

## 5.4. Біхевіорально-орієнтовані групи

Поведінковий тренінг виробляє навички спеціальної взаємодії, які виявляються на рівні поведінки, навчає учасників тренінгу впоратися з тими чи іншими проблемами, виробляє уміння пристосовуватися до певних життєвих обставин. Драм і Нотт описали такі **види життєвих умінь**, які набуті в групах: управління тривогою, планування кар'єри, прийняття рішень, батьківські функції, комунікативні уміння й тренінг упевненості в собі.

За твердженням представників біхевіоризму, людина набуває всього досвіду за допомогою научіння, тому для виправлення неадекватної поведінки необхідно відучити її від неефективних реакцій і перевчити, виробивши більш адекватні реакції.

Психотерапія, пов'язана з необхідністю формування в клієнта оптимальних поведінкових навичок, реалізується за допомогою таких **методів**:

- позитивного й негативного підкріплення (спрямовані на розрив небажаного стійкого зв'язку між умовним подразником і реакцією та (або) заміну її новою);
- покарання (поєднання неприємного впливу із, зазвичай, приємною ситуацією);
- систематичної десенсибілізації (поєднання стану релаксації з поданням ситуації, яка викликає тривогу);
- вікарного научіння (навчання через спостереження запропонованих моделей оптимальної поведінки).

Для успішного перенесення набутих у групі навичок у реальне життя учасники тренінгу часто одержують домашнє завдання.

Ж. Годфруа (1992) пропонує розділити **методи** психотерапії на дві **категорії: інтрапсихічну та поведінкову**. Оскільки груповий рух виріс із психотерапії, то здається цілком правомірним розповсюдити цю класифікацію на методи тренінгової роботи.

В **основі інтрапсихічної терапії**, за Ж. Годфруа, лежить той принцип, згідно з яким психологічні проблеми і деструктивна поведінка людини є наслідком неадекватної інтерпретації нею своїх почуттів, по-

треб і спонукань, тобто неадекватності самосвідомості. **Мета тренінгу** полягає в тому, щоб допомогти людині зрозуміти причини її поганого пристосування до реальності та дати їй можливість адаптуватися до неї, змінивши себе і свою поведінку.

«Інтрапсихічна терапія не передбачає впливу на сприймання, думки й спонукання людини, а поведінкова – прагне тільки змінити або ліквідувати у неї ті форми поведінки, які будуть вважатися неадекватними» (Ж. Годфруа, 1992, С.157-158).

Класифікацію напрямків тренінгових груп здійснено на основі критерію Ж. Годфруа (див. табл.1):

Таблиця 1.

**Класифікація напрямків тренінгових груп**

Групи інтрапсихічного напрямку	Поведінкові групи
Групи зустрічей	Т-групи
Гештальт-групи	Групи тренінгу умінь
Групи тілесної терапії	Групи транзатного аналізу
Психоаналітичні групи	Групи танцювальної терапії
Групи, які використовують психосинтез	НЛП – групи
Групи арттерапії	Психодраматичні групи

Ми розглянемо ті напрямки груп, які набули найширшого застосування в тренінгах і особливо СПТ компетентності в спілкуванні.