тренинга;
* Интерпретация и формулировка выводов.

Объектом исследования являются эмоциональная сфера личности офицера как показатель психологического кризиса.

Предметом исследования является влияние социально-психологического тренинга на эмоциональную сферу личности офицера.

Гипотеза исследования: заключается в предположении, что социально-психологический тренинг оказывает положительное влияние на эмоциональную сферу личности офицера.

Методической и теоретической основой послужили труды известных психологов, директивные документы министерства обороны, а также, относящиеся к избранной теме периодические издания и публикации.

Для исследования данной темы я исследовала следующие методы: на теоретическом уровне - анализ психологической, социологической, методической литературы, обобщение, сравнение; на эмпирическом – проведение тренинговых занятий. Методика САН [23;129], шкала самооценки Спилберга-Ханина [30;260], Метод критериев знака G.

Экспериментальная база исследования: в исследовании принимали участие 2 группы офицеров в/ч 83553 г.Жодино.

Научная новизна работы заключаются в том, что в работе предпринята попытка разработать структуру и этапность тренинга и определить возможность его использования в вооруженных силах РБ, в работе военных психологов в качественно новой форме, с целью оказания эффективной помощи военнослужащим в условиях переживания ими кризисов.

Практическая значимость полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы в практическом применении для рекомендаций и оказания помощи военнослужащим.

Курсовая работа состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы, приложения. Курсовая работа выполнена в объёме 75 страниц из них 36 страниц (39-75) занимают ПРИЛОЖЕНИЯ.

При написании курсовой работы было использовано 30 основных источников, преимущественно научного, научно-методического, периодического характера.

**1. ПРОЦЕСС ПЕРЕЖИВАНИЯ ЛИЧНОСТЬЮ КРИЗИСА**

* 1. **Природа возникновения кризиса**

Каждый из нас на протяжении всей предшествующей жизни неоднократно встречался с понятием "кризис". Оно широко используется в нашей повседневности, когда мы говорим о кризисах перепроизводства, о духовно-нравственном кризисе общества, о кризисе в течении жизни больного, о кризисе, переживаемом отдельным человеком.

Дословно "кризис" (krisis) в переводе с греческого означает решение, поворотный пункт, исход.[17;178] В курсе кризисной психологии эта категория понимается:

- во-первых, как жизненный кризис, т.е. поворотный момент в жизни человека, а не общества;

- во-вторых, обычно понимается как тяжелое переходное состояние, вызванное болезнью, стрессом, травмой и т.п.; как эмоционально значимое событие или радикальное изменение статуса в персональной жизни.

Таким образом, кризис - это сложное переходное состояние, возникающее в условиях невозможности (или затрудненности) жить как прежде и незнания как жить дальше, а также мучительным переживанием своего нового "Я". [7;44]

В отечественной психологии кризис, как психологический феномен, рассматривается обычно в трех значениях:

-как особое состояние, имеющее свои субъективные и объективные характеристики;

- как процесс переживания. [1;73]

Как социально-психологическая ситуация кризис рассматривается в ряду таких явлений, как "временное отношение", "хроническое отклонение" и "слом" Как особое состояние кризис проходит несколько стадий:

- шок и оцепенение (игнорирование травмирующих событий);

- осознание действительности и поиск смысла (гнев, чувство несправедливости, попытки "разрушить реальность");

- острое горе и отчаяние (душевная боль, трудности концентрации, утрата энергии);

- реорганизация и рождение нового (создание образа памяти).

Как процесс переживания, кризис рассматривался российским психологом Ф.Е. Василюком. Приведем основы его концепции: [7;46]

- внутренней необходимостью жизни личности является реализация своего жизненного замысла;

- психологическим "органом", осуществляющим замысел, несмотря на неизбежные трудности и сложности мира, является воля;

- когда перед лицом событий, охватывающих важнейшие жизненные отношения человека, воля оказывается бессильной (не в данной изолированный момент, а в принципе, в перспективе реализации жизненного замысла), возникает специфическая критическая ситуация - кризис;

- таким образом, кризис - это критический момент и поворотный пункт жизненного пути, когда реализация жизненного замысла серьезно затрудняется, либо становится невозможной;

- динамика кризиса: он начинается с развертывания борьбы мотивов в процессе осуществления жизненного замысла (испытания) и достигает апогея, когда индивид все так же остро ощущает актуальность своего сорвавшегося замысла и уверен в невозможности его реализации.

- процесс переживания может протекать в двух формах:

а) когда, реализация жизненного замысла серьезно затрудняется и осложняется (при этом сохраняется возможность восстановления прерванного кризисом хода жизни);

б) когда реализация жизненного замысла становится невозможной (в этом случае происходит метаморфоза личности, перерождение и принятие нового замысла жизни, новых ценностей, новой жизненной стратегии, нового образа Я). [7;47]

Попытаемся теперь заглянуть за фасад явления, называемого "кризис", то есть попытаемся понять, что же происходит во время кризиса в психике человека.

Несколько предварительных замечаний. Британский специалист по кризисам Гленис Пери [21;45] подчеркивает, что "кризис - точка пересечения множества различных явлений", поэтому малоперспективным будут:

- абсолютизация либо биологических (физиологических), либо социального факторов возникновения кризисов;

- подход к человеку как к "объекту", который «толкают, тянут или которому придают форму внешние и внутренние силы (наследственность, бедность, жизненные события, гормоны, воспоминания или эмоции)» [21;179]

Вот почему понимание и объяснение кризиса возможно лишь при анализе всей совокупности факторов (по крайней мере, большинства), воздействующих на человека, и отношение к человеку как к активному участнику своей повседневности; к человеку, осуществляющему "активное конструирование повседневной реальности". [21;179]

Давайте рассмотрим слагаемые процесса восприятия человеком окружающей действительности, которые позволят нам увидеть истоки возникновения кризиса:

1. Для того чтобы существовать в окружающем мире, мы должны иметь внутреннюю картину или образ окружающего нас мира.

2. В каждый данный момент нашего существования окружающий нас мир миллионами фрагментов информации бомбардирует наши органы чувств.

3. Процесс придания смысла тому, что происходит вокруг нас, является основополагающим, то есть "огромное количество ключевых признаков должно быть подвергнуто интерпретации и соотнесено с выстраиваемой нами теорией по поводу наблюдаемых социальных контактов, в которых мы так или иначе участвуем". [21;180]

4. Пока внешняя информация тождественна внутренней картине, окружающая действительность воспринимается как нечто само собой разумеющееся, так как она привычна. Почему? Потому что каждый имеет известные планы на будущее ("картину будущего"), которые придают предсказуемость окружающему миру. Реализация и подтверждение этих планов почти всегда зависят либо от окружающих, либо от собственного тела.

5. Когда окружающие или наше тело нарушают предсказуемость событий, возникает то, что, мы называем кризисом.

Исходя из этого, мы можем дать еще одно определение кризиса как феномена, как психологической реальности. Кризис - это "потрясающий основы существования человека вызов его представлениям о себе и своем месте в мире". [3;12]

Почему он возникает? Потому что "внезапно наступает момент, когда имеющаяся у человека картина мира оказывается полностью несостоятельной" [2;181]. Нужно время для того, чтобы осмыслить, усвоить и принять новую информацию. Но из-за внезапности поступления информации, времени для осмысления просто нет. Пространство времени осмысления занято кризисом.

К основным эмпирическим событиям, способным привести к кризису относят:

- смерть или болезнь близкого;

-тяжелое заболевание, в результате ощущается беспомощность и зависимость от значимых других;

- отделение от родителей, семьи, друзей,

- изменение внешности;

- смена социальной обстановки;

- женитьба;

- резкие изменения социального статуса.

Таким образом, основными причинами возникновения кризиса являются следующие:

- значимый "другой" ведет себя не так, как мы ожидаем;

- наше тело повергает нас в состояние болезни или травмы;

- возникают весьма значительные нарушения привычного хода событий (катастрофы, бедствия и др.).

Процесс переживания кризиса усугубляется действием ряда факторов, к которым можно отнести следующие:

1. Когнитивная ригидность, т.е. нежелание человека изменить собственные представления. Каждый должен упреждающим образом реагировать на возможные изменения в окружающем мире, уметь приноровиться к этим изменениям раньше. "Люди, находясь в состоянии кризиса, - замечает

Г. Перри, - нередко, вместо того, чтобы провести ревизию своего понимания мира и себя, цепляются за старые представления, что существенно ограничивает их возможности и будущие действия". [21;183] Важным в этом отношении является поиск альтернативных вариантов действий.

2. Категоричность в восприятии альтернатив. Чем их меньше, тем меньше пространства для маневра.

3 Наличие неверных представлений и установок ("относительно безвредные в обычных обстоятельствах, они могут создавать проблемы на фоне сильного стресса". [6;18] Что обычно понимается под такими представлениями и установками? Во-первых, представление о том, страдание есть залог добродетели. Во-вторых, неверное представление о том, что страх можно преодолеть, избегая контакта с его источником. Наконец, в-третьих, установка, гласящая, что стыдно быть счастливым, когда вокруг так много несчастья Особенно это характерно для нашего менталитета. У людей возникает чувство психологического дискомфорта из-за того, что многие люди страдают и несчастны, в то время как тебе хорошо и ты чувствуешь себя счастливым. Возникает трудно объяснимое состояние, когда человек несчастлив своим счастьем. [16;76]

4. Инерция мышления. После кризисного события разум продолжает использовать старые планы, былые представления и пытается заставить реальность соответствовать им. Это неизбежно, таковы особенности человеческого восприятия. В этих условиях создать новую картину мира непросто по ряду причин. Во-первых, наличие какой-нибудь картины, плана всегда лучше, чем их отсутствие. Любая картина, план придают смысл окружающим событиям. Бессмысленность же переносится человеком с трудом. Во-вторых, мы не можем мгновенно поверить во что-то новое. Нужны не малозначимые корректировки картины мира или образа "я", а коренное переосмысление всего существующего. Это не достигается сразу и безболезненно

5. Стремление избежать болезненных эмоциональных переживаний. Радикальное несоответствие между внутренней картиной мира и сигналами, которые поступают извне, вызывают эмоции. Эмоции - это сигналы о необходимости уделить чему-то больше внимания, пока оно не переросло в большую проблему. Как метко заметила Г. Перри, "мы выбираем кратковременное освобождение от тревоги, которое получаем ценой появления проблем, требующих длительного решения. Когда кризис, в конце концов, поражает нас, то, изначально проявившийся как опасение, досада, печаль, перерастает в панику, ярость и отчаяние, то есть переживание, в значительно меньшей степени поддающееся управлению" [21;186]

Кризис противоречив. С одной стороны, это болезненные переживания своего несоответствия, своей никчемности. С другой стороны, кризис - это возможность для личностного роста. Если основные убеждения пересматриваются, то в итоге возникает более глубокое и полное осознание себя и мира.

Вот почему время кризиса - это решающий поворотный момент в жизни человека, когда в результате страданий и боли рождается нечто новое и хорошее. Вот почему любой кризис - это выбор. Либо защищать нашу внутреннюю картину от каких-либо внешних доказательств ее неправильности, либо попытаться сформировать новую картину окружающего нас мира. В содержательном отношении второй путь требует перестройки смысловых структур сознания и переориентирования на новые жизненные задачи, ведущие к смене характера деятельности. [25;132]

Таким образом, "психологический кризис представляет собой дисбаланс конструктивных и разрушительных тенденций и форм психической деятельности. На почве этого дисбаланса основных личностных тенденций оформляется ситуационная реакция, которая представляет собой модус поведения личности, определяемый личностной позицией, которую человек занимает, исходя из собственной (складывающейся у него в этот момент) концепции данной ситуации. Ситуационная реакция есть оформленный, структурированный ответ на какую-либо ситуационную нагрузку, выливающийся в определенно окрашенное эмоциональное состояние и соответствующее этому состоянию поведение"

Всякий кризис обязательно сопровождается стрессом. Но из этого совсем не обязательно, чтобы каждый стресс был и кризисом. Самое важное заключается в том, что кризис затрагивает вершинную часть личности - его самосознание, направленность, в то время далеко не всякий стресс может вызвать изменения в этой сфере. Каковы же характерные черты кризиса как явления?

Обычно к ним относят:

- кризис переживается как событие, не поддающееся (или слабо поддающееся) контролю. Если человеку угрожает стресс (опасность), он может попытаться спастись бегством. При кризисе нет действия, позволяющего уйти от стресса (опасности), невозможно такое преобразование действительности, которое разрешало бы ситуацию [7;23] к жизненным событиям, ведущим к кризису относит такие, которые ставят перед индивидом проблему, "от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом"; [7;23]

- кризис связан с открытием чего-то весьма неприятного для себя (потеря, опасность, унижение - все это разрушает мир привычных реалий и образ "я");

- кризис возникает неожиданно;

- кризис носит глобальный характер, то есть он связан не с какой-то одной проблемой или сферой жизнедеятельности, а затрагивает все сферы личности;

- кризис придает будущему неопределенный характер, само будущее ставится под вопрос, он лишает возможности предсказать будущее;

- кризис разрушает привычный ход событий, жизни;

- кризис включает длительное страдание (как правило, процесс травмирующего переживания может продолжаться от двух до шести недель). [29;35]

* 1. **Характеристика процесса переживания кризиса**

После кризисного события первый шок относительно быстро проходит, но кризис в определенном смысле только начинается. Человеческому разуму приходится выполнить огромную работу по примирению своего сознания с новой реальностью. Она обычно сопровождается двумя альтернативными и вместе с тем последовательными процессами:

- избегание правды. По своей сути - это растянувшееся на долгое время отстранение от травматического события. Этот процесс проявляется в состоянии полной нечувствительности, как если бы ничего не случилось; ощущении нереальности происходящего; попытках избегать думать и говорить о своей проблеме;

- психическое поглощение проблемой, или так называемая "умственная жвачка". Ее появление - общая черта всех кризисов. По своей сути - это существенная часть психической деятельности, связанной с осмыслением происходящего. Это не свидетельство упадка сил, духа, а признак того, что разум напряженно работает, пытаясь усвоить все случившееся и объединить это с предшествующим опытом. [21;167]

Степень поглощения проблемой может быть различной:

- слабая степень - тревожные сны и ночные кошмары, вызванные кризисов (в них могут фигурировать сюжеты кризиса);

- средняя степень - мысли и воспоминания о проблеме внедряются в сознание и занимают там господствующее положение. Человек неоднократно при этом может возвращаться к проблеме, происходят повторные переживания, когда он по-новому оценивает событие.

Важной особенностью является прокручивание в сознании эпизодов проблемы, которым в свое время не придавалось значение; значение с точки зрения этого человека. Возможно, там и нет с точки зрения отстраненного человека никакого значения. Но потерпевший рассматривает эти эпизоды, как сигналы, которые он так и не заметил.

Причем если раньше ничего не замечал из того, что должно было бы подготовить его к кризису, то после события, все эпизоды, все прошлое воспринимается наполненными глубоким смыслом, раскрывающим истоки кризиса. Отныне и вся последующая жизнь воспринимается под углом зрения переживания кризиса. У человека могут обостриться осознание социально-психологической стороны проблемы: что скажут люди, как воспримут, ведь они могут выразить отношение, которое в очередной раз сможет ранить, напомнить о кризисе.

- сильная степень - обратные вспышки, то есть непроизвольное оживление травматических переживаний посредством психических образов. Они вызывают волны сильных чувств (страх, прерывистое дыхание, дрожь, тошнота, пот, боль и др.), но человек не может переключиться, выбросить из головы, травмирующие психические образы. [8;46]

Процесс переживания кризиса сопровождается множеством разнообразных, зачастую нелогичных, парадоксальных с точки зрения наблюдателя, эмоциональных реакций и поведенческих проявлений и перемен, образующих своеобразный комплекс. Каковы же основные компоненты этого комплекса? К ним относят следующие:

1) Эмоционально-физическое беспокойство: нарушается сон (человеку трудно заснуть, так как мысли о случившемся крутятся и крутятся в голове; либо он относительно быстро засыпает, но по несколько раз просыпается ночью; сон не дает освежающего эффекта, сон становится беспокойным и человек неведомо для себя мечется и вертится во сне, что-то выкрикивает, скалит зубы), нарушается аппетит и пищеварение; физическая усталость от неутомимой работы, то есть от которой обычно не устают; вялость чувств и апатия; мышечное напряжение и болезненные ощущения (частые мигрени, боли в спине, шее и плечах); появление соматических заболеваний.

2) Тревога, имеющая физиологическое и психологическое измерение, "полностью охватывает человека в кризисе". [21;162]

Особенности переживания тревоги в условиях кризиса:

* она не сводится только к реально происходящим событиям, к ним добавляется субъективная оценка;
* иногда именно реакция на исходное событие вызывает больше проблем, чем событие само по себе;
* высокий уровень тревожности ослабляет человека, вместо подготовки его к опасности. Почему? Потому что тревога окрашивает все суждения человека, заставляя верить пугающим мыслям, которые он обычно без каких-либо трудностей прогоняет от себя.

3). Снижение эффективности когнитивных процессов. Самое главное при этом - существенное уменьшение способности мышления отвечать на обычные требования окружающей среды. Почему? Сильные эмоции и захваченность психических процессов срочными событиями снижают способность к ясному мышлению.

Проблемы с мышлением обычно сводятся к следующим проявлениям:

* возникает ощущение зыбкой нереальности всего происходящего, интенсивное отстранение;
* общая рассеянность, затруднения в четком формулировании мысли; трудности с обсуждением деловых проблем;
* непродуманные скоропалительные импульсивные решения (при быстром развитии кризиса) и потеря способности объективно оценивать и прогнозировать дальнейшее развитие событий (при медленном развитии кризиса);
* забывание обязательных, чаще ритуальных мероприятий (посещение кружков, секций, собраний, встреч и др.).

4). Серьезные перемены в поведении. По своей сути эти перемены являются стихийными попытками компенсировать боль потери, использовать первые попавшие, но не самые продуктивные средства.

Перемены в поведении обычно сводятся к следующему: отказ от привычного образа жизни и любых социальных контактов;

* отказ от видов деятельности, доставлявших раньше удовольствие (например, от секса, увлечений и др.);
* злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков, усиленный прием различных химических препаратов.

Таким образом, главное для перемен в поведении - это изоляция и различные непродуктивные виды ее компенсации. В чем опасность изоляции? Она не позволяет переключиться, использовать другие ресурсы, использовать продуктивные виды компенсации.

5). Депрессивное настроение. К основным его признакам относят:

* сниженный жизненный тонус;
* подавленное настроение;
* потеря интереса к внешнему миру ("Нет ничего, заслуживающего усилий и внимания»);
* ощущение апатии и усталости;
* всеохватывающее, негативное отношение к себе и к другим людям "Окружающее кажется холодным и безнадежным, - пишет Г.Перри, - и может возникнуть ощущение, что нет никакого смысла в дальнейшем существовании"; [21;169]
* навязчивость тоскливых мыслей.

Депрессивное настроение со временем может перерасти в клиническую депрессию, если кризис длителен и не получил позитивного разрешения. Основные ее признаки:

* настроение почти всегда крайне подавленное;
* длительные расстройства сна, задумчивость;
* потеря аппетита;
* мысли о самоубийстве;
* замедленные реакции (человек начинает делать все очень медленно, с задержкой отвечает, когда к нему обращаются и др.);

Таким образом, всякий кризис обычно сопровождается двумя последовательными альтернативными процессами:

* избежанием правды и психическим поглощением проблемой;
* формирует индивидуальный комплекс эмоциональных специфических и поведенческих компонентов (индивидуальный - потому что он неповторим в своей уникальности; специфических - потому что он проявляется главным образом в кризисной ситуации).

**2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ: ПОНЯТИЕ, ИСТОРИЯ, ЗАДАЧИ, ПРИНЦИПЫ**

**2.1 История появления тренинга как метода**

История создания тренингового метода решения проблем (от англ. training - специальный тренировочный режим, тренировка, обучение, дрессировка) относится к середине 40-х годов и связана с трудами К. Левина. Он пришел к выводу, что люди в группе постоянно воздействуют друг на друга. К. Левин писал: «Чтобы выявить свои неадекватные установки и выработать новые формы поведения, люди должны учиться видеть себя такими, какими их видят другие». [14;13]

Первая группа тренинга (Т- группа) возникла случайно. Несколько специалистов в области естественных наук (Брэдфорд, Липпитт, Левин) создали в 1946 году группу из деловых людей, целью которой было совместное изучение основных социальных законов и «проигрывание» различных ситуаций, связанных с применением этих законов. Помимо выработки оптимальных вариантов решений и поведения, эта группа несла в себе первый опыт самораскрытия и самосознания с помощью получения обратной связи.

Группы быстро приобрели популярность как новый эффективный метод обучения и уже в 1947 году в городе Бетеле (штат Мэн) была создана национальная лаборатория тренинга. Основными задачами Т-групп, или, как их тогда называли, «групп тренинга базовых умений», было обучение её участников основным законам межличностного общения, умению руководить и принимать правильные решения в трудных ситуациях.

Позже Т-группы по своему целевому назначению стали делиться на:

* группы умений (подготовка руководителей, деловых людей);
* группы межличностных отношений (проблемы семьи, секса и др.);
* группы «сензитивности» (группы, ориентированные на рост и самосовершенствование личности и др.).

Еще долгое время акцент делался на обучение здоровых людей.

Вопрос о том, нужны ли вообще практической психологии тренинговые группы, связан с уяснением тех достоинств, которые имеет групповая форма по сравнению с индивидуальной. Перечислим преимущества психокоррекционной и психотерапевтической работы в группах, выделив их сущность и снабдив необходимыми комментариями. [28;23]

- 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;

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

- возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами: к 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» является, по-видимому, самым важным преимуществом групповой психологической работы, не достижимым никаким другим способом;

- в группе „человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров; 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, чем обычно, "примерить" новые модели поведения, научиться по-новому относиться к себе и к людям - и все это в атмосфере благожелательности, принятия и поддержки;

-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, возникающие в результате этого эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия способствуют личностному росту и развитию самосознания;

-взаимодействие в группе создает 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;

- 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 позволяют понять себя, изменить себя и повысить уверенность в себе;

- групповая форма предпочтительней и в экономическом плане: участникам дешевле работа в тренинге, чем индивидуальная терапия (и для многих тренинговая работа гораздо более эффективна); психолог также получает и экономическую, и временную выгоду. [26;12]

**2.2 Специфические черты тренингов**

Специфическими чертами тренингов, позволяющими выделять их среди других методов практической психологии, являются:

* соблюдение ряда принципов групповой работы;
* нацеленность на Психологическую помощь участникам групп, в саморазвитии, при этом такая помощь исходит не только (а порой и не столько) от ведущего, сколько от самих участников;
* наличие более или менее постоянной группы (обычно от 7 до 15 человек), периодически собирающейся на встречи пли работающей непрерывно в течение двух-пяти дней (так называемые группы-марафоны);
* определённая пространственная организация (чаше всего - работа в удобном изолированном помещении, участники большую часть времени сидят в кругу);
* 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. [28;78]

В рамках этих черт существует огромное количество модификаций конкретных форм тренингов, сильно разнящихся между собой по целому ряду признаков. Особенно большой разброс имеется во времени работы групп: от двух дней до пяти и более лет с еженедельными встречами (например, в групп-анализе).

Важной общей чертой тренингов является их стадийность, обусловленная социально-психологическими закономерностями развития малой группы.

Тренинг - это один из необычных способов получения личностного опыта. Чтобы приобрести опыт, как правило, недостаточно пассивно получать информацию. Самые Важные истины, преподнесенные на блюдечке с голубой каемочкой, не затронут жизненных установок и ценностей, не смогут изменить личностных убеждений и взглядов. Истину - особенно истину о себе самом - нужно добыть, Должны, во-первых, происходить события, а во-вторых, участником этих событий должен стать ты сам. В действии человек испытывает переживания и познает нечто субъективно новое. Для тренинга основное действие - это игра, позволяющая, как мы видели выше, быть самим собой, возвышаясь до Я-творческого.

Один из постулатов деятельностного подхода в отечественной психологии утверждает неразрывное единство сознания и деятельности, формирования личности в деятельности. Порой из этого почему-то делался вывод о том, что только целенаправленная внешняя активность в повседневной жизни изменяет личность и помогает ей развиваться. Считалось, что "лабораторная" работа психолога с группой людей не может оказать существенного влияния на развитие личности. Дескать, в лучшем случае участники групп приобретают навыки эффективного общения и взаимодействия.

На первый взгляд, действительно, пять-десять дней психологического тренинга слишком короткий срок, чтобы инициировать какие-то устойчивые личностные изменения. Однако опыт лучших групповых тренеров показывает: тренинговые занятия, наполненные под завязку событиями и переживаниями, "спрессовывают" психологическое время участников, награждая их таким опытом, который в обычной жизни может приобретаться годами. [18;15]

Как и при актуализации в реальной жизни, человек в тренинге идет по пути личностных открытий - он совершает самооткрытие. Такое самооткрытие порождает самораскрытие - для других. Для того, чтобы человек оказался способен раскрыть себя Другим, сначала он должен открыть себя себе - таким, каким он является в своей экзистенциальной сущности Конечно же, такое самооткрытие еще поверхностно и неясно. В образе Я много туманного, но прояснение своего самовидения возможно только через телевидение. (Последний несколько каламбурный термин родился благодаря использованию понятия "теле", предложенного Дж.Морено. Морено "так называл мгновенное взаимное понимание личности другого человека и своего актуального положения, двустороннее "вчувствование" друг в друга, соотнесенное с реальностью). [24;15]

Гуманистические психологи называют эту ситуацию наполненного взаимопринятием общения встречей. В хорошем тренинге и происходят такие встречи. Процессы самооткрытия и самораскрытия циклично сменяют друг друга, обеспечивая участникам прояснение Я и рост самосознания.

**2.3 Принципы работы тренинговой группы**

Среди принципов организации социально-психологического тренинга в этом разделе назовем лишь основные, так как в специализированных тренингах используются дополнительные принципы и правила.

1. Принцип диалогизации взаимодействия, т.е. равноправного полноценного межличностного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, на их полном доверии друг другу. В случае доминирования одного или нескольких из них общение теряет характер подлинного диалога и переходит в русло монолога, что противоречит самой природе тренинга.

2. Принцип постоянной обратной связи, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы, анализирующих результаты его действий. Благодаря именно обратной связи человек может корректировать свое последующее поведение, заменяя неудачные способы общения на новые, проверяя их воздействие на окружающих. Для этого должны быть созданы условия, обеспечивающие готовность участников говорить другим о них самих и слушать мнение о себе. Такая преднамеренная обратная связь, осуществляемая сознательно, дает максимальный развивающий эффект.

3. Принцип самодиагностики, помогающий самораскрытию участников, осознанию и формулированию ими собственных Личностно значимых проблем В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие человеку познать себя, особенности своей личности. Необходимо помочь каждому члену группы увидеть себя в разных ситуациях, где от него требуется принятие определенного решения и его осуществление. Чаше этому помогает не вербальный (словесный) способ общения, а практические действия. Этим тренинг отличается от обычных учебных занятий.

4. Принцип оптимизации развития. От ведущего требуется не только четкая диагностика и квалифицированная констатация определенного психологического состояния отдельных участников и группы в целом, но и активное вмешательство в происходящее с целью оптимизации условий, необходимых для их развития. Используя специальные упражнения, ведущий должен стимулировать саморазвитие участников, направлять их усилия в нужное русло.

5. Принцип гармонизации интеллектуальной и эмоциональной сфер. С одной стороны, для тренинга характерен высокий эмоциональный накал, учащиеся искренне переживают Происходящие в группе события. Это помогает им настроиться на откровенность, в большей мере доверять партнерам, становиться более гуманными по отношению друг к другу. Но, с другой стороны, тренинг активизирует и интеллектуальные аналитические процессы в момент обсуждения событий Главная форма такой деятельности — групповая дискуссия, которая используется на протяжении всех занятий.

6. Принцип добровольного участия, как во всем тренинге, так и в его отдельных занятиях и упражнениях. Подросток должен иметь естественную внутреннюю заинтересованность в изменениях своего характера в ходе работы Принудительно личностные изменения в положительном смысле, как правило, не происходят, и не следует этого требовать

7. Принцип постоянного состава группы. Тренинговая группа работает более продуктивно, и в ней возникают особые процессы, способствующие самораскрытию ее членов, если она закрыта, т.е. в ней постоянный состав и нет притока новых людей.

Чрезвычайно важным является вопрос о принципах формирования группы. Принято считать, что наиболее оптимальный возрастной период для участия в работе — от 16 до 40 лет. Можно включать и подростков в ее состав, но только в том случае, если у ведущего есть возможность постоянного послетренингового сопровождения и контакта с участниками с целью коррекции их поведения или оказания психологической поддержки в случае необходимости. Педагог, работающий в школе в качестве практического психолога, как правило, имеет такую реальную возможность. Отметим принцип гетерогенности, т.е. объединение в группу людей, различающихся по полу, степени знакомства, если же тренинг проводится за пределами школы, то по возрасту и профессиям.

Тем, кто начинает свой первый самостоятельный тренинг, лучше работать с малой группой — 10 — 12 человек. После приобретения определенного опыта можно увеличить

8. Принцип погружения. Продолжительность занятий должна быть определена в самом начале работы. Опыт их проведения дает основание для вполне обоснованного вывода: наибольший эффект достигается при работе крупными временными блоками — погружениями в то или иное занятие на 3 — 4 часа, а иногда и на более продолжительный период. Это обусловлено тем, что много времени теряется на «размораживание» участников, их эмоциональное вхождение в группе групповые процессы после длительного перерыва. В условиях школы тренинговые группы вполне вписываются в рамки школьного расписания. Лучше проводить сдвоенные уроки (пары), и не реже одного раза в Неделю. Если есть Возможность, то целесообразнее уплотнить занятия до 2 — 3 дней, провести интенсивный тренинг по 6 — 7 часов в день. И как один из возможных вариантов — тренинг-марафон, длящийся 24 часа, но его можно проводить только с подготовленными участниками.

9. Принцип изолированности. Безусловным требованием является полная уверенность учащихся в том, что их никто не подслушивает. Если у ведущего есть необходимость вести аудио- или видеозапись занятия, он должен получить согласие всех членов группы. Большая часть тренинговых упражнений и заданий может быть специально записана для последующей самостоятельной работы с этим материалом самих участников.

10. Принцип свободного пространства. В помещении для занятий должна быть возможность свободного передвижения участников, их расположения по кругу, объединения в микрогруппы по 3 — 5,7 — 8 человек, а также уединения.

Важным элементом подготовки тренинга является первичная встреча с будущим коллективом. Она состоит, как правило, из двух этапов. На первом — проводится групповая беседа, входе которой рассказывается о задачах, сроках и продолжительности встреч и т.д. Собравшиеся принимают решение об участии в тренинге или отказываются от этого в силу каких-либо причин: На втором этапе проводится индивидуальное собеседование с теми, кто твердо решил участвовать в занятиях, В ходе его уточняются мотивы (интерес, жажда знаний, стремление получить новый опыт, подготовка к жизни, решение своих проблем). Это нужно для того, чтобы в группу попали не случайные люди, а принявшие осознанное решение. [14;78]

**2.4 Особенности социально-психологического тренинга**

По мнению А.С. Прутченкова [26] социально-психологический тренинг - это психологическое воздействие, основанное на активных методах групповой работы; это форма специально организованного общения, в ходе которого решаются, вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки, позволяющие снимать стереотипы и решать личностные проблемы участников. [26;30]

По нашему мнению, социально-психологический тренинг - это форма специфического обучающего режима, включающего комплекс взаимосвязанных упражнений, ситуационно-ролевых игр, моделируемых проблемных ситуаций и групповых дискуссий, участвуя в которых человек приобретает знания, навыки и умения гармоничного общения.

Задача группы социально-психологического тренинга — помочь участнику выразить себя своими индивидуальными средствами, именно своими, т.е. характерными для каждого. Но для этого сначала нужно научиться воспринимать и понимать себя. [27;89]

Обычно самовосприятие личности осуществляется по пяти основным направлениям:

1. Восприятие своего «Я» через соотнесение с другим, т.е. человек, использует другого в качестве модели, удобной для наблюдения и анализа («взгляд со стороны»). Это дает прекрасную возможность идентифицировать, сопоставить себя с другими членами группы.

2 Восприятие себя через восприятие другими, т.е. человек, использует информацию, передаваемую ему окружающими (так называемый механизм обратной связи). Данный метод позволяет участникам узнавать мнение окружающих об их манере поведения, о чувствах, которые испытывают люди, вступающие с ними в контакт.

3. Восприятие себя через результаты собственной деятельности, т.е. человек сам оценивает то, что он сделал. Этот способ самооценки, который может помочь развитию личности или помешать этому процессу. В группе тренинга необходимо осуществлять постоянное определение уровня самооценки каждого участника и ее необходимую коррекцию.

4. Восприятие себя через наблюдение собственных внутренних состояний, т.е. человек осмысливает, проговаривает, обсуждает с окружающими свои переживания, эмоции, ощущения, мысли. В этом одно из принципиальных отличий тренинга от других форм работы — проникновение в свое «Я», получение опыта понимания собственного внутреннего мира.

5 Восприятие себя через оценку внешнего облика. В данном случае участники учатся принимать свой внешний облик таким, какой он есть, и на этой основе развивать себя и свои возможности.

Основная гуманистическая идея тренинга заключается в том, чтобы не заставлять, не подавлять, не ломать человека, а помочь ему стать самим собой, приняв и полюбив себя, преодолеть стереотипы, мешающие жить радостно и счастливо, прежде всего, в общении с окружающими.

Для эффективного функционирования группы социально-психологического тренинга руководителю, организующему и проводящему занятия, необходимо осознать общую цель, которой является развитие личности. Наряду с этой первостепенной задачей есть и ряд сопутствующих:

а) повышение социально-психологической компетентности участников, развитие их способности эффективно взаимодействовать с окружающими;

б) формирование активной социальной позиции школьников и развитие их способностей производить значимые изменения в своей жизни и жизни окружающих людей;

в) повышение уровня психологической культуры.

Общие цели социально-психологического тренинга конкретизируются в частных задачах:

1. Овладение определенными социально-психологическими знаниями.

2. Развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя и других людей.

3. Диагностика и коррекция личностных качеств и умений, снятие барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям.

4. Изучение и овладение индивидуализированными приемами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности. [26;45]

**3. ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ ТРЕННИНГА ОБЩЕНИЯ В СТАБИЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ ОФИЦЕРА**

**3.1 Организация и методы исследования**

Проводилось исследование особенностей влияния тренинга общения на эмоциональную сферу личности офицера с целью изучения возможности применения тренинга общения как формы оказания психологической помощи.

В процессе проведения исследования была сформулирована гипотеза: необходимо оказывать психологическую помощь военнослужащим для стабилизации эмоциональной сферы личности офицера.

В исследовании принимали участие две группы офицеров в/ч 83553 г.Жодино. Тренинговая группа «А» – 15 офицеров, с которыми проводились тренинговые занятия. И группа «Б» – 15 офицеров, с которыми тренинговые занятия не проводились.

На первом этапе исследовалось эмоциональное состояние офицеров обеих групп. Для этого использовались следующие методики:

1. Опросник САН [23;129]

Цель данного опросника оценить уровень самочувствия, активности, настроения. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень актуализации той или иной характеристики своего состояния. Ответы заносятся в специальный бланк, далее подсчитываются результаты, оцениваемые в баллах.

1. Шкала самооценки Спилберга-Ханина [30;260]

Шкала разработана известным американским психологом Ч.Спилбергом и адаптирована отечественных условий Ю.А.Ханиным. Шкала предназначена для выявления состояния тревоги и тревожности как свойства личности. В основе шкалы – субъективная оценка человеком своих переживаний, ощущений, действий. Ответы заносятся в специальный бланк, далее подсчитываются баллы.

На втором этапе проводился тренинг общения с тренинговой группой А. после каждого занятия проводилась диагностика эмоционального состояния в обеих группах (группе А и группе Б).

Тематическое планирование тренинга общения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Цель занятия | Кол-во часов |
| 1 | Создание условий для лучшего и быстрого знакомства участников. Знакомство принципами работы группы. | 2 |
| 2 | Значение игрового стиля общения. | 2 |
| 3 | Освоение невербальных средств общения. | 2 |
| 4 | Закрепление навыков самораскрытия. | 2 |
| 5 | Развитие умения воспринимать и понимать себя и окружающих людей в процессе общения с ними. | 2 |
| 6 | Закрепление уже раскрытых навыков. | 2 |
|  | Всего: | 12 |

Подробное содержание и описание занятий приводится в Приложении 8.

**Метод статистической обработки: Критерий знаков G**

Нередко, сравнивая «на глазок» результаты «до» и «после» какого либо воздействия (в нашем случае тренинга), психолог видит тенденции повторного измерения – большинство показателей может увеличиваться или, напротив, уменьшаться. Для того, чтобы доказать эффективность какого-либо воздействия, необходимо выявить статистически значимую тенденцию в смещении (сдвиге) показателей. Критерий знаков G относится к непараметрическим и применяется только для связанных (зависимых) выборок. Он дает возможность установить, насколько однонаправлено изменяются значения признака при повторном измерении связанной, однородной выборки. Критерий знаков применяется к данным, полученным в ранговой, интервальной и шкале отношений.

**3.2 Сравнительный анализ эмоционального состояния офицеров и влияние на него тренинга общения**

На первом этапе проводилось исследование эмоционального состояния военнослужащих по опроснику САН и методике «Шкала самооценки Спилберга-Ханина». В исследовании принимали участие две группы офицеров в/ч 83553 г.Жодино. Тесты предоставлялись участникам двух групп до проведения занятий по опроснику САН.

После проведенного исследования полученные данные были обработаны и внесены в сводную таблицу результатов. [Приложение 1]

По результатам были сделаны следующие выводы:

В тренинговой группе А:

1. опросник САН до тренинговых занятий

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Самочувствие | | | Активность | | | Настроение | | |
| низ. | ср. | выс. | низ. | ср. | выс. | низ. | ср. | выс. |
| 9 | 5 | 2 | 10 | 4 | 1 | 11 | 3 | 1 |

1. Опросник САН после тренинговых занятий

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Самочувствие | | | Активность | | | Настроение | | |
| низ. | ср. | выс. | низ. | ср. | выс. | низ. | ср. | выс. |
| 0 | 6 | 9 | 0 | 5 | 10 | 0 | 4 | 11 |

В группе Б:

1. опросник САН до занятий с группой А

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Самочувствие | | | Активность | | | Настроение | | |
| низ. | ср. | выс. | низ. | ср. | выс. | низ. | ср. | выс. |
| 11 | 3 | 2 | 11 | 4 | 0 | 8 | 5 | 3 |

2. Опросник САН после занятий с группой А

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Самочувствие | | | Активность | | | Настроение | | |
| низ. | ср. | выс. | низ. | ср. | выс. | низ. | ср. | выс. |
| 10 | 4 | 2 | 9 | 6 | 0 | 6 | 7 | 3 |

Таким образом, мы видим, что в обеих группах можно наблюдать недостаточно хороший эмоциональный фон.

На втором этапе исследования мы проводили тренинг общения, а также диагностику эмоционального состояния после каждого занятия, для того, чтобы проследить динамику (по методике Спилберга-Ханина).

Сводную таблицу результатов тестирования мы привели в Приложениях 2–7.

По результатам тестирования мы наблюдали следующую динамику.

В тренинговой группе А:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Высокий |  |  |  |  |  |  |
| Средний |  |  |  |  |  |  |
| Низкий |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

В группе Б:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Высокий |  |  |  |  |  |  |
| Средний |  |  |  |  |  |  |
| Низкий |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Сравнительный анализ уровня эмоционального состояния участников тренинговой группы А до занятий, во время занятий и после их окончания позволят нам сделать вывод о том, что тренинг общения благоприятно влияет на уровень эмоционального состояния офицеров.

С другой стороны в группе Б, в которой не проводились тренинговые занятия (данная группа являлась контрольной), эмоциональное состояние не улучшилось.

Таким образом, проведенное исследование подтверждает гипотезу о том, что психологическая поддержка необходима для формирования профессиональных, социально-психологических качеств личности офицера.

**3.3 Анализ интерпретации результатов**

Сравнительный анализ проявления тревожности показал, что в тренинговой группе А показатели уровня тревожности по методике Спилберга-Ханина до тренинга значительно ниже, чем после. А в группе Б показатели остались неизменными.

Затем полученные данные подверглись математической обработке для установления соотношения уровня тревожности группы А «до» и «после» тренинга по критерию знаков G. (сравнивались низкие показатели).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п испытуемых | Уровень эмоционального состояния «до» тренинга | | Уровень эмоционального состояния «после» тренинга | | Сдвиг | |
| РТ | ЛТ | РТ | ЛТ | РТ | ЛТ |
| 1 | + | + | + | + | 0 | 0 |
| 2 | + | + | + | + | 0 | 0 |
| 3 |  |  | + | + | 1 | 1 |
| 4 |  |  | + | + | 1 | 1 |
| 5 |  |  | + |  | 1 | 0 |
| 6 |  |  | + | + | 1 | 1 |
| 7 |  |  | + | + | 1 | 1 |
| 8 |  |  | + | + | 1 | 1 |
| 9 | + | + | + | + | 0 | 0 |
| 10 |  |  | + | + | 1 | 1 |
| 11 |  |  | + | + | 1 | 1 |
| 12 |  |  | + | + | 1 | 1 |
| 13 |  |  |  | + | 0 | 1 |
| 14 |  |  | + | + | 1 | 1 |
| 15 |  |  | + | + | 1 | 1 |

1. Общее число (сумма) нулевых сдвигов = 4
2. Общее число (сумма) положительных сдвигов = 11
3. Общее число (сумма) отрицательных сдвигов = 0

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| n | P | |
| 0.05 | 0.01 |
| 11 | 2 | 1 |

Gэмп = 0

Gкр = {2 для Р < 0.05

1 для Р < 0.01

Зона Зона неопре- Зона

Незначимости деленности значимости

Вывод: полученная эмпирическая величина попала в зону значимости. Иными словами: поскольку преобладание типичного отрицательного направления сдвига в данном случае не случайно, то должна быть принята гипотеза Н1 о наличии различий, а гипотеза Н0 отклонена.

Сравнительный анализ проявления тревожности показал, что в тренинговой группе А показатели уровня тревожности по методике САН до тренинга значительно ниже, чем после. А в группе Б показатели остались неизменными.

Затем полученные данные подверглись математической обработке для установления соотношения уровня тревожности группы А «до» и «после» тренинга по критерию знаков G. (сравнивались высокие показатели).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  испыту-емых | Уровень эмоционального состояния «до» тренинга | | | Уровень эмоционального состояния «после» тренинга | | | Сдвиг | | |
| Самочувствие | Активность | Настроение | Самочувствие | Активность | Настроение | Самочувствие | Активность | Настроение |
| 1 |  |  |  | + | + | + | 1 | 1 | 1 |
| 2 |  |  |  |  | + | + | 0 | 1 | 1 |
| 3 |  |  |  | + | + |  | 1 | 1 | 0 |
| 4 |  |  |  | + |  | + | 1 | 0 | 1 |
| 5 | + |  |  | + | + |  | 0 | 1 | 0 |
| 6 |  |  |  |  |  |  | 0 | 0 | 0 |
| 7 |  |  |  |  | + |  | 0 | 1 | 0 |
| 8 |  |  |  | + |  | + | 1 | 0 | 1 |
| 9 |  |  |  |  | + | + | 0 | 1 | 1 |
| 10 |  |  |  | + |  | + | 1 | 0 | 1 |
| 11 |  |  |  |  | + | + | 0 | 1 | 1 |
| 12 |  |  |  |  | + | + | 0 | 1 | 1 |
| 13 | + | + |  | + | + | + | 0 | 0 | 1 |
| 14 |  |  |  | + | + | + | 1 | 1 | 1 |
| 15 |  |  |  | + |  | + | 1 | 0 | 1 |

1. Общее число (сумма) нулевых сдвигов = 8-6-4
2. Общее число (сумма) положительных сдвигов = 7-9-11
3. Общее число (сумма) отрицательных сдвигов = -----

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| n | P | |
| 0.05 | 0.01 |
| С-7 | 0 | 0 |
| А-9 | 1 | 0 |
| Н-11 | 2 | 1 |

Активность Настроение

Gэмп = 0 Gэмп = 0

Gкр = {1 для Р < 0.05 Gкр = {2 для Р < 0.05

0 для Р < 0.01 1 для Р < 0.01

Зона Зона неопре- Зона

Незначимости деленности значимости

Вывод: полученная эмпирическая величина попала в зону значимости. Иными словами: поскольку преобладание типичного отрицательного направления сдвига в данном случае не случайно, то должна быть принята гипотеза Н1 о наличии различий, а гипотеза Н0 отклонена.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проблемой оказания психологической помощи офицерам с помощью социально-психологического тренинга мало кто занимается в ВС РБ. В основном данная тема наблюдается в периодических изданиях (газетах, журналах и т.п.).

Анализ литературы на тему социально-психологического тренинга общения подводит к выводу: тренинг – совокупность групповых методов формирования умений и навыков самопознания, общения и взаимодействия людей в группе.

По-настоящему решить задачу формирования навыков общения, взаимодействия в группе можно только на основе анализа значимой совместной деятельности, а не «свободного» внедеятельностного общения. Для полного развития личности и поддержания стабильного эмоционального состояния личности необходимо ее активное включение в деятельность коллектива.

Проведенные нами исследования показали, что для того, чтобы офицер мог выполнить поставленные перед ним задачи, необходимо оказывать психологическую помощь офицерам в процессе служебной деятельности.

Доказательством послужили проведенные нами тренинги с последующим тестированием и обобщением результатов. Где было выявлено, что в группе А (где проводились тренинговые занятия) офицеры стали более уверенными в себе, в сослуживцах, в процессе своей деятельности у испытуемых наблюдается взаимовыручка, поддержка, стабильное эмоциональное состояние. Поставленные перед ними задачи выполняются точно и в срок, без напряжения. Тогда как в группе Б положение осталось прежними, к сожалению, не очень уверенные как в себе, так и в сослуживцах. Они стараются решать свои проблемы самостоятельно, что значительно затрудняет и замедляет исполнение поставленных задач.

Статистически гипотеза была доказана методом критерия знаков G. Где сравнивались как значения показателей по методике САН «до» и «после» тренинга, так и по методике Спилберга-Ханина «до» и «после» тренинга. В обоих случаях была доказана Н1 о наличии различий, а гипотеза Н0 отклонена.

Выдвинутая нами гипотеза доказана.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Актуальные проблемы кризисной психологии: Сб. научи. тр./Отв. ред. Л.А. Лергаменщик Минск: НИО, 1999
2. Андреева Г.М. Социальная психология. М.,1998.
3. Анцыферова Л.И. Способность личности к преодолению деформаций своего развития//Психологический журнал. 1999. Т.20. N 1. С. 3-21.
4. Близнюк А.И. Практическая психология. Мн.: Выш. шк., 2004.
5. Брушлинский А.В. Деяте6льность субъекта и психическая деяте6льность//Деятельность: Теория, методология, проблемы. М., 1990.
6. БуберМ. Проблемы человека// Я и Ты. М.,1993.
7. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций).М.:Изд-во Моск.ун-та,1984. -200 с.
8. Военная педагогика и психология / Под ред. А.В. Барабанщикова.- М.: Воениздат, 1986.
9. "Вопросы воинского воспитания", Сборник статей, Москва, Воениздат - 1985г.,- 178 с.
10. Ганзен В.А., Балин В.Д. Теория и методология психологического исследования: Практическое руководство. СПб.: СПбГУ, 1991.
11. Георгий Пальчевский. Учились роты воевать//Белорусская военная газета. – 2004. – 8 июля.
12. Дружинин В.Н. Структура и логика психологического исследования.М.: ИП РАН, 1994
13. Дубова Е.Т. Духовный кризис в современной России как религиозная и психологическая проблема //Журнал прикладной психологии, 1999, № 3.
14. Емельянов Ю.Н., Кузьмин Е.С. Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга. Л:ЛГУ 1983-103с.
15. Зуев Ю.П. Уставные взаимоотношения: как они формируются.- М.:Воениздат, 1986.
16. Кризисные события и психологические проблемы человека / Под ред. Л.А. Пергаменщика. Минск: НПО, 1997.
17. Краткий психологический словарь / Ред.-сост.Л.А. Карпенко; Под общ.ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. -2-е изд., расш..испр и доп Ростов н/Д:Изд-во "Феникс", 1998.
18. Методика поэтапной профилактики неуставных взаимоотношений в подразделениях. - М.:Воениздат, 1987.
19. Л.С. Мальцев в своей книге «Деятельность органов военного управления по поддержанию и укреплению воинской дисциплины»
20. "О долге и чести воинской в Российской Армии", Собрание материалов, документов и статей, Воениздат, Москва- 1990г.
21. Пери Г. Как справиться с кризисом. Пер. с англ. М.: Педагогика – Пресс, 1995-205 с.
22. Полевой Б.Н. "Повесть о настоящем человеке", издательство "Советская школа", Киев- 1983г. - 346 с.
23. Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2001. – 376 с.
24. "Проблемы воинского воспитания", Воениздат, Москва- 1979г.- 273 с.
25. Профилактика конфликтов на национальной основе (опыт, анализ, рекомендации). - М.: Воениздат,1991.
26. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М., 1991-45с.
27. Психология и педагогика военного управления. Учебно-методическое пособие. - / Изд. ВВИА им. В.В. Жуковского, 1992.
28. Психологическая консультация, профилактика и коррекция в работе войскового психолога. - М.: ГУ по работе с л/с, 1992.
29. Психологическая профилактика - основное средство предупреждения конфликтных ситуаций в воинских коллективах. - "Куйбышевец" N 5, 1994.
30. Справочник практического психолога. Психодиагностика/под.общ.ред. С.Т. Посоховой. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005. – 671, [1] с.: ил.
31. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов: Учебник/О.Ю.Ермолаев. – 2-е изд., испр. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. – 336 с. – (Библиотека психолога).

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1**

Результаты проведенного тестирования до треннинговых занятий

Таблица П.1.1.

Сводная таблица результатов тестирования группы офицеров состоящих в треннинговой группе А (по методике САН)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Самочувствие | | | Активность | | | Настроение | | |
| показатели | низк. | средн. | выс. | низк. | средн. | выс. | низк. | средн. | выс. |
| 1 | + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| 2 |  | + |  | + |  |  | + |  |  |
| 3 | + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| 4 | + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| 5 | + |  | + | + |  |  | + |  |  |
| 6 |  | + |  | + |  |  | + |  |  |
| 7 |  | + |  | + |  |  |  | + |  |
| 8 | + |  |  |  | + |  |  |  | + |
| 9 | + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| 10 | + |  |  |  | + |  |  | + |  |
| 11 | + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| 12 |  | + |  |  | + |  | + |  |  |
| 13 |  |  | + |  |  | + | + |  |  |
| 14 | + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| 15 |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| Всего: | 9 | 5 | 2 | 10 | 4 | 1 | 11 | 3 | 1 |

Из данной таблицы видно, что у офицеров тренинговой группы А до проведения занятий выявлен следующий эмоциональный фон:

По шкале Самочувствие были получены следующие результаты:

9 офицеров – низкий уровень

5 офицеров – средний уровень

2 офицера – высокий уровень

По шкале Активность:

10 офицеров – низкий уровень

4 офицера – средний уровень

1 офицер – высокий уровень

По шкале Настроение:

11 офицеров – низкий уровень

3 офицера – средний уровень

1 офицер – высокий уровень

Таблица П.1.2.

Сводная таблица результатов тестирования группы офицеров не состоящих в тренинговой группе, группа Б (по методике САН)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Самочувствие | | | Активность | | | Настроение | | |
| показатели | низк. | средн. | выс. | низк. | средн. | выс. | низк. | средн. | выс. |
| 1 | + |  |  | + |  |  |  | + |  |
| 2 | + |  |  |  | + |  | + |  |  |
| 3 |  | + |  | + |  |  |  | + |  |
| 4 | + |  |  |  | + |  | + |  |  |
| 5 | + |  | + | + |  |  | + |  |  |
| 6 | + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| 7 | + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| 8 | + |  |  | + |  |  |  |  | + |
| 9 | + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| 10 |  | + |  | + |  |  |  |  | + |
| 11 |  |  | + | + |  |  |  | + |  |
| 12 |  | + |  | + |  |  |  | + |  |
| 13 | + |  |  |  | + |  |  | + |  |
| 14 | + |  |  |  | + |  | + |  | + |
| 15 | + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| Всего: | 11 | 3 | 2 | 11 | 4 | 0 | 8 | 5 | 3 |

Из данной таблицы видно, что у офицеров треннинговой группы А до проведения занятий выявлен следующий эмоциональный фон:

По шкале Самочувствие были получены следующие результаты:

11 офицеров – низкий уровень

3 офицеров – средний уровень

2 офицера – высокий уровень

По шкале Активность:

11 офицеров – низкий уровень

4 офицера – средний уровень

0 офицер – высокий уровень

По шкале Настроение:

8 офицеров – низкий уровень

5 офицера – средний уровень

3 офицер – высокий уровень

**Приложение 2**

Тренинговая группа А до тренинга:

«Шкала самооценки Спилберга-Ханина»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Реактивная тревожность | | | Личностная тревожность | | |
| Уровни | низк. | ср. | выс. | низк. | ср. | выс. |
| 1 | + |  |  | + |  |  |
| 2 | + |  |  | + |  |  |
| 3 |  | + |  |  | + |  |
| 4 |  | + |  |  | + |  |
| 5 |  | + |  |  | + |  |
| 6 |  | + |  |  | + |  |
| 7 |  | + |  | + |  |  |
| 8 |  |  | + |  |  | + |
| 9 | + |  |  |  | + |  |
| 10 | + |  |  |  | + |  |
| 11 |  | + |  |  | + |  |
| 12 |  | + |  |  | + |  |
| 13 |  | + |  |  | + |  |
| 14 |  | + |  | + |  |  |
| 15 |  | + |  |  | + |  |
| Всего: | 4 | 10 | 1 | 4 | 10 | 1 |

Из данной таблицы видно, что до тренинга у испытуемых наблюдается умеренная (средняя) тревожность.

Тренинговая группа А после тренинга:

«Шкала самооценки Спилберга-Ханина»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Реактивная тревожность | | | Личностная тревожность | | |
| Уровни | низк. | ср. | выс. | низк. | ср. | выс. |
| 1 | + |  |  | + |  |  |
| 2 | + |  |  | + |  |  |
| 3 | + |  |  | + |  |  |
| 4 | + |  |  | + |  |  |
| 5 | + |  |  |  | + |  |
| 6 |  | + |  |  | + |  |
| 7 |  | + |  | + |  |  |
| 8 |  | + |  |  | + |  |
| 9 | + |  |  | + |  |  |
| 10 | + |  |  | + |  |  |
| 11 | + |  |  | + |  |  |
| 12 | + |  |  | + |  |  |
| 13 |  | + |  |  | + |  |
| 14 | + |  |  | + |  |  |
| 15 |  | + |  |  | + |  |
| Всего: | 10 | 5 | 0 | 10 | 5 | 0 |

Из данной таблицы видно, что после тренинга у испытуемых наблюдается низкая тревожность. Здесь уже заметно, что тренинги помогают улучшению настроения, человек более спокойный, уверенный.

Группа Б:

«Шкала самооценки Спилберга-Ханина»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Реактивная тревожность | | | Личностная тревожность | | |
| Уровни | низк. | ср. | выс. | низк. | ср. | выс. |
| 1 |  | + |  |  | + |  |
| 2 |  | + |  |  | + |  |
| 3 |  |  | + |  | + |  |
| 4 |  |  | + |  |  | + |
| 5 | + |  |  |  | + |  |
| 6 |  | + |  |  | + |  |
| 7 |  | + |  |  |  | + |
| 8 |  | + |  |  |  | + |
| 9 |  |  | + |  | + |  |
| 10 |  |  | + |  |  | + |
| 11 |  |  | + |  | + |  |
| 12 |  |  | + |  | + |  |
| 13 |  | + |  |  | + |  |
| 14 |  |  | + |  |  | + |
| 15 |  | + |  |  | + |  |
| Всего: | 1 | 7 | 7 | 0 | 10 | 5 |

Из данной таблицы видно, что у контрольной группы наблюдаются как высокая, так и умеренная реактивная тревожность, в то время как по шкале личностной тревожности в основном преобладает средний показатель.

**Приложение 3**

Тренинговая группа А до тренинга:

«Шкала самооценки Спилберга-Ханина»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Реактивная тревожность | | | Личностная тревожность | | |
| Уровни | низк. | ср. | выс. | низк. | ср. | выс. |
| 1 |  | + |  | + |  |  |
| 2 | + |  |  | + |  |  |
| 3 |  | + |  |  | + |  |
| 4 | + |  |  |  | + |  |
| 5 |  | + |  |  | + |  |
| 6 |  | + |  |  | + |  |
| 7 |  | + |  |  | + |  |
| 8 |  | + |  |  | + |  |
| 9 | + |  |  | + |  |  |
| 10 | + |  |  |  | + |  |
| 11 |  | + |  |  | + |  |
| 12 |  | + |  | + |  |  |
| 13 | + |  |  |  | + |  |
| 14 |  |  | + |  |  | + |
| 15 |  | + |  | + |  |  |
| Всего: | 5 | 9 | 1 | 5 | 9 | 1 |

Из данной таблицы видно, что до тренинга у испытуемых наблюдается умеренная (средняя) тревожность.

Тренинговая группа А после тренинга:

«Шкала самооценки Спилберга-Ханина»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Реактивная тревожность | | | Личностная тревожность | | |
| Уровни | низк. | ср. | выс. | низк. | ср. | выс. |
| 1 | + |  |  | + |  |  |
| 2 | + |  |  | + |  |  |
| 3 | + |  |  | + |  |  |
| 4 | + |  |  | + |  |  |
| 5 | + |  |  | + |  |  |
| 6 | + |  |  | + |  |  |
| 7 | + |  |  | + |  |  |
| 8 |  | + |  |  | + |  |
| 9 | + |  |  | + |  |  |
| 10 | + |  |  | + |  |  |
| 11 | + |  |  | + |  |  |
| 12 | + |  |  | + |  |  |
| 13 |  | + |  |  | + |  |
| 14 | + |  |  | + |  |  |
| 15 |  | + |  |  | + |  |
| Всего: | 12 | 3 | 0 | 12 | 3 | 0 |

Из данной таблицы видно, что после тренинга у испытуемых наблюдается низкая тревожность. Здесь уже заметно, что тренинги помогают улучшению настроения, человек более спокойный, уверенный.

Группа Б:

«Шкала самооценки Спилберга-Ханина»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Реактивная тревожность | | | Личностная тревожность | | |
| Уровни | низк. | ср. | выс. | низк. | ср. | выс. |
| 1 |  | + |  |  |  | + |
| 2 |  | + |  |  | + |  |
| 3 |  |  | + |  | + |  |
| 4 |  |  | + |  |  | + |
| 5 | + |  |  |  | + |  |
| 6 |  | + |  |  | + |  |
| 7 | + |  |  |  |  | + |
| 8 |  |  | + |  |  | + |
| 9 |  |  | + |  | + |  |
| 10 |  |  | + |  |  | + |
| 11 |  |  | + |  | + |  |
| 12 |  |  | + |  |  | + |
| 13 |  |  | + |  |  | + |
| 14 |  |  | + |  |  | + |
| 15 |  | + |  |  | + |  |
| Всего: | 2 | 4 | 9 | 0 | 7 | 8 |

Из данной таблицы видно, что у контрольной группы наблюдаются высокая тревожность по двум шкалам.

**Приложение 4**

Тренинговая группа А до тренинга:

«Шкала самооценки Спилберга-Ханина»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Реактивная тревожность | | | Личностная тревожность | | |
| Уровни | низк. | ср. | выс. | низк. | ср. | выс. |
| 1 | + |  |  | + |  |  |
| 2 | + |  |  | + |  |  |
| 3 |  | + |  |  | + |  |
| 4 |  | + |  |  | + |  |
| 5 |  | + |  |  | + |  |
| 6 |  |  | + |  | + |  |
| 7 |  | + |  | + |  |  |
| 8 | + |  |  |  | + |  |
| 9 | + |  |  | + |  |  |
| 10 | + |  |  | + |  |  |
| 11 | + |  |  | + |  |  |
| 12 |  | + |  |  | + |  |
| 13 |  | + |  |  | + |  |
| 14 |  | + |  | + |  |  |
| 15 |  | + |  |  | + |  |
| Всего: | 6 | 8 | 1 | 7 | 8 | 0 |

Из данной таблицы видно, что до тренинга у испытуемых наблюдается умеренная (средняя) ближе к низкой тревожность.

Тренинговая группа А после тренинга:

«Шкала самооценки Спилберга-Ханина»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Реактивная тревожность | | | Личностная тревожность | | |
| Уровни | низк. | ср. | выс. | низк. | ср. | выс. |
| 1 | + |  |  | + |  |  |
| 2 | + |  |  | + |  |  |
| 3 | + |  |  | + |  |  |
| 4 | + |  |  | + |  |  |
| 5 | + |  |  | + |  |  |
| 6 |  | + |  |  | + |  |
| 7 | + |  |  | + |  |  |
| 8 |  | + |  |  | + |  |
| 9 | + |  |  | + |  |  |
| 10 | + |  |  | + |  |  |
| 11 | + |  |  | + |  |  |
| 12 | + |  |  | + |  |  |
| 13 |  | + |  |  | + |  |
| 14 | + |  |  | + |  |  |
| 15 |  | + |  | + |  |  |
| Всего: | 11 | 4 | 0 | 12 | 3 | 0 |

Из данной таблицы видно, что после тренинга у испытуемых наблюдается низкая тревожность. Здесь уже заметно, что тренинги помогают улучшению настроения, человек более спокойный, уверенный.

Группа Б:

«Шкала самооценки Спилберга-Ханина»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Реактивная тревожность | | | Личностная тревожность | | |
| Уровни | низк. | ср. | выс. | низк. | ср. | выс. |
| 1 |  | + |  |  | + |  |
| 2 |  | + |  |  | + |  |
| 3 |  |  | + |  | + |  |
| 4 |  | + |  |  |  | + |
| 5 | + |  |  | + |  |  |
| 6 |  |  | + |  |  | + |
| 7 |  | + |  |  |  | + |
| 8 |  | + |  |  |  | + |
| 9 |  |  | + |  | + |  |
| 10 |  | + |  |  |  | + |
| 11 |  |  | + |  | + |  |
| 12 |  |  | + |  |  | + |
| 13 |  | + |  |  | + |  |
| 14 |  |  | + |  | + |  |
| 15 |  | + |  |  | + |  |
| Всего: | 1 | 8 | 6 | 1 | 8 | 6 |

Из данной таблицы видно, что у контрольной группы наблюдаются как высокая, так и умеренная тревожность по всем шкалам.

**Приложение 5**

Тренинговая группа А до тренинга:

«Шкала самооценки Спилберга-Ханина»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Реактивная тревожность | | | Личностная тревожность | | |
| Уровни | низк. | ср. | выс. | низк. | ср. | выс. |
| 1 | + |  |  | + |  |  |
| 2 | + |  |  | + |  |  |
| 3 | + |  |  | + |  |  |
| 4 | + |  |  | + |  |  |
| 5 |  | + |  |  | + |  |
| 6 | + |  |  | + |  |  |
| 7 |  | + |  | + |  |  |
| 8 |  | + |  |  | + |  |
| 9 | + |  |  | + |  |  |
| 10 | + |  |  |  | + |  |
| 11 | + |  |  | + |  |  |
| 12 | + |  |  |  | + |  |
| 13 | + |  |  | + |  |  |
| 14 |  | + |  | + |  |  |
| 15 | + |  |  |  | + |  |
| Всего: | 11 | 4 | 0 | 10 | 5 | 0 |

Из данной таблицы видно, что до тренинга у испытуемых наблюдается низкая тревожность. Это говорит об улучшении эмоционального состояния на протяжении повседневной деятельности.

Тренинговая группа А после тренинга:

«Шкала самооценки Спилберга-Ханина»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Реактивная тревожность | | | Личностная тревожность | | |
| Уровни | низк. | ср. | выс. | низк. | ср. | выс. |
| 1 | + |  |  | + |  |  |
| 2 | + |  |  | + |  |  |
| 3 | + |  |  | + |  |  |
| 4 | + |  |  | + |  |  |
| 5 | + |  |  | + |  |  |
| 6 | + |  |  |  | + |  |
| 7 | + |  |  | + |  |  |
| 8 |  | + |  |  | + |  |
| 9 | + |  |  | + |  |  |
| 10 | + |  |  | + |  |  |
| 11 | + |  |  | + |  |  |
| 12 | + |  |  | + |  |  |
| 13 |  | + |  | + |  |  |
| 14 | + |  |  | + |  |  |
| 15 |  | + |  | + |  |  |
| Всего: | 12 | 3 | 0 | 13 | 2 | 0 |

Из данной таблицы видно, что после тренинга у испытуемых наблюдается низкая тревожность. Здесь уже очевидно, что тренинги помогают улучшению настроения, человек становится более раскрепощенный, общительный, уверенный в себе и своих коллегах.

Группа Б:

«Шкала самооценки Спилберга-Ханина»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Реактивная тревожность | | | Личностная тревожность | | |
| Уровни | низк. | ср. | выс. | низк. | ср. | выс. |
| 1 |  | + |  |  | + |  |
| 2 |  | + |  | + |  |  |
| 3 |  |  | + |  |  | + |
| 4 |  |  | + |  |  | + |
| 5 |  | + |  |  | + |  |
| 6 |  | + |  |  | + |  |
| 7 | + |  |  |  |  | + |
| 8 |  |  | + |  |  | + |
| 9 |  |  | + |  | + |  |
| 10 |  |  | + |  |  | + |
| 11 |  |  | + |  | + |  |
| 12 |  |  | + |  |  | + |
| 13 |  | + |  |  | + |  |
| 14 |  |  | + |  |  | + |
| 15 |  | + |  |  | + |  |
| Всего: | 1 | 6 | 8 | 1 | 7 | 7 |

Из данной таблицы видно, что у контрольной группы наблюдаются как высокая, так и умеренная личностная тревожность, в то время как по шкале реактивной тревожности в основном преобладает высокий показатель.

**Приложение 6**

Тренинговая группа А до тренинга:

«Шкала самооценки Спилберга-Ханина»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Реактивная тревожность | | | Личностная тревожность | | |
| Уровни | низк. | ср. | выс. | низк. | ср. | выс. |
| 1 | + |  |  | + |  |  |
| 2 | + |  |  | + |  |  |
| 3 | + |  |  |  | + |  |
| 4 | + |  |  | + |  |  |
| 5 | + |  |  |  | + |  |
| 6 | + |  |  | + |  |  |
| 7 | + |  |  | + |  |  |
| 8 | + |  |  |  | + |  |
| 9 |  | + |  |  | + |  |
| 10 | + |  |  | + |  |  |
| 11 |  | + |  | + |  |  |
| 12 |  | + |  |  | + |  |
| 13 |  | + |  | + |  |  |
| 14 | + |  |  | + |  |  |
| 15 |  | + |  |  | + |  |
| Всего: | 10 | 5 | 0 | 9 | 6 | 0 |

Из данной таблицы видно, что до тренинга у испытуемых наблюдается низкая тревожность.

Тренинговая группа А после тренинга:

«Шкала самооценки Спилберга-Ханина»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Реактивная тревожность | | | Личностная тревожность | | |
| Уровни | низк. | ср. | выс. | низк. | ср. | выс. |
| 1 | + |  |  | + |  |  |
| 2 | + |  |  | + |  |  |
| 3 | + |  |  | + |  |  |
| 4 | + |  |  | + |  |  |
| 5 | + |  |  | + |  |  |
| 6 | + |  |  |  | + |  |
| 7 | + |  |  | + |  |  |
| 8 |  | + |  | + |  |  |
| 9 | + |  |  | + |  |  |
| 10 | + |  |  | + |  |  |
| 11 | + |  |  | + |  |  |
| 12 | + |  |  | + |  |  |
| 13 | + |  |  |  | + |  |
| 14 | + |  |  | + |  |  |
| 15 |  | + |  |  | + |  |
| Всего: | 13 | 2 | 0 | 12 | 3 | 0 |

Из данной таблицы видно, что после тренинга у испытуемых наблюдается низкая тревожность.

Группа Б:

«Шкала самооценки Спилберга-Ханина»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Реактивная тревожность | | | Личностная тревожность | | |
| Уровни | низк. | ср. | выс. | низк. | ср. | выс. |
| 1 | + |  |  |  | + |  |
| 2 |  | + |  |  |  | + |
| 3 |  |  | + |  | + |  |
| 4 |  |  | + |  |  | + |
| 5 |  | + |  |  | + |  |
| 6 |  | + |  |  |  | + |
| 7 |  | + |  |  |  | + |
| 8 |  | + |  |  |  | + |
| 9 |  |  | + |  | + |  |
| 10 |  |  | + |  |  | + |
| 11 |  | + |  |  | + |  |
| 12 |  |  | + |  | + |  |
| 13 |  |  | + |  | + |  |
| 14 |  |  | + |  |  | + |
| 15 |  | + |  |  | + |  |
| Всего: | 1 | 7 | 7 | 0 | 8 | 7 |

Из данной таблицы видно, что у контрольной группы наблюдаются как высокая, так и умеренная личностная и реактивная тревожность.

**Приложение 7**

Тренинговая группа А до тренинга:

«Шкала самооценки Спилберга-Ханина»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Реактивная тревожность | | | Личностная тревожность | | |
| Уровни | низк. | ср. | выс. | низк. | ср. | выс. |
| 1 | + |  |  | + |  |  |
| 2 | + |  |  | + |  |  |
| 3 | + |  |  | + |  |  |
| 4 | + |  |  | + |  |  |
| 5 | + |  |  | + |  |  |
| 6 |  | + |  |  | + |  |
| 7 | + |  |  | + |  |  |
| 8 | + |  |  | + |  |  |
| 9 | + |  |  |  | + |  |
| 10 | + |  |  | + |  |  |
| 11 | + |  |  | + |  |  |
| 12 |  | + |  | + |  |  |
| 13 |  | + |  | + |  |  |
| 14 | + |  |  | + |  |  |
| 15 | + |  |  | + |  |  |
| Всего: | 12 | 3 | 0 | 13 | 2 | 0 |

Из данной таблицы видно, что до тренинга у испытуемых наблюдается низкая тревожность.

Тренинговая группа А после тренинга:

«Шкала самооценки Спилберга-Ханина»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Реактивная тревожность | | | Личностная тревожность | | |
| Уровни | низк. | ср. | выс. | низк. | ср. | выс. |
| 1 | + |  |  | + |  |  |
| 2 | + |  |  | + |  |  |
| 3 | + |  |  | + |  |  |
| 4 | + |  |  | + |  |  |
| 5 | + |  |  |  | + |  |
| 6 | + |  |  | + |  |  |
| 7 | + |  |  | + |  |  |
| 8 | + |  |  | + |  |  |
| 9 | + |  |  | + |  |  |
| 10 | + |  |  | + |  |  |
| 11 | + |  |  | + |  |  |
| 12 | + |  |  | + |  |  |
| 13 |  | + |  |  | + |  |
| 14 | + |  |  | + |  |  |
| 15 | + |  |  | + |  |  |
| Всего: | 14 | 1 | 0 | 13 | 2 | 0 |

Из данной таблицы видно, что после тренинга у испытуемых наблюдается низкая тревожность.

Группа Б:

«Шкала самооценки Спилберга-Ханина»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Реактивная тревожность | | | Личностная тревожность | | |
| Уровни | низк. | ср. | выс. | низк. | ср. | выс. |
| 1 |  | + |  |  |  | + |
| 2 |  | + |  |  | + |  |
| 3 |  |  | + |  | + |  |
| 4 |  |  | + |  |  | + |
| 5 | + |  |  |  | + |  |
| 6 |  | + |  |  | + |  |
| 7 |  | + |  |  |  | + |
| 8 |  | + |  |  |  | + |
| 9 |  |  | + |  | + |  |
| 10 |  | + |  |  |  | + |
| 11 |  |  | + |  | + |  |
| 12 |  |  | + |  | + |  |
| 13 |  | + |  | + |  |  |
| 14 |  |  | + |  |  | + |
| 15 |  | + |  |  | + |  |
| Всего: | 1 | 8 | 6 | 1 | 8 | 6 |

Из данной таблицы видно, что у контрольной группы наблюдаются как умеренная реактивная и личностная тревожность.

**Приложение 8**

**ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ**

Предварительные замечания

Целью первого занятия является создание условии для лучшего и быстрого знакомства участников, ознакомление с принципами работы группы и выработка групповых ритуалов, освоение игрового стиля общения, запуск процесса самораскрытия, определение личностных особенностей каждого участника, над которыми ему предстоит работать вместе с группой.

Никто не может гарантировать, что все участники в равной степени многое извлекут из ситуаций и предлагаемых упражнений. Можно и нужно помогать друг другу, надо учиться это делать. Но каждый сам отвечает перед собой за то, что будет делать, за то, что увидит и почувствует, а также за то, чему научится. Может быть, некоторым будет трудно следовать инструкциям для упражнений, нелегко 'будет сконцентрироваться в определенное время на конкретных ситуациях, порой будет возникать ощущение скуки или раздражения. Все это естественно и вполне уместно, но главное, чтобы такие переживания членов группы не заставляли отказываться от участия в упражнениях или ситуациях, не склоняли к поступкам, которые могут помешать другим.

Напоминание ведущему

Вашей основной задачей является оказание помощи группе в совместных поисках, в обучении на этой первой встрече и на всех последующих. Вы — не учитель, не судья, не надзиратель. Вам нельзя подчеркивать свое превосходство над другими, своим поведением вы не должны вызывать восхищение или страх. Ваша помощь группе должна заключаться в:

1. подготовке помещения, в котором будет работать группа, включая музыкальное оформление, и необходимого материала: бумаги для записей, альбома для рисования, ручек, карандашей, английских булавок, текстов упражнений и заданий и т. д.;
2. разъяснении инструкции очередного задания и контроле за длительностью каждой ситуации;
3. организации совместного анализа того, что происходит во время упражнений, в форме обсуждения чувств и переживаний участников;
4. обязательном контроле эмоционального состояния участников группы;
5. проведении заключительного анкетирования на каждом занятии и зачитывании домашнего задания;
6. соблюдении ритуалов группы.

В ваших интересах позаботиться, чтобы в конце работы члены группы рассказали о том, как они воспринимали вас в роли ведущего.

Примерное содержание занятия

Знакомство. Все участники садятся в круг. Руководитель раздает бумагу и ручки. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя, затем делит лист на две части вертикальной чертой. Левую отмечает знаком « + », а правую знаком «—». Под знаком « + » перечисляется то, что особенно нравится (в природе, в людях, в себе и т. д.), а под знаком «—» пишется то, что особенно неприятно для каждого в окружающем его мире («ненавижу трусость», «не люблю осень» и т. д.). Затем все зачитывают свои записи вслух (можно приколоть эти листочки к груди и медленно ходить по комнате, останавливаясь и читая друг у друга записи).

Вариант — на листе бумаги каждый участник пишет свое имя, а затем 10 раз отвечает на один вопрос «кто я?»

В практике групп существует еще несколько способов знакомства, например, каждый участник, выбирает себе новое имя и, объявляя его, объясняет, почему именно это имя он выбрал, и т. д.

Выработка правил работы в группе

После того как знакомство состоялось, руководитель кратко повторяет основные принципы — нормы работы в группе социально-психологического тренинга. Затем идет коллективное обсуждение этих норм, что-то можно добавить, чуть исправить и в дальнейшем пользоваться в работе группы только этими принятыми нормами общения. Кроме того, часто группа вырабатывает своеобразные ритуалы, которые действуют только во время занятий. Например, ритуал начала занятий - сесть плотно в круг, прижаться локтями друг к другу, закрыть глаза и молча посидеть 1 минуту, думая о всей группе. Или ритуал вхождения в групповую работу опоздавшего участника — он обязательно должен прикоснуться к каждому, сказав что-то очень хорошее именно этому человеку от всей души, и т. д.

**Упражнение « Девиз»**

Назначение: осознание жизненных принципов.

Инструкция: «Представьте себе, что вы находитесь в магазине, где имеется большой выбор различных по цвету и модели маек. Вам предстоит выбрать майку по вашему вкусу, подобрать цвет, модель. Кроме того, на вашей майке написан девиз вашей жизни или, по крайней мере, принцип, которому вы следуете или хотели бы следовать. Если вы не любите майки с надписями, то у вас есть возможность выбрать майку, надпись на которой прочесть можете только вы».

Обсуждение: поочередно рассказывают о своем выборе. Остальные могут задавать вопросы, уточняющие, проясняющие жизненные принципы. После окончания рассказов следует предоставить возможность каждому участнику рассказать, почему он сделал тот или иной выбор, какие чувства он испытал выполняя задание

**Упражнение «Свободный рисунок»**

Всем членам группы выдаются листы бумаги и карандаши для рисования. Каждый рисует то, что ему хочется, любые формы, линии, цвет. Главное, чтобы это было выражение собственных чувств, переживаний...

После того как задание выполнено, организуется импровизированная выставка рисунков, качество которых, безусловно, не оценивается, а идет обмен своими ощущениями от процесса творчества.

Затем всё написанное сдается руководителю (или кому-то другому из группы), он все перемешивает и зачитывает вслух одну за другой эти самохарактеристики. Группа пытается узнать, чья же эта самохарактеристика, чей «психологический автопортрет»?

На первом же занятии группа может выработать и ритуал прощания.

**ВТОРОЕ ЗАНЯТИЕ**

Предварительные замечания

Цель настоящего занятия — закрепление игрового стиля общения, дальнейшее самораскрытие, открытие в себе сильных сторон, т. е. таких качеств, навыков, стремлений, которые человек принимает, ценит в себе, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия, к самому себе; изучение возможностей использования своих сильных сторон во взаимоотношениях с другими людьми.

Люди привыкли считать, что работа над собой и самосовершенствование предполагают только анализ ошибок и борьбу со своими слабостями. Однако есть и еще одна, более важная сторона работы над собой. Она заключается в обнаружении в себе не только противника и виновника ошибок, но и сподвижника, друга и помощника. У каждого есть свои сильные стороны, но обнаружить их в себе порой оказывается очень нелегко. Некоторые люди даже полагают, что не обладают никакими качествами, которые могли бы послужить для них внутренней точкой опоры. Как это ни странно, большинство людей не умеют думать о себе в позитивном ключе.

Хочется обратить внимание на то, что «сильные стороны» — это не то же самое, что «положительные черты характера» или «достоинства личности». Бывает и так, что какое-то качество или умение оказывается очень сильной стороной данной личности, но окружающие люди не одобряют его. Поэтому при анализе «сильных сторон» очень важно принимать во внимание, для чего использует человек свои сильные стороны. Проведя «инвентаризацию» своих сильных сторон, необходимо подумать о том, как лучше воспользоваться ими.

Примерное, содержание занятия

Если в группе уже выработаны ритуалы общения, встречи, то работа начинается именно с этого. Например, все встают рядом в круг, поближе друг к другу. Руководитель обращается к группе со следующими словами:

«Закройте глаза... Пусть теперь каждый возьмет правой рукой руку соседа., подержит его руку в своей. Постарайтесь, не открывая глаз, сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточит внимание только на том, что слышит, пусть некоторое время послушает и постарается узнать звуки, которые до него долетают (1 минута)... А теперь, все еще не открывая глаз, сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседа справа, и слева, «а ладонях, которых вы касаетесь... Постарайтесь понять, «акая ладонь теплее, какая, холоднее, и запомните, была ли это ладонь соседа управа или слева (30 секунд).. Теперь по-прежнему, с. закрытыми глазами разнимите руки и сосредоточьтесь каждый ,на своем дыхании, почувствуйте, как воздух, входит и выходит через ноздри и губы, как движется грудная: клетка при каждом вдохе и выдохе (1 минута)... Попробуйте посчитать каждый выдох... и на пятом — откройте глаза...»

Рефлексия прошлого занятия

Группа садится в круг, и все желающие по очереди высказывают свои впечатления о прошедшем занятии: Что особенно понравилось? Что не принято? Что хотелось бы сегодня сделать по-другому? Какие претензии есть к группе, конкретно кому-либо, руководителю? Не надо никого заставлять, высказываются только желающие.

**Упражнение «Мои желания»**

Назначение: уменьшение сопротивления для предъявления своих целей.

Инструкция: группа разбивается на тройки, в каждой из них есть «говорящий», «слушающий» и «наблюдающий». В течении трёх минут «говорящий» рассказывает о своих желаниях начиная каждый раз с фразы «Я хочу...». «Слушающий» внимательно слушает, соглашается, поддерживает, «Наблюдатель» фиксирует невербальные проявления. По окончании упражнения участники в тройках делятся своими мыслями и переживаниями, обращая внимание на то, о чем говорилось легко и свободно, где могли быть страхи и запреты. Затем происходит обмен ролями в тройках.

**Упражнение «Сильные стороны»**

Каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах — о том, что он любит, ценит, принимает в себе, о том, что дает чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Не обязательно говорить только о положительных чертах характера, важно отметить то, что является, может являться точкой опоры в различные моменты жизни. Важно, чтобы говорящий «не брал в кавычки» свои слова, не отказывался от них, не умалял своих достоинств, чтобы он говорил прямо, безо всяких «но», «если» и т. д. Это упражнение направлено не только на определение собственных сильных сторон, «о и на умение мыслить о себе в положительном ключе. Поэтому, выполняя его, необходимо избегать любых высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Руководитель и все остальные члены группы должны внимательно следить за этим и пресекать каждую попытку самокритики и самоосуждения.

Итак, вызывается первый желающий. Он может говорить о своих сильных сторонах 3—4 минуты и даже если закончит раньше, оставшееся время все равно принадлежит ему. Это значит, что другие члены группы остаются только слушателями, они не могут высказываться, уточнять детали, просить разъяснения или доказательств Может быть, значительная часть времени пройдет в молчании. Человек, говорящий о себе, не обязан обосновывать или объяснять, почему он считает те или иные свои качества сильной стороной. Достаточно того, что он сам в этом уверен.

По истечении 3—4 минут начинает говорить следующий член группы, сидящий справа от предыдущего выступавшего, и так, пака все выскажутся все по очереди. Руководитель следит за временем и дает сигнал, когда наступает очередь следующего члена группы.

После того как все высказались, руководитель раздает листы бумаги и карандаши, предлагая всем попытаться «провести инвентаризацию» своих сильных сторон и переписать их «а листочке. Руководитель предлагает перечислить не только то, о чем уже говорилось: о себе, но и другие сильные стороны, который каждый осознает в себе в настоящее время.

Когда «инвентаризация» сильных сторон закончена, руководитель раздает всем листочки с перечнем качеств, важных для межличностного общения, которые были составлены каждым на первом занятии. Напротив каждого качества написана цифра, с помощью которой каждый участник оценил себя. Руководитель просит .всех заново оценить те же самые качества, т. е. проставить новую оценку.

После этого участники образуют группы по 2—3 человека. Каждая из них находит себе место, где можно разговаривать, не мешая остальным. Участники должны обсудить, как могли бы они, опираясь на свои сильные стороны, сделать что-то по-настоящему ценное, не ограничиваясь только индивидуальными интересами и потребностями. Этому отводится около 30 минут. Затем участники возвращаются в общий круг и рассказывают друг другу о том, как они собираются использовать свои сильные стороны.

Проводится анкетирование по той же схеме, что и на первом занятии Руководитель выдает новое домашнее задание:

«В продолжение первого домашнего задания вспомните и запишите, какими ласковыми именами, прозвищами, кличками вас называют ваши близкие, родные, дети, родители, друзья и т. д.»

Если в группе уже есть какой-либо ритуал прощания, не забудьте про него.

**ТРЕТЬЕ ЗАНЯТИЕ**

Целью этого занятия является освоение невербальных средств общения, разрушение шаблонов повседневного общения, активное самораскрытие, преодоление психологических барьеров, дальнейшее освоение диалогового общения.

Примерное содержание занятия

Перед началом занятия ритуал индивидуального приветствия, а затем уже в кругу ритуал приветствия группы.

Рефлексия прошлого занятия

В принципе схема та же, но можно добавить еще одну .позицию — «Если бы я был руководителем группы, я бы...»

Наверное, следовать жесткой схеме при проведении рефлексии не надо, пусть высказываются все желающие по тем вопросам, которые у них есть, главное, чтобы не было равнодушных к тем 'Процессам, которые идут в группе.

Психологическая разминка «Здравствуй, ты представляешь...»

Члены группы по кругу здороваются этой фразой, описывая какой-нибудь интересный, смешной случай (эпизод), который произошел при общении с любым человеком в период между прошлым и этим занятием.

**Упражнение «Ласковое имя»**

Так же, как и на втором занятии, проверка домашнего задания. Участники должны проговорить искренне, интонируя ласковые имена, а группа следит за откровенностью и доверительностью высказывания.

**Упражнение «Подарки»**

Все участники по кругу высказываются: «Что бы я хотел подарить сидящему рядом?» Называется то, что, по мнению говорящего, могло бы по-настоящему обрадовать человека, которому сделали такой подарок.

Затем тот, кому «подарили», благодарит и объясняет, действительно ли он был бы рад этому подарку. И по чему?

**Упражнение «Эмпатия»**

Один из членов группы выходит из комнаты. Остальные участники характеризуют его, называя черты, свойства, привычки, какие-то проявления, т. е. высказывают свое мнение о вышедшем, причем только в положительном ключе. Кто-то из группы ведет «протокол», записывает содержание высказывания и автора.

Затем приглашается уходивший, и ему зачитывается перечень мнений, но без указания авторов. Главная задача вошедшего — определить, кто мог о нем такое сказать. Выслушав высказывание, он пытается понять, чье это мление, и называет кого-то из группы. Итак, отрабатываются все высказывания (но не более 10).

В заключение упражнения «секретарь», который вел протокол, зачитывает снова весь перечень, но уже с указанием авторов.

Выходит следующий желающий, и процедура повторяется.

**Упражнение «Без маски»**

Все участники по очереди берут карточки, которые лежат стопкой в центре круга, и сразу без подготовки продолжают высказывание, которое начато в карточке. Высказывание должно быть искренним, на пределе откровенности, «открытости» общения. Группа прислушивается к интонации, голосу говорящего и т. д., оценивая степень искренности. Если признается, что высказывание было искренним, то свою карточку берет сидящий слева и также без подготовки продолжает начатое предложение. Если же группа признала, что высказывание было «зажатым», «шаблонным», то у участника есть еще одна попытка, но уже после всех.

Примерное содержание незаконченных предложений для этого упражнения:

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...» «Особенно мне не травится, когда...» «Мне знакомо острое чувство одиночества. Помню...» «Мне очень хочется забыть, что...» «Бывало, что близкие люди вызывали у меня почти ненависть. Однажды, когда...» «Однажды меня очень напугало то, что...» «В незнакомом обществе я, как правило, чувствую...» «У меня немало недостатков. Например...» «Даже близкие люди иногда не понимают меня. Однажды...» «В обществе лиц противоположного пола я обычно чувствую себя ...» «Помню случай, когда мне стало невыносимо стыдно, я...» «Мне случалось проявить трусость. Однажды, помню...» «Особенно меня раздражает то, что...»

**Упражнение «Путаница»**

Назначение: снятие напряжения через невербальное взаимодействие.

Инструкция: участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Встретившись, руки соединяются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разнимая рук. В результате возможны такие варианты, либо образуется круг, либо несколько сцепленных колец из людей, либо несколько независимых кругов или пар. Игра прекращается по желанию участников.

**Упражнение «Последняя встреча»**

Инструкция. «Сядьте в круг, закройте глаза и представьте себе, что занятия в группе уже закончен. Вы идете домой. Подумайте о том, что вы еще не сказали группе, кому-то из участников, но очень хотели бы сказать.

Через 2—3 минуты откройте глаза и... скажите это!» Руководитель проводит уже ставшее традиционным анкетирование

Затем домашнее задание: «Опишите свои «добрые проявления» к кому-либо из близких, родных вам людей. Что вы конкретно сделали по отношению к нему, в чем помогли?»

Не забудьте ритуал прощания с группой.

**ЧЕТВЕРТОЕ ЗАНЯТИЕ**

Цель этого занятия — закрепление навыков самораскрытия, игрового стиля общения, дальнейшее освоение средств невербального общения, изучение различных стилей общения, переход к анализу негативных сторон личности, ретроспективное самонаблюдение, усиление психологического проникновения в мир значимого другого, а также рефлексии после выполнения каждого задания

Примерное содержание занятия

Работа группы начинается традиционно с выполнения ритуалов приветствия, рефлексии прошлого занятия и психологической разминки:

«Здравствуй, я рад тебя видеть...»

Участники группы обращаются друг к другу по очереди, заканчивая эту фразу: «Здравствуй, я рад тебя видеть...» Нужно сказать, что-то хорошее, приятное, но обязательно от всей души, искренне.

Проверка домашнего задания

Все участники рассказывают об одном из своих «добрых, проявлений» по отношению к кому-либо из окружающих людей, говорят, в чем конкретно состояло это доброе дело, и обязательно акцентируют внимание, на своих ощущениях от этого доброго дела.

**Упражнение «Жизненные перспективы»**

Назначение: отработка умений ставить цели и планировать их достижение, развитие способности принимать решения и быть ответственным за свой выбор.

Инструкция: в предыдущем упражнении вы говорили о своих желаниях. Речь фактически шла о множестве целей, которые можно реализовать. Для достижения желаемого необходимо их упорядочить, оценить степень их важности, спланировать нужные действия и понять, какие личностные ресурсы для этого понадобятся.

Возьмите листок бумаги, разбейте его на четыре колонки и озаглавьте их «Мои цели», «Их важность для меня», «Мои действия», «Мои ресурсы». Последовательно заполните колонки, начните с первой и запишите, чего вы хотите именно сейчас, в течении недели, месяца, полугода, года. Наметьте и более далекие цели, на пример, чего бы вы хотели достичь через пять, десять лет. Во второй колонке оцените список ваших целей по степени важности их для вас, используя шкалу от 10 (наиболее значимые) до 1 (наименее значимые). В третьей колонке обозначьте действия, которые необходимо выполнить для реализации каждой цели. В четвертую колонку необходимо записать ваши личностные качества, способности, те ресурсы, которые вам необходимы для достижения намеченного.

Далее организуется работа в парах, где участники группы помогают друг другу осознать и принять самую важную цель. Итогом работы должно стать формулирование утверждения о самой важной цели. Утверждение - это краткое заявление о том чего хочет человек. Затем в кругу каждый рассказывает о своей самой важной цели.

**Упражнение «Будущее»**

Назначение: осознание участниками своих жизненных перспектив и возможности влияния личностных особенностей на свой жизненный путь.

Инструкция: «закройте глаза. Представьте себя в максимально далеком будущем, на сколько это возможно. Где вы находитесь? Чем занимаетесь? Какой вы? Кто еще здесь есть кроме вас? Постепенно откройте глаза и вернитесь в круг», (время 5-7 минут)

После этого ведущий предлагает описать возникавшие образы. Далее участники со сходными представлениями о будущем объединяются в микрогруппы. Им следует придумать названия или девиз группы, за 10-15 минут сделать «видеоклип», рекламирующий «дух и сущность» группы, её девиз и разыграть свой клип на сцене.

Обсуждение начинается с вопросов участников группы по клипам других групп, если было что-то непонятно. Затем каждый участник группы рассказывает о своих чувствах

**Упражнение «Психологический портрет»**

Каждый член группы составляет описок черт характера, свойств и качеств кого-либо из группы, нельзя прямо указывать на признаки, особенно внешние, по которым очень легко, идентифицировать личность описываемого. В такой психологической характеристике должно быть не менее 10— 12 черт.

Затем написавший зачитывает свое произведение вслух, а группа решает, кто же это?

После упражнения проанализировать, у кого лучше получился психологический портрет и в чем именно состояли глубина и точность проникновения в личность?

До сих пор группа работала только в режиме « + », т. е. главными задачами были актуализация и акцентирование внимания на положительных характеристиках личности, все помогали найти друг в друге что-то хорошее, на что можно было опереться, помогали развивать это в себе и т. д. Группа и дальше будет работать в таком режиме, но со следующего упражнения начинается актуализация и того отрицательного, что есть в каждом из участников. Нужно хорошо понять, что никто, кроме членов группы, не желает, пожалуй, так искренне добра и успехов друг другу в межличностном общении, что нужно быть готовым принять и эту отрицательную информацию о себе.

**Упражнение «Список претензий»**

Все участники на стандартных листах бумаги без подписи записывают свои уже накопившиеся претензии к остальным членам группы, в том числе и « руководителю, к группе в целом. Этот список анонимных претензий сдается руководителю, только ему. Он их смешивает, а затем читает вслух всей группе.

Если кому-то не ясен смысл высказанной - ему претензии, руководитель читает еще раз. Каждый должен высказать свое отношение к полученной претензии, которая адресована ему лично, дать обоснование, почему намерен (или нет) измениться, согласен или нет и т. д.

Традиционное анкетирование и домашнее задание

«Опишите свое «доброе проявление» по отношению к человеку, который вам крайне не симпатичен. Сделайте что-то хорошее, доброе для этого человека». Затем осуществляется ритуал прощания.

**ПЯТОЕ ЗАНЯТИЕ**

Цель занятия — дальнейшее развитие умения воспринимать и понимать себя и окружающих людей в процессе общения с ними, активное самораскрытие, определение слабых сторон участников группы, отработка невербальных средств общения, овладение навыками высказывания и принятия обратной связи, общение на пределе откровенности, активное сопереживание и выражение симпатий Примерное содержание занятия

Традиционные ритуалы встречи, начала занятий, рефлексия прошлого занятия, психологическая разминка:

**Упражнение «Счет»**

Один из участников называет любую цифру от 1 до того числа, сколько членов в группе присутствует на данном занятии, включая руководителя. В группе каждый раз должно быстро встать без всякой предварительной договоренности ровно столько человек, какое число было названо. Так повторяется несколько раз, пока наконец названная цифра и число встающих не совпадут.

Проверка домашнего задания

Все участники рассказывают о том, что «доброго» им удалось сделать для субъективно не очень приятного человека. Как удалось это сделать? И главное, — какие чувства испытывали при этом?

**Упражнение «Отверженный»**

Один из группы выходит из комнаты, оставшиеся называют 5—7 причин, по которым вышедшего участника можно (или нужно) «отвергнуть». Например, слишком заносчив, груб, замкнут и т. д.

В группе выбирается «секретарь», который фиксирует высказывания, на этот раз без указания источника, так как мнение должно быть групповым. Затем приглашается выходивший, сначала он должен сам попробовать назвать 3—4 причины, которые, по его мнению, могла назвать группа по отношению к нему. После этого зачитывается «протокол». У участника есть право на 1 вопрос, если что-то не ясно для него в этом перечне.

**Упражнение «Прокурор и адвокат»**

Участники делятся на две группы (произвольно). Одна играет роль «прокурора», другая — «адвоката». Кто-«то из группы садится в круг по жребию или по мере психологической готовности. Группа начинает высказываться, «адвокаты» акцентируют внимание на положительных сторонах сидящего в центре, усиливают их, приводят подтверждающие примеры, а «прокуроры» аргументирование доказывают обратное, Главное — психологическое обоснование позиции.

Когда садится в центр следующий участник, обязателен ролевой обмен между подгруппами.

**Упражнение «Мои слабые стороны»**

Процедура выполнения та же, что и для упражнения «Сильные стороны» (смотрите занятие № 2), По 3—4 минуты каждый член группы высказывается о своих слабых сторонах, акцентируя внимание на ошибках, недостатках в сфере межличностного общения.

После выступления всех участников руководитель раздает листы бумаги для проведения «инвентаризации» этих слабых сторон, а затем собирает то, что написали члены группы для работы на последнем занятии.

**Упражнение «Общение в парах»**

Вся группа разбивается на пары и выполняет несколько заданий.

«Встаньте (сядьте) спина к спине и постарайтесь вести оживленный диалог о чем-то важном для вас в течение 2—3 минут, оборачиваться, разумеется, нельзя. Затем обменяйтесь впечатлениями.

«Один из вас садится на стул, другой продолжает стоять. Вновь начинается диалог, в течении 2-3 минут говорите о своих проблемах. Затем поменяйтесь позами и продолжайте диалога.

«Установите зрительный контакт, пообщайтесь без слов 2-3 минуты».

Затем вербальный обмен впечатлениями, своими ощущениями.

Пары могут быть как постоянными, так и нет.

**Упражнение «Горячее кресло»**

В центре стоит пустое «горячее кресло». По мере психологической готовности один из участников садится в это кресло и называет первого члена группы — значимого другого, от которого он хотел «бы получить обратную связь в полном объеме. Тот, к кому обратился сидящий в «горячем кресле», должен с полной откровенностью ответить на один-единственный вопрос: «Как я к тебе отношусь?» Сделать это нужно наиболее полно и искренне.

После ответа первого, к кому обратился сидящий в центре, такую же обратную связь дают все остальные члены группы по кругу.

Человек, сидящий в центре круга, должен стараться

-слушать как можно внимательнее, не спорить, не перебивать, не затевать дискуссий, не пытаться уточнить, что ему говорят, не требовать объективных доказательств субъективных переживаний людей.

Вариант Сидящий в «горячем кресле» сам спрашивает 3—4 человек, значимых для него, и затем его сменяет другой член группы.

Положение об обратных связях

Обратная связь — это сообщение, адресованное другому человеку, о том, как я его воспринимаю, что чувствую в «вязи с нашими отношениями, какие чувства выбывает у меня его поведение.

Особое значение следует придавать тому, чтобы человек, дающий обратные связи, опирался на свои субъективные ощущения, а не говорил о том, что из себя представляет тот, к кому он обращается. Есть очень большая разница между словами «Я чувствую раздражение, даже злость порой, когда вижу, как ты, смотришь на меня и шепчешь что-то другому» и словами «Ты настроен против меня, ты — раздражительный и злобный человек». Старайтесь, чтобы члены группы в основном использовали высказывания первого типа, совсем не употребляли второй тип.

Руководствуйтесь следующими правилами:

1. Говори о том, что конкретно делает данный человек, когда его поступки вызывают у тебя те или иные чувства.

2. Если говоришь о том, что тебе не нравится в данном человеке, старайся в основном отмечать то, что он смог бы при желании в себе изменить.

3. Не давай оценок и советов.

Помни: обратная связь — это не информация о том, что представляет собой тот или иной человек, это в большей мере сведения о тебе в связи с этим человеком.

Говори и о том, что тебе приятно, и о том, что тебе неприятно.

В заключение руководитель проводит анкетирование и выдает домашнее задание:

«Вспомните свои отношения с самым неприятным для вас человеком, с которым вы уже, может быть, порвали все связи, давно расстались и т. д. А теперь, используя ретроспективный анализ межличностных отношений, попробуйте найти в его характере, поведении, его психологических проявлениях не менее 5—6 положительных качеств. И запишите их».

**ШЕСТОЕ ЗАНЯТИЕ**

На этом занятии продолжается закрепление тех навыков и умений, которые уже появились у членов группы во время предыдущих встреч.

Примерное содержание занятия

Ритуалы и рефлексия прошлого занятия стали уже привычными, но нельзя забывать о них.

Психологическая разминка. Упражнение «Лучшее качество»

Все участники по кругу высказывают сидящему справа то лучшее качество, которое в нем есть, по мнению говорящего:

В ходе проверки домашнего задания - каждый участник рассказывает о том, что положительного он вспомнил в очень неприятном для него человеке.

**Упражнение «Читая брачные объявления»**

Все члены группы выполняют следующее задание:

«Вы читаете газету, где много брачных объявлений. Одно из них привлекло ваше внимание настолько, что сразу захотелось ответить этому человеку

Итак, каким может быть это объявление, т. е. нужна, составить психологический портрет вашего «идеала»-. Требования те же — не менее 10—12 характеристик, качеств личности и т. д.»

После завершения задания все члены группы зачитывают свои объявления вслух.

Если на прошлом занятии не закончено упражнение «Горячее кресло», то необходимо его завершить на этой встрече.

**Упражнение «Одиночество»**

Руководитель дает такое задание: «Вспомните о времени, когда вы были более всего одиноки в своей жизни. Постарайтесь на 1—2 минуты воскресить это чувство, пережить его снова»

Затем организуется обмен своими переживаниями, в случае необходимости группа оказывает психологическую поддержку.

**Упражнение «Конкурс ораторов».**

Один из участников произносит речь в течение 5—6 минут на любую тему. Группа играет роль аудитории, которая не воспринимает этого оратора.. Задача последнего установить контакт во что бы то ни стало.

В конце занятия руководитель проводит анкетирование н дает домашнее задание: всем членам группы необходимо описать проблему, которая представляется для каждого наиболее серьезной в сфере межличностного общения.

**СЕДЬМОЕ ЗАНЯТИЕ**

Это заключительное занятие, и руководителю нужно быть особенно внимательным по отношению, к участникам. Обязательно следить за их эмоциональным состоянием, ориентировать группу на оказание психологической поддержки, если она кому-либо потребуется.

Примерное содержание занятия

Ритуалы встречи, начала занятий, рефлексия прошлой встречи и психологическая разминка.

**Упражнение «Решительный отказ»**

По кругу участники высказываются о том, от каких слов и привычек в общении с людьми они хотели бы отказаться. Причем все это нужно актуализировать, т.е. проговорить продемонстрировать группе, опять работая на пределе откровенности.

Основное упражнение этого занятия, которое в работе группы последнее, называется «Чемодан».

Один из участников выходит из комнаты, а остальные начинают собирать ему в дальнюю дорогу «чемодан» (ведь действительно скоро расставание, нужно помочь человеку в его дальнейшей жизни среди людей). В этот «чемодан» набирается то, что, по мнению группы, помогает человеку в общении с людьми, да и все остальные положительные характеристики, которые группа особенно ценит в нем. Но обязательно указывается и то, что мешает этому человеку, в чем его отрицательные проявления, с чем ему необходимо активно поработать.

Как правило, эта отрицательная часть «чемодана» собирается с трудом, в этом случае могут помочь листы с описанием слабых сторон личности каждого участника, которые есть у руководителя, так как они были собраны на пятом занятии.

Практически это делается обычно таким образом: выбирается «секретарь», он берет лист бумаги, делит его вертикально чертой пополам, на одной стороне вверху ставит знак « + », на второй знак «—». Под знаком «+» группа собирает все положительное, а секретарь записывает, под знаком «—» все отрицательное.

Мнение должно быть поддержано большинством группы, если есть возражения, сомнения, лучше воздержаться от записи спорного качества. Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5—7 характеристик и с топ и с другой стороны.

Затем участнику, который выходил и все время, пока группа собирала ему «чемодан», оставался в коридоре, зачитывается и передается этот список. У него есть право на один вопрос, если что-то уж очень непонятно.

Выходит следующий участник (<по мере психологической готовности), и вся процедура повторяется. И так пока все члены группы не получат свой «чемодан». Работа трудная, но очень нужная для всех участников, и ее необходимо сделать.

После выполнения упражнения «Чемодан» нужна небольшая музыкальная пауза. Затем члены группы составляют соглашение (контракт) с самим собой, отвечай на следующие вопросы:

1. Что нового о себе я узнал во время занятий группы?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Что нового я узнал о других людях?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Что я хотел бы изменить в себе по итогам работы в группе? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Каким образом я собираюсь это сделать?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Составленные соглашения складываются в заранее заготовленные конверты, на .которых указывается точный почтовый адрес подписавшего этот «контракт» с самим собой. Все конверты сдаются руководителю. Он через месяц вышлет их по указанным адресам. И у участников будет еще одна возможность «встретить самого себя» таким, каким каждый из них видит себя сейчас, в конце работы группы.

**Упражнение «Подсолнух»**

Назначение: помочь участникам воспринять расставание как естественное событие в развитии группы через символическое выражение расцвета и заката группы.

Инструкция: встаньте в широкий круг, затем сядьте на пол и закройте глаза… Вспомните о том, как вы в первый раз пришли на тренинг... теперь откройте глаза и медленно поднимитесь. Почувствуйте, что вы постепенно превратились в группу и стали ближе друг к другу. Сузьте круг, что бы стоять вплотную друг к другу и положите руки на плечи своим соседям. Представьте себе, что вы все - это цветок подсолнуха, который медленно покачивается под дуновением ветра (30 секунд).

Продолжая двигаться, откройте глаза и посмотрите на остальных членов группы. Встретьтесь глазами с каждым (2 минуты). Теперь постепенно остановитесь, снова закройте глаза и снимите руки с плеч соседей. Осознайте, что подсолнух уже созрел, и каждый превратился в семечко.

Отойдите с закрытыми глазами на пару шагов назад и медленно развернитесь наружу. Почувствуйте, что ветер уносит вас сейчас в даль от подсолнуха, что вы снова один, но несете при этом энергию подсолнуха. Попытайтесь ощутить эту энергию в своем теле. Скажите самому себе. «Я наполнен жизненной силой и у меня есть энергия для роста и развития (1 минута). Теперь откройте глаза...

Работа нашей группы завершена. Руководитель проводит последнее анкетирование и обращается к группе: «У нас последняя возможность выяснить то, что особенно мучает и тревожит каждого... Это действительно последний круг в таком составе... Если вы хотите что-то сказать, говорите, группа вас слушает... Каждый может обратиться к любому в группе, руководителю, группе в целом...Успехов и счастья вам в этой жизни среди людей!».

**Приложение 9**

Результаты проведенного тестирования после треннинговых занятий

Таблица П.9.1.

Сводная таблица результатов тестирования группы офицеров состоящих в треннинговой группе А (по методике САН)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Самочувствие | | | Активность | | | Настроение | | |
| показатели | низк. | средн. | выс. | низк. | средн. | выс. | низк. | средн. | выс. |
| 1 |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| 2 |  | + |  |  |  | + |  |  | + |
| 3 |  |  | + |  |  | + |  | + |  |
| 4 |  |  | + |  | + |  |  |  | + |
| 5 |  |  | + |  |  | + |  | + |  |
| 6 |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| 7 |  | + |  |  |  | + |  | + |  |
| 8 |  |  | + |  | + |  |  |  | + |
| 9 |  | + |  |  |  | + |  |  | + |
| 10 |  |  | + |  | + |  |  |  | + |
| 11 |  | + |  |  |  | + |  |  | + |
| 12 |  | + |  |  |  | + |  |  | + |
| 13 |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| 14 |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| 15 |  |  | + |  | + |  |  |  | + |
| Всего: | 0 | 6 | 9 | 0 | 5 | 10 | 0 | 4 | 11 |

Из данной таблицы видно, что у офицеров треннинговой группы А после проведения занятий выявлен следующий эмоциональный фон:

По шкале Самочувствие были получены следующие результаты:

0 офицеров – низкий уровень

6 офицеров – средний уровень

9 офицера – высокий уровень

По шкале Активность:

0 офицеров – низкий уровень

5 офицера – средний уровень

10 офицер – высокий уровень

По шкале Настроение:

0 офицеров – низкий уровень

4 офицера – средний уровень

11 офицер – высокий уровень

По данной таблице мы сможем увидеть разницу влияния тренинга общения на эмоциональное состояние личности офицера.

Таблица П.9.2.

Сводная таблица результатов тестирования группы офицеров не состоящих в треннинговой группе, группа Б (по методике САН)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Самочувствие | | | Активность | | | Настроение | | |
| показатели | низк. | средн. | выс. | низк. | средн. | выс. | низк. | средн. | выс. |
| 1 | + |  |  | + |  |  |  | + |  |
| 2 | + |  |  |  | + |  | + |  |  |
| 3 |  | + |  | + |  |  |  | + |  |
| 4 | + |  |  |  | + |  | + |  |  |
| 5 | + |  | + | + |  |  |  | + |  |
| 6 | + |  |  |  | + |  |  | + |  |
| 7 |  | + |  | + |  |  | + |  |  |
| 8 | + |  |  | + |  |  |  |  | + |
| 9 | + |  |  |  | + |  | + |  |  |
| 10 | + |  |  | + |  |  |  |  | + |
| 11 |  |  | + | + |  |  |  | + |  |
| 12 |  | + |  | + |  |  |  | + |  |
| 13 |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| 14 | + |  |  |  | + |  | + |  | + |
| 15 | + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| Всего: | 10 | 4 | 2 | 9 | 6 | 0 | 6 | 7 | 3 |

Из данной таблицы видно, что у офицеров треннинговой группы А после проведения занятий выявлен следующий эмоциональный фон:

По шкале Самочувствие были получены следующие результаты:

10 офицеров – низкий уровень

4 офицеров – средний уровень

2 офицера – высокий уровень

По шкале Активность:

9 офицеров – низкий уровень

6 офицера – средний уровень

0 офицер – высокий уровень

По шкале Настроение:

6 офицеров – низкий уровень

7 офицера – средний уровень

3 офицер – высокий уровень

По данной таблице мы видим, что положение в группе Б осталось прежним, лишь с малейшими изменениями.