

Научная статья  
УДК 159.923.2  
DOI 10.18101/978-5-9793-1869-1-245-250

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ В СЕБЕ

© Шимке Екатерина Валерьевна  
магистрант  
dombrovskaya2002@mail.ru

© Дарижапова Марина Николаевна  
кандидат психологических наук, доцент  
darizhapovam@mail.ru

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова  
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а

В статье представлены особенности социально-психологических тренингов как средства повышения уверенности в себе. Уверенность в себе — это одно из важнейших качеств человека, которые влияют на нашу успешность в жизни и позволяют действовать самостоятельно. Социально-психологические тренинги эффективно помогают людям раскрыть в себе потенциал взаимодействия в социуме, представить себя обществу в выгодном свете, а самое главное — они помогают обрести гармонию с самим собой.

**Ключевые слова:** тренинг, социально-психологический тренинг, тренинговые группы, уверенность в себе, психологическое воздействие, эффективность.

Степень адаптации и успешности в обществе определяется индивидуальным, непохожим на других набором характеристик и черт личности человека, которые, в свою очередь, определяются его установками и убеждениями о себе. На его восприятие себя влияют социальные институты, в которых рос и развивался индивид. Если в семье был не самый благоприятный климат, то велики шансы того, что уже в школе человек будет иметь некоторые проблемы, вследствие чего самооценка, имеющая не самый хороший старт в такой семье, начнет падать с большой скоростью, что уже чревато депрессией и суицидальными мыслями. Одним из важнейших качеств человека, которые влияют на проживание эмоций от жизни и жизнь в целом, является его уверенность в себе, его умение показать себя людям, его умение адекватно видеть самого себя. Обладая этим качеством, человек гораздо легче будет сходить с другими людьми, выстраивать надежные и длительные отношения. Невозможно понравиться другим, если вы не нравитесь самому себе, а также очень тяжело не показаться окружению высокомерным с неадекватно высокой самооценкой, а это тоже негативно влияет на самореализацию и приводит к регрессу как личностному, так и профессиональному. Это качество — это умение любить себя и принимать себя. Если у человека есть уверенность в себе, а это, как мы знаем, совокупность определенных положительных качеств (харизма, воля, коммуникабельность и др.), это практически гарантирует ему успех как минимум в одной сфере жизнедеятельности человека. Но не каждый человек способен найти в себе силы на то, чтобы отнестись к себе с пониманием, любовью и уважением, и винить в этом самого человека не стоит; он

способен вырастить в себе бережное отношение к себе, когда будет к этому готов.

Неуверенность в себе — это комплекс ощущений, мыслей и поведения в негативном ключе. Неуверенный в себе человек часто страдает от страхов и тревоги, испытывает сильные волнения даже по самому малейшему поводу; такой человек считает себя хуже других людей, считает, что ему чего-то не хватает, что он недостаточно хорош для чего-либо. Заниженная самооценка всегда сопровождается неуверенностью в себе, она мешает человеку достичь намеченных целей и реализовывать свои планы. Это чувство неполноценности, невозможности справиться с жизненными трудностями, испытывание трудности в коммуникации с другими людьми. Такие люди часто будто бы не замечают, не хотят показывать свое «я», боясь, что оно никому не интересно и такие люди часто подстраиваются под чужое мнение, превращаясь в «удобных». Но почему появляется неуверенность в себе?

Исследование проблемы уверенности в себе является актуальным во все времена, так как до сих пор не были искоренены главные причины «нелюбви» к себе. В понимании данной проблемы существуют некоторые теоретические разногласия, так как сам феномен уверенности в себе существует у людей в психологическом факторе, а, как известно, это очень «человеческая» зона, связанная с эмоциями. Также стоит отметить и то, что сложностью данного феномена является и раскрытие, проявление уверенности в себе его через ряд других понятий, например, смелость, самооценка, воля, решительность, коммуникабельность.

Развитие личности происходит в общем контексте «жизненного пути» человека; как и говорилось выше в настоящей статье, на самооценку в большей степени влияют родители, семья, а уже потом второстепенные институты. Б. Г. Ананьев же дает такое определение жизненному пути человека: это история «формирования и развития личности в определенном обществе, современника определенной эпохи и сверстника определенного поколения». То есть, жизненный путь имеет определенные периоды или эпизоды, связанные с изменениями в образе жизни, отношениях с другими людьми, переоценке взглядов на мироустройство и т. д. Одним из способов развития и раскрытия потенциала личности человека является социально-психологический тренинг (сокращенно — СПТ). Важно отметить, что к тренингу необходимо обращаться в случаях готовности и осознанности проблемы, в случае наличия желания помочь самому себе.

Вопросу изучения эффективности тренинга уделял внимание целый ряд ученых, в частности это — Т. В. Зайцева, О. О. Горбатова, В. Е. Пахальян О. В. Евтихов, Н. В. Жадько, О. Г. Лидерс, Д. Маккей, К. Торн, М. А. Чуркина, Д. Ю. Устинов и др. Считаем необходимым отметить, что в России и в целом на территории СНГ такое понятие, как социально-психологический тренинг является новым; хотя в западных странах с ним работают уже с 1930-х гг.

Существует несколько разновидностей тренинга, включающих в себя и сферу маркетинга и продаж, и сферу командообразования или же «тимбилдинга», и управленческие, но нас интересует сугубо социально-психологический тренинг. В таком виде тренинга есть совокупность межличностных отношений с налаживанием связи не только с окружающими, но, в первую очередь, с самим собой.

На наш взгляд, наиболее полную, раскрывающую суть понятия характеристику групповому психологическому тренингу дают Н. Ю. Хрящева и С. И. Макшанова, которые определяют его как «многофункциональный метод преднамерен-

ных изменений психологических феноменов человека, группы и организации с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека» [6]. Под тренинговыми группами понимаются специально созданные, заранее подготовленные и дающие свое согласие на работу тренеров, небольшие группы, в которых при содействии тренера создается среда с максимально возможным благоприятным психологическим климатом, позволяющая вовлечься в интенсивное общение и взаимодействие, с целью решения разнообразных психологических проблем членов группы, их самосовершенствование в акмеологическом плане.

Формат группового тренинга способствует передаче преимуществ, присущих групповым психологическим методикам. В ходе тренинга участники сталкиваются с различными или полностью противоречащими их взгляду мировоззрениями, учатся отстаивать собственное мнение и адекватно воспринимать мнение других, а также получают возможность принимать и выражать критические суждения, рефлексиируют и фиксируют выводы занятия в памяти, причем все это происходит в благоприятном, грамотном психологическом климате без эмоционального насилия [8].

С. И. Макшанов, в свою очередь, подчеркивает, что тренинг это именно «психологическое воздействие», ведь именно оно отражает ключевую черту тренинговых методик — движение информации от одного участника взаимодействия к другому, позволяющее всем внутри группы эффективно и безопасно развиваться [6]. Он предлагает определять СПТ как многофункциональный метод запланированных изменений психологических параметров личности или группы для гармонизации профессионального и личностного аспектов бытия человека, а А. Э. Цырендоржиев предлагает рассматривать такой тренинг в качестве метода интерактивного обучения, базисом которого является активное взаимодействие субъектов, а также как один из вариантов коммуникативных технологий обучения [8]. А в учебно-методических изданиях социально-психологический тренинг интерпретируется как форма обучения знаниям и умениям в области коммуникации. Психолог Б. Д. Парыгин же определяет СПТ как способ группового консультирования, направленный на привитие навыков «общения в жизни и обществе вообще с соответствующей коррекцией Я-концепции и самооценки» [7].

То есть, основной, фундаментальной чертой определения социально-психологического тренинга у рассмотренных нами авторов можно выделить то, что такой тренинг — взаимодействие определенного круга людей, готовых саморазвиваться в личностном плане, с направляющим их тренером (психологом). Тренинг — это всегда соучастие, а не пассивная рецепция; невозможно достичь хорошего результата, не участвуя при этом в процессе работы с другими участниками и тренером. Именно поэтому психологический тренинг по праву считается одним из самых высокоэффективных методик для прививания человеку должных мыслей и любви к себе, что отражается и на поведении человека, и на его отношениях с окружающими, которые приобретают более позитивный вид. Активность в этом контексте понимается не только в плане восприятия, но и в плане изменений в сферах мотивации и воли [3]. В результате преимущество социально-психологического тренинга заключается в том, что он способен изменить личностные характеристики и когнитивно-поведенческие паттерны, что в свою очередь, может изменить жизнь человека в лучшую сторону.

Важно и то, что активность и интенсивность психологического воздействия, которому подвергаются участники в процессе СПТ, составляют основную слож-

ность в процессе работы, так как это может «застопорить» обучение. Обучаемые, не готовые к сильным обучающим психологическим воздействиям, могут начать отвергать их и сопротивляться, чаще всего бессознательно борясь с собственными внутренними барьерами. По этой причине психологи могут сокращать долю тренингов в своей практике или же отказываться от их проведения в принципе, так как в таком случае результатом не будет доволен никто [3], потому что последствия неудавшегося тренинга могут лишь усугубить ситуацию обучаемого.

Деятельность тренера, как правило, осуществляется в двух направлениях: развитие личности и активизация личности. Активизация личности позволяет трансформироваться ей путем рефлексирования и обдумывания информации, которую она воспринимает, и ответной реакции на те, или иные ситуации, а также размышляя на предмет достижения «акме», вершины своей психологической зрелости и красоты. Роль тренера в СПТ состоит в том, чтобы обеспечить психологическую поддержку, создать комфортные условия для личностного роста участников тренинга. Он следит за развитием личностей обучаемых, фиксирует определенные изменения и старается найти подход к ситуации каждого обучающегося. Психологический тренинг не просто позволяет выработать и проанализировать новый опыт, он нацеливает человека на выработку собственной позиции, осознать себя реального, когда-то «потерянного» под влиянием неблагоприятной среды, повысить уверенность в себе. Это в свою очередь открывает для человека новые возможности, человек осознает свою ценность и обретает чувство собственного достоинства, собственную значимость.

Эффективность любого вида тренинга определяется соответствием цели тренинга структуре проблематики участников и уникальности опыта тренера, в том числе и в социально-психологическом тренинге; как раз-таки именно в СПТ ярче видны результаты работы, это замечает не только прошедший тренинг, но и все вокруг него, будь то коллеги, одноклассники, родственники и т. д. важно отметить то, что на результаты могут повлиять и внутренняя мотивация участников курса, отношение их друг к другу и, соответственно, отношение к тренеру. Оценка успешности тренинга, как правило, осуществляется через субъективный и объективный показатели. Объективный — это адекватный целям и задачам тренинга психокоррекционный результат. Субъективный же — удовлетворенность участников тренинга, проведенной работой, при этом имеется в виду удовлетворенность как процессом, так и итогами тренинга в краткосрочной и долгосрочной перспективе.

Г. Х. Бакирова предлагает при оценке эффективности тренинга придерживаться следующих принципов:

- 1) критерии должны отражать цели, задачи и методы тренинга;
- 2) критерии должны характеризовать комплекс эффектов, достигаемых с помощью тренинга;
- 3) измерения эффектов тренинга целесообразно проводить как непосредственно после его проведения, так и через некоторое время;
- 4) следует применять субъективные оценки участников, а также объективные показатели изменений в поведении и деятельности [1].

СПТ включает в себя на разных занятиях соответственно разную структуру, например: на первом занятии происходит «знакомство» обучающихся друг с другом, тренер старается поддерживать их живой интерес наводящими вопросами, сам делится более подробной информацией о себе; тренер проводит вводную

лекцию о будущем плане работы и старается замотивировать участников курса, отмечая для себя определенные индивидуальные характеристики каждого, за которые можно будет «зацепиться»; тренер, с учетом особенностей настоящей группы корректирует свой заранее подготовленный план, также может дать «домашнее задание» своим подопечным.

На последующих занятиях происходит разного вида деятельность, от лекции до практикования «психодрамы». Тренинг, направленный на повышение уверенности в себе и повышение уровня самооценки имеет определенные границы, в рамках которых тренер и проводит работу, не имея права переступать через них и вводить обучающихся в заблуждение, например, связывая уверенность в себе и приемы позитивной психологии с эзотерикой и «энергией вселенной», так как такой подход к решению проблемы не доказал своей эффективности как минимум, а как максимум дискредитирует сообщество психологов, так как не имеет под собой никакой научной фундаментальной базы, а лишь «обещает» человеку преодоление трудностей не посредством осознанных тренировок на занятиях, а «силой мысли». Тренер обязан быть компетентным и использовать только эффективные и проверенные методы и способы групповой терапии, не имея при этом права пренебрегать этикой и конфиденциальностью, так как это может повлечь за собой расстройство доверия в группе и в целом может подорвать результат, что может впоследствии вылиться в то, что человек, с которым произошел неприятный и травмирующий случай на тренинге, разочаруется в действенности социально-психологических тренингов и отбросит попытки самосовершенствоваться.

Занятие (в середине курса) по повышению уверенности в себе может выглядеть и таким образом: с помощью техники «мой герой» обучающийся должен войти в роль человека, которым он восхищается (подойдут и вымышленные персонажи), или же создать образ идеального человека, такого, каким бы обучающийся хотел бы быть. Процесс может быть затруднен из-за внутреннего чувства стыда или же страха выглядеть смешно или глупо в глазах окружающих, и именно в этом заключается одна из функций тренера, создать комфортные условия. Обучающийся должен будто бы слиться со своим героем, вжиться в него и не «выходить» из него даже после конца занятия, а должен прожить так три следующих дня, на самом деле ощущая себя собственным героем. Такая техника может задействовать не только любимых персонажей, но и известных личностей, например, политиков, актеров. Прекрасно подойдут те, что известны своими яркими выступлениями и своей свободной манерой поведения на них, например, Жириновский; так получится пародия, но над ней необходимо будет тщательно постараться, репетируя перед зеркалом, подмечая темп речи и манеру голоса, повторяя за оригиналом жесты и мимику. Такое упражнение позволяет снять напряжение и взглянуть на себя глазами аудитории, а так как такое упражнение должны выполнить все участники тренинга, уровень неловкости в общении между ними снизится, и даже очень вероятно то, что обучающиеся и вовсе заведут новых друзей в лицах друг друга.

На заключительном занятии люди, успешно прошедшие тяжелый путь тренинга, рефлексии и раскрытия самих себя, делятся впечатлениями и своими ощущениями, которые произошли в их сферах жизни, а тренер в свою очередь подытоживает, фиксируя результаты и сопоставляя их с записями с первой встречи группы, а также давая рекомендации на будущее.

Таким образом, человек, сумевший пройти обучение и получивший плодотворные результаты, раскрывший свой истинный потенциал, меняет свою жизнь к лучшему во всех аспектах. Однажды погашенную любовь к себе он способен вырастить снова, а чувство собственного достоинства, собственной значимости, смелость, коммуникабельность будут прорасти на «свежей почве» гармонии с собой.

### **Литература**

1. Бакирова Г. Х. Тренинг управления персоналом. Санкт-Петербург: Речь. 2009. 400 с.
2. Вачков И. В. Психологический тренинг: методология и методика проведения. Москва: Эксмо. 2010. 560 с.
3. Геранюшкина Г. П. Процессуальные проблемы социально-психологического тренинга в вузе // Психология в экономике и управлении. 2015. № 1. С. 73–76.
4. Горбатова Е. А. Теория и практика психологического тренинга: учебное пособие. Санкт-Петербург: Речь. 2008. 320 с.
5. Макаров Ю. В. Психологическое воздействие как социально-психологическая проблема // Известия Иркутского государственного университета. Сер. Психология. 2014. Т. 10. С. 43–50.
6. Макшанов С. И., Хрящева Н. Ю., Сидоренко Е. В. Психогимнастика в тренинге. Каталог. Санкт-Петербург: Образование, 1996. 102 с.
7. Парыгин Б. Д. Социальная психология. Истоки и перспективы. Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУП, 2010. 533 с.
8. Цырендоржиев А. Э. Социально-психологический тренинг как метод интерактивного обучения // Вестник БГУ. Образование. Личность. Общество. 2018. № 2. С. 61–64.
9. Ясвин В. А. Тренинг общения: 30 летний опыт проектирования и проведения // Сборник научных трудов «Общение в эпоху конвергенции технологий». 2022. С. 446–449.

### **SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A MEANS OF INCREASING PERSONAL SELF-CONFIDENCE**

*Ekaterina V. Shimke*  
Master's student  
dombrovskaya2002@mail.ru

*Marina N. Darizhapova*  
Candidate of Psychological Sciences, A/Prof.  
darizhapovam@mail.ru

Dorzhi Banzarov Buryat State University  
24a Smolina St., Ulan-Ude 670000, Russia

The article presents the features of socio-psychological trainings as a means of increasing personal self-confidence. Self-confidence is one of the most important human qualities that affect our success in life. Training as a form of group psychological influence allows you to deepen knowledge, develop or develop the necessary socio-psychological attitudes, increase self-confidence.

*Keywords:* training, socio-psychological training, training groups, self-confidence, psychological impact, effectiveness.