


A TRÉNINGEK MÓDSZERTANA

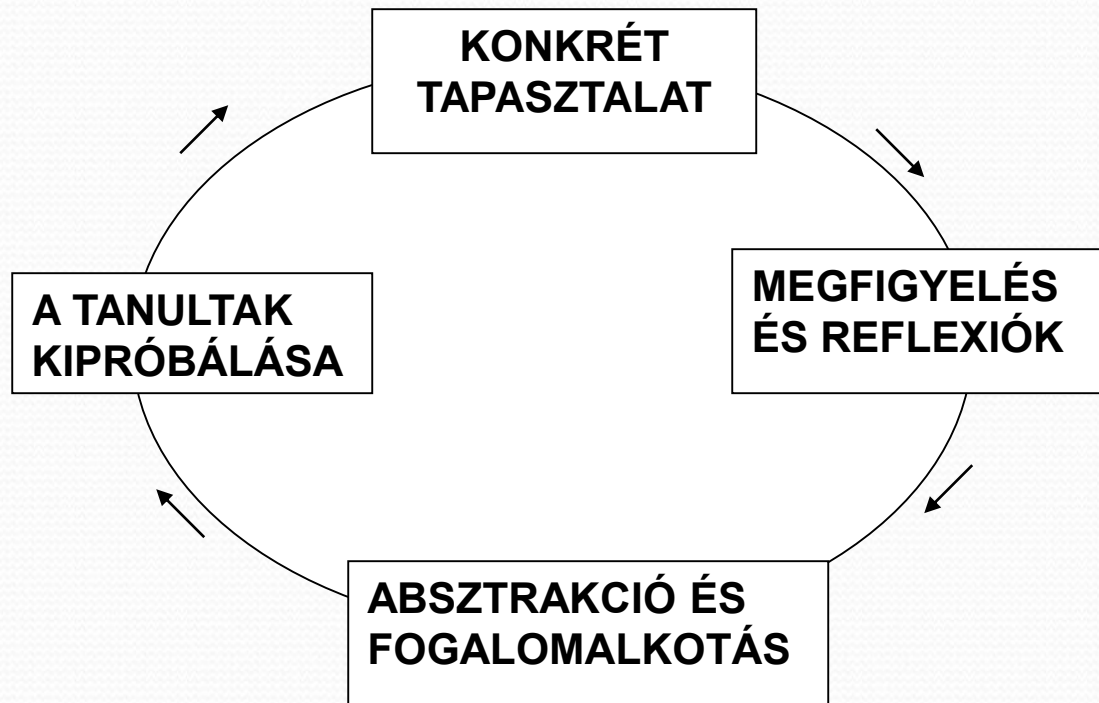
2019/20 II. félév



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

ARONSON (1980)

TAPASZTALATI TANULÁS



A TRÉNING TÖRTÉNETE

- Tudománytörténeti előzmények

Korai csoportpszichoterápiás koncepciók:

Pratt (1905) tüdőbetegek gyógyításában

Freud (1906) tanulmányi csoportja

Slavson(1934) rosszul alkalmazkodó fiatal lányok csoportja

A TRÉNING TÖRTÉNETE

- FREUD:

Tömegelektan és én-analízis

- vezető nélküli csoport: kilengésre hajlamos – tömeg
- Vezető központú csoport: a szorongás és a neurózis csökkentésére alkalmas

A TRÉNING TÖRTÉNETE

A szociálpszichológia hatása

- Triplett: teljesítménynövekedés csoportban
- Moreno: szociometria, pszichodráma (1910-től)

Pszichodráma: a kreatív spontaneitás

A csoport tagjainak részvétele a dramatikus alkotásban

- Sherif (1939) az autokinetikus hatás

A tréning módszer születése

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

A tréning módszer születése

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

Az NTL (National Training Laboratories) megalapítása
1947. Bethel

„human relations training”

BST (basic skill training) program

Sensitivity training group - T csoport

Bion csoportelmélete

- A Tavistock módszer elmélete
- „munkacsoport”
- „alapfeltevés csoport”

Mintha közös hallgatólagos feltételezés élne a helyzetről; a csoport érzelmi állapotából vezethető le, rejtettek, de a viselkedés alapját képezik

Bion csoportelmélete

Az „alapfeltevés” csoportban az érzelmi állapotok változása:

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

(Duphy 1964.)

Gestalt terápia

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

Perls

Humanisztikus pszichológia

- Kliensközpontú terápia
 - Rogers, Maslow
 - ENCOUNTER csoportmódszer kialakulása

Találkozás :

lehetővé teszi a maszk levételét,
sajátos intimitási élményt ad,
alkalmassá teszi a személyiséget az egyedi
impulzusok és visszajelzések fogadására.

A 80-as évek tréning formái

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

A tréning alapfogalmai

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

(Méri)

A tréning alapfogalmai

- A csoportdinamika:

a csoportos együttlét és interakció folyamatában a csoporttagok kölcsönösen befolyásolják egymást, úgy, hogy közös normákat alakítanak ki, javarészt tudattalan módon.

Ezek a percepció, az érzelmi beállítódás és a viselkedés közös szabályai, amelyekhez a csoport igazodik.

(Buda)

A tréning alapfogalmai

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

A tréning alapfogalmai

- A csoportvezető csoporttag is egyben, és a folyamatok szervezése, serkentése, könnyítése a feladata

tekintélykonfliktus

A tréning alapfogalmai

A társas indítású viselkedés változás fázisai

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

A tréning alapfogalmai

- Saját élmény:

- Self experience
- Selbsterfahrung

„saját énjét tapasztalja meg”

Tapasztalatszerzés az én-működéseinkről

A tréning alapfogalmai

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

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

Szerepfejlesztés:

szerepgyakorlás

szerepgazdagítás

A tréning alapfogalmai

- A tréningek értékelése:
 - „Hallo – good-bye” effektus (Schofield)

„Meggyőzi magát, hogy jó volt”

Mit várunk a tréningektől?

például:

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

Mit várunk a tréningektől?

például:

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