

**Piotr Słowik, Piotr Passowicz**

Uniwersytet Jagielloński, Instytut Psychologii Stosowanej,  
Zakład Interwencji Kryzysowej i Psychoterapii

# Rola i znaczenie treningu psychologicznego jako metody edukacyjnej i rozwojowej w ramach studiów psychologicznych

## The role and importance of psychological training as an educational and developmental method in psychological studies

### STRESZCZENIE

W artykule autorzy zwracają uwagę na rolę i znaczenie treningu psychologicznego, który może być bardzo pomocny w prowadzeniu zajęć dydaktycznych dla studentów psychologii.

W okresie istotnych zmian społeczno-kulturowych zachodzących we współczesnym świecie obserwuje się zwiększenie tempa życia, presję czasową oraz wzmożoną rywalizację. W konsekwencji prowadzi to do częstych sytuacji stresowych, a ponadto do pojawiania się nowych zjawisk psychopatologicznych (np. wzrost występowania zaburzeń osobowości, depresji czy uzależnień).

Trening psychologiczny jest aktywną formą zajęć, w których ważną rolę odgrywa grupa i proces dynamiki grupowej będący bardzo ważnym zjawiskiem wpływającym na możliwość lepszego poznania zasad funkcjonowania grupy, lepszego poznania siebie oraz innych osób. Jego obserwacja umożliwia samopoznanie, integrację grupową, sprzyja budowaniu postaw tolerancji, akceptacji innych i uczeniu się zachowań prozdrowotnych. W trakcie zajęć treningowych uczestnik uczy się także empatii, syntonii, poznaje swoje mocne i słabe strony. Uczy się kontroli nad swoimi reakcjami emocjonalnymi oraz zachowaniem. Odpowiednie ćwiczenia mogą pomóc w opanowaniu stresu. Grupa jest także źródłem wielu ważnych informacji zwrotnych. Trening może być zatem formą edukacji sprzyjającej poznaniu zjawisk występujących w pracy przyszłego psychologa.

**Słowa kluczowe:** trening psychologiczny, uczenie się, dynamika grupowa

---

Adres do korespondencji: [pslow@op.pl](mailto:pslow@op.pl)

ORCID: Piotr Słowik – 0000-0003-2806-0905; Piotr Passowicz – 0000-0002-5986-6760

Brak źródeł finansowania

## ABSTRACT

In the article, the authors draw attention to the role and importance of psychological training, which can be very helpful in teaching classes for psychology students. During the period of significant socio-cultural changes taking place in the modern world, an increase in the pace of life, time pressure and increased competition are observed. As a consequence, this leads to frequent stressful situations and, moreover, to the appearance of new psychopathological phenomena (e.g. increase in the appearance of personality disorders, depression or addiction). Psychological training is an active form of classes in which an important role is played by the group and the group dynamics process, which is a very important phenomenon affecting the possibility of getting to know the principles of the group's functioning, getting to know oneself and other people. Its observation enables self-knowledge, group integration, helps to build tolerance attitudes, acceptance of others and learning pro-health behavior. During training classes, the participants also learn empathy, sympathy, their strengths and weaknesses. They learn to control their emotional reactions and behavior. Appropriate exercises can help to manage stress. The group is also a source of many important feedback. Training can therefore be a form of education conducive to learning about the phenomena occurring in the work of the future psychologist.

**Keywords:** psychological training, learning, group dynamics

## Cel pracy

Artykuł ma na celu prezentację roli i znaczenia treningu psychologicznego w procesie kształcenia studentów psychologii. W zamierzeniu autorów ma na celu promować i popularyzować trening psychologiczny jako cenne narzędzie w edukacji opartej na integracji własnego doświadczenia studentów z ich wiedzą teoretyczną, inicjujące proces samorozwoju i samokształcenia.

## Wprowadzenie

Temat podjęty w artykule wydaje się szczególnie ważny na studiach o profilu psychologicznym, zatem warto przedstawić wspomnianą problematykę w nieco szerszym kontekście. Często zajęcia tego typu są niedoceniane przez uczelnie bądź marginalizowane, co przyczynia się do osłabienia edukacji psychologicznej studentów. Autorzy odwołują się do założeń teoretycznych, a także własnych wieloletnich doświadczeń w prowadzeniu treningu dla studentów psychologii stosowanej Uniwersytetu Jagiellońskiego. Uważają bowiem, że w edukacji szczególnie istotny jest

aspekt działań praktycznych i doświadczeń własnych zdobywanych w trakcie kształcenia przez studentów.

Należy zauważyć, że zmiany społeczno-kulturowe, które zachodzą we współczesnym świecie, przyczyniają się do zwiększenia tempa życia, większej presji czasowej i rywalizacji. W efekcie prowadzi to do rozrywania więzi społecznych i pogłębiającej się fragmentaryzacji społeczeństwa. Jak zauważa w swoich analizach na podstawie badań własnych Szlendak (por. 1998; 2005), proces ten prowadzi do pojawiania się tzw. konsumenckich gromad, w których często występuje poczucie alienacji i wykluczenia. Tworzy to sytuacje cechujące się chronicznym dystresem. Opisany mechanizm jest niekorzystny zwłaszcza dla młodych ludzi, ponieważ w dłuższej perspektywie czasowej sprzyja występowaniu sytuacji zaburzających konstruktywne zmaganie się z wyzwaniami rozwojowymi przełomu końca adolescencji i wczesnej dorosłości oraz może prowadzić do nasilenia zjawisk o charakterze psychopatologicznym.

Trzeba też zauważyć, że z naszych wieloletnich własnych obserwacji oraz spostrzeżeń z prowadzonych grup superwizyjnych

wynika, iż coraz więcej uczniów, a także studentów ma problemy z nadpobudliwością, agresją oraz różnego rodzaju uzależnieniami, co z kolei wymaga odpowiednich umiejętności psychologicznych w pracy z takimi osobami. Szczególnie przydatna wydaje się tutaj pewna wrażliwość kliniczna, na co zwracała już uwagę Mazurkiewicz (1996): *Wrażliwość kliniczna oznacza też pewną gotowość do reagowania w sposób, który oceniamy psychologicznie jako diagnostyczny i terapeutyczny* (ibidem, s. 34).

W tym kontekście szczególnie ważny jest proces kształcenia przyszłych psychologów na studiach uniwersyteckich. Jak się wydaje, oprócz dobrej wiedzy teoretycznej niezbędna jest pewna wiedza praktyczna, wdrażana już od samego początku tych specjalistycznych studiów. Obok klasycznych praktyk może się to odbywać poprzez realizowanie specjalistycznych treningów psychologicznych (o różnym poziomie zaawansowania) na poszczególnych etapach studiów, począwszy już od pierwszego roku.

Wprowadzenie i realizowanie treningów psychologicznych jest ważne nie tylko ze względu na ich walor kształcący, dotyczący praktycznej nauki pracy psychologa. Udział w treningach jest także istotny ze względu na możliwość stymulowania rozwoju emocjonalnego oraz wczesnego wychwytywania występujących trudności rozwojowych obserwowanych u niektórych studentów. Trudności te mogą zwiększać ryzyko kryzysów emocjonalnych, z którymi często zmagają się początkujący studenci psychologii, doświadczający, jak większość obecnej młodzieży, wielu negatywnych zjawisk, o czym już wspomniano na wstępie.

W tym kontekście należy podkreślić, że psychologia może pełnić bardzo ważną rolę w przygotowaniu człowieka do życia we współczesnym świecie (Gasiul, 1996). Aby głębiej poddać analizie omawiane zjawiska, warto przyrzeć się im w szerszej perspektywie społecznej. Zjawiska te analizowane były we wcześniejszych publikacjach. *Kluczowymi kategoriami doświadczania współczesności*

*pozostają (...) powiązane ze sobą – zmiana i czas. Zmian związanych z wymaganiami ekonomiczno-społecznymi najczęściej nie da się uniknąć, nie są one jednakże niczym nowym. Ludzie radzili sobie ze stresem przemian od zarania dziejów. Zagrożeniem staje się natomiast stopień i tempo przemian, mamy bowiem do czynienia ze zbyt dużą ilością zmian w zbyt krótkim czasie. Współczesny świat zmienia się w takim tempie, że wszystko: role społeczne i obowiązki, również drogi karier zawodowych nabierają charakteru tymczasowego (...). Procesowi przemian towarzyszy przelotność i różnorodność postaw; nie ma nic stałego, a wartości, wśród których się dorastało, przestają mieć znaczenie. Związki międzyludzkie charakteryzuje powierzchowność, przypadkowość i krótkotrwałość. Rzeczy, przekonania, dawne idee zanikają i zużywają się. Tempo zmian i brak doświadczenia w nowych sytuacjach prowadzi do zaburzenia mechanizmów adaptacyjnych, pojawia się poczucie obcości i niepokój* (Jasiecka-Kubacka, Passowicz, 2014, s. 172).

Należy też zwrócić uwagę na zmieniające się czynniki społeczno-kulturowe, które mają znaczący wpływ na kształtowania się tożsamości młodzieży. Warto podkreślić, że jest to często wpływ negatywny (por. Słowik, 2014). Z obrazu wyłaniającego się na podstawie analizy doniesień socjologów i antropologów kultury mamy obecnie do czynienia z realnym i szczególnie dotkliwym dla młodych ludzi kryzysem obowiązujących wartości i wzorców, nakładających się na naszą tożsamość na poziomie makrospołecznym, co w reakcji prowadzi do potencjalnie niebezpiecznych zjawisk w obrębie formy, roli i znaczenia szeroko rozumianej identyfikacji (por. Słowik, Passowicz, 2004; 2006).

Słowik i Passowicz (2004) wskazują na zachwianie poczucia spójności na skutek silnych emocji odzwierciedlających spory i głęboką niezgodę co do treści odpowiedzi na pytania o kryteria ocen i przebieg linii granicznej oddzielającej to, co było dobre, od tego, co było złe w dotychczasowej wspólnej historii. Na te procesy nakładają się dodatkowo czynniki związane z obiektywnymi przemianami

kulturowymi, mające charakter globalny i dotykające przede wszystkim młodzież z krajów przynależnych do kultury zachodu, tak jak ją definiowali Arnold Toynbee, Oswald Spengler i Samuel P. Huntington. (por. Miłoszewska, 2020).

Do wymienianych tu obiektywnych przemian należy też tzw. prezentyzm, opisywany przez Rushkoffa w pracy, której tytuł oddaje istotę zjawiska: *Present Shock. When Everything Happens Now* (por. Jasiocka-Kubacka, Passowicz 2014). *Wszystko wydarza się w czasie bieżącym, koncentruje się na „tu i teraz”, stawiając współczesnego człowieka przed przyspieszającym czasem, za którym nie można nadążyć, i wywołując bezradność wobec rzeczywistości zdominowanej przez technologię. Osoby koncentrujące się na „tu i teraz”, pogrążone w trwaniu określa się jako „teraźniejszych hedonistów”. Są one nastawione na bieżącą rozrywkę, ekscytację, przyjemność, poświęcając korzyści jutra dla chwili obecnej. Brakuje im świadomości konsekwencji swoich zachowań, cechują się niskim poziomem kontroli impulsów i pragnień. W ten sposób rodzą się skłonności do podejmowania ryzyka zachowań pośrednio autodestruktywnych (np. szybka jazda samochodem, nadużywanie alkoholu, innych używek, ryzykowny seks itp.)* (Jasiocka-Kubacka, Passowicz, 2014, s.173). Cechą prezentyzmu jest, wymuszone tempem życia i ilością informacji do przetworzenia, koncentrowanie się na teraźniejszości, które wręcz uniemożliwia budowania narracyjnej ciągłości w czasie, wymuszając obronne zastygnięcie w „tu i teraz”. Pociąga to za sobą niekorzystne konsekwencje w postaci utrudnienia realizacji własnych aspiracji, celów i dążeń. Radykalne zanurzenie się w świat wirtualny można w tym kontekście rozumieć jako formę ucieczki przed przytłaczającymi wyzwaniem teraźniejszej rzeczywistości. E-ludzie – w odpowiedzi na brak możliwości kontroli rzeczywistości płynnej i zbyt przytłaczającej – budują rzeczywistość alternatywną, która daje (złudne) poczucie kontroli (por. Jasiocka-Kubacka, Passowicz, 2014).

Podsumowując powyższe tezy, Rushkoff wyróżnia kilka symptomów prezentyzmu,

charakteryzujących wielu współczesnych młodych dorosłych. Należą do nich:

- *stale rozproszona uwaga, obsługująca wiele rzeczywistości; przybieranie wielu tożsamości przy lawirowaniu pomiędzy światami rzeczywistym i wyobrażonym*
- *zagęszczanie czasu życia i wypełnianie każdej jego chwili*
- *narastanie stanu dezorientacji i zagubienia w mnogości danych dostarczanych przez urządzenia elektroniczne, prowadzące do zniekształcania wyobrażeń o świecie*
- *utrata samosterowności i zdolności do kontroli rzeczywistości*
- *upadek narracji – najważniejszy objaw prezentyzmu*
- *przekładanie trwałych relacji na czas nieokreślony, promowanie relacji otwartych i elastycznych, płytkich i jednostronnych, niedających wsparcia, ani poczucia bezpieczeństwa* (Jasiocka-Kubacka, Passowicz, 2014, s. 173).

Podsumowując powyższe rozważania, autorzy formułują konkluzję, że w konsekwencji zmian społeczno-kulturowych – występują obecnie pewne niekorzystne czynniki, których wpływ może być zaobserwowany na co najmniej dwóch poziomach, na których manifestują się konsekwencje kulturowo wzmacnianej dysocjacji:

- Na poziomie identyfikacji emocjonalnej przebywanie w świecie rzeczywistości alternatywnej, w tzw. „wirtualności rzeczywistej”, spełnia rolę szczególnego znieczulenia przed ciągłym, zazwyczaj nieuświadomionym, lękiem związanym z możliwością niepowodzenia.
- Na poziomie poznawczym i zachowania pozwala to postępować zgodnie z propagowaną przez dominujący nurt kultury zasadą „możesz być wszystkim”, tzn. nie angażować się w nic głębiej, próbując powierzchownie wszystkiego, żyć na luzie, lekceważyć inne niż własna hierarchie, być swoim własnym bogiem, tworzyć swoje własne prawa, niczym się nie martwić, mieć poczucie, że niczego się nie potrzebuje, do niczego nie dąży (por. Bauman, 2000; 2008).

Należy w tym miejscu podkreślić, iż scharakteryzowane powyżej czynniki makrospołeczne mogą sprzyjać powstawaniu zaburzeń psychicznych i utrwalaniu się takich zjawisk jak:

- brak zaangażowania i zdolności do współczucia w relacjach z innymi ludźmi
- instrumentalne, przedmiotowe ich traktowanie
- niekontrolowane zacieranie się granic między „życiem w sieci” a rzeczywistością.

Dlatego aby studenci psychologii mogli łatwiej sobie radzić z tymi negatywnymi zjawiskami, szczególnie ważne i przydatne mogą być zajęcia będące ich przeciwwagą, oparte o doświadczenie własne, związane z bezpośrednimi kontaktami „twarzą w twarz” podczas rozwoju i pracy małej grupy treningowej. Pozwalają one na kształtowanie tzw. kompetencji miękkich. Warto zauważyć, że zajęcia tego typu prowadzone są metodami aktywnymi, co podkreślają także inni autorzy (por. np. Łaguna, 1996).

### Przykładowe rodzaje treningów

Podejmując temat treningu psychologicznego, należy stwierdzić, że pojęcie to obejmuje wiele form takich treningów. Różnią się one celami, formą, a także mechanizmami oddziaływania. Wymienia się między innymi trening interpersonalny, trening rozwoju osobowości, trening relaksacyjny, trening asertywności, trening otwartości, trening laboratoryjny, trening umiejętności społecznych (np. wykorzystywany przy leczeniu pacjentów chorych na schizofrenię), trening terapii zaburzeń seksualnych, trening twórczości i wiele innych (por. np. Grzesiuk, 2005, 2006; Corey, Corey, 1995; Jedliński, 2000; Słowik, Passowicz, 2014; Słowik, 2014). W pracy dydaktycznej ze studentami psychologii można korzystać z różnych elementów i form pracy treningowej. Poniżej zostanie zaprezentowane krótkie omówienie kilku przykładowych propozycji, których elementy wykorzystujemy z powodzeniem w naszej własnej pracy edukacyjnej ze studentami psychologii.

### 1. Trening interpersonalny

Do najbardziej podstawowych form treningu psychologicznego można zaliczyć trening interpersonalny (por. Słowik, Passowicz, 2014). Trening ten jest specyficznym sposobem uczenia się, który pozwala poprzez własne doświadczenie uzyskane w trakcie spotkań w małej grupie (najczęściej od 8 do 14 osób, rzadziej w nieco większych) rozwijać określone umiejętności i kompetencje interpersonalne. Uczenie to odbywa się przez doświadczenie i eksperymentowanie z nowymi formami zachowania i sposobami reagowania w różnych sytuacjach. Udział w takim treningu stwarza możliwość dowiedzenia się więcej o własnym funkcjonowaniu w grupie oraz sposobie budowania kontaktów z innymi ludźmi. Ćwiczenia w grupie treningowej stwarzają także uczestnikom możliwość przyjrzenia się własnym emocjom w relacjach z innymi osobami. Ćwiczenia treningowe pomagają ponadto rozwijać takie umiejętności, jak otwarte wyrażanie własnych potrzeb czy aktywne słuchanie, i sprzyjają rozwojowi wrażliwości społecznej (por. Zaborowski, 1997). Można zauważyć, że trening interpersonalny ma charakter edukacyjny i jest adresowany głównie do ludzi zdrowych w odróżnieniu od psychoterapii, gdzie najważniejsza jest ocena problemów pacjenta, określenie ich genezy i mechanizmów (por. Jedliński, i inni, 2000). Jak pisze Jedliński: *Podczas treningu kładzie się natomiast nacisk na interakcję z innymi ludźmi, doświadczenie „tu i teraz”, na eksperymentowanie z nowymi zachowaniami i wyrażanie uczuć* (ibidem, s. 9). Dzięki tego typu treningowi można uczyć się nowych zachowań poprawiających własne relacje interpersonalne z innymi osobami, co ma niezwykle duże znaczenie w kształceniu przyszłych psychologów.

### 2. Trening asertywności

W ostatnich latach problematyka asertywności stała się bardzo popularna, a z drugiej strony zaczęło się nieco zmieniać jej prawdziwe znaczenie i sens. W szczególności w przekazie potocznym lub medialnym często pojawia się uproszczone lub jednostronne rozumienie tej

problematyki. Dlatego należy podkreślić, że asertywność to zachowanie (umiejętność), dzięki któremu ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, przekonania i uczucia, nie lekceważąc uczuć i poglądów innych osób. Asertywność jest przeciwieństwem zachowań uległych oraz agresywnych. Jak podaje Król-Fijewska (1993), asertywne zachowanie *to zespół zachowań interpersonalnych, wyrażających uczucia, postawy, życzenia, opinie lub prawa danej osoby w sposób bezpośredni, stanowczy i uczciwy, a jednocześnie respektujący uczucia, postawy, życzenia, opinie i prawa innej osoby (osób)* (ibidem, s. 9).

Umiejętność posługiwania się zachowaniami asertywnymi jest bardzo przydatna w trudnych sytuacjach interpersonalnych. Zwiększają one szansę osiągnięcia pożądanych rezultatów, a zarazem pozwalają zachować szacunek dla samego siebie i innych (por. Rees, Graham, 1995; Król-Fijewska, 1993; Słowik, 1996; 2014). Wydaje się, że obecnie obserwuje się coraz częściej zachowania agresywne (np. agresja słowna, reakcje w relacjach międzyludzkich, sposób bycia itp.) w porównaniu z zachowaniami uległymi, które dominowały dawniej. Umiejętność zachowań asertywnych może być skutecznym sposobem zapanowania nad wspomnianymi tu negatywnymi formami zachowania. Asertywność to szerszy zespół umiejętności, m.in. jest to umiejętność odpowiedniego przyjmowania zarówno krytyki w różnych jej formach, jak i pochwał, a także umiejętność rezygnacji z angażowania się w zachowania niebezpieczne czy mające charakter manipulacyjny.

Treningi asertywności zawierają zwykle zestawy ćwiczeń pozwalających doskonalić zarówno asertywne zachowania jak i asertywne wzorce reakcji poznawczych.

### 3. Trening relaksacyjny

Kolejnym rodzajem treningu, bardzo przydatnym w pracy ze studentami, jest trening relaksacyjny. Jest to zespół ćwiczeń, które pomagają w zmniejszeniu napięcia oraz zwiększeniu poczucia „kontrola nad sobą”. Ćwiczenia te z jednej strony działają relaksacyjnie, a z dru-

giej – regenerująco na organizm człowieka i jego stan psychiczny. W szczególności mogą być przydatne dla osób, które często przebywają w stresie. Poprzez odpowiednie ćwiczenia można wypracować nawyki ułatwiające wprowadzanie się w stan relaksu nawet w sytuacji trudnej. Niektóre tego rodzaju treningi mogą, oprócz doraźnych celów, prowadzić do głębszych i korzystnych zmian osobowościowych (por. Siek, 1990). Treningi relaksacyjne mogą poprawiać nastrój i zwiększać ogólne poczucie dobrostanu zarówno u osób zdrowych, jak i u osób z problemami emocjonalnymi. Mogą stanowić także formę profilaktyki zdrowotnej.

Jak podaje Siek (1990, s. 5) istnieje *kilka-dziesiąt różnych odmian treningów relaksacyjnych, a do najczęściej stosowanych i najbardziej znanych należą trening autogenny Schultza, relaksacja stopniowa Jacobsona i różne odmiany medytacji*. Wykorzystanie niektórych elementów ćwiczeń zaczerpniętych z tego rodzaju treningu warto proponować w pracy treningowej ze studentami psychologii w celu redukcji stresu, rozluźnienia atmosfery lub poprawy ogólnego komfortu pracy podczas zajęć.

### 4. Trening psychologiczny na uczelni – doświadczenia własne

W ramach programu studiów psychologicznych proponujemy pracę w formie zajęć warsztatowych z elementami treningowymi, opartych o tzw. cykl Kolba, zakładający wyjście od sytuacji doświadczenia, dokonanie refleksji porządkującej, integrację jej z teorią dynamiki rozwoju grupy i późniejsze poza-treningowe zastosowanie w praktyce życia osobistego i zawodowego (por. Koźmiński, Jemieliński, 2008). Praca podczas zajęć obejmuje m.in.: ćwiczenie i rozwijanie otwartości, empatii, komunikacji werbalnej i niewerbalnej, aktywnego słuchania drugiej osoby, asertywności oraz umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Poniżej omawiamy w syntetycznych sposób najważniejsze elementy dotyczące treningu psychologicznego, opartego na własnych

wieloletnich doświadczeniach (por. Słowik, Passowicz, 2014; Słowik, 2014).

#### 4.1. Cele treningu psychologicznego

Najczęściej proponowanym przez nas celem jest pogłębienie samopoznania i poszerzenie świadomości studentów biorących udział w treningu, podobnie jak uczenie się poprawiania jakości nawiązywanych przez nich kontaktów interpersonalnych. Istotne jest przy tym zwiększanie otwartości, większej akceptacji innych i samoakceptacji, a ponadto empatii, świadomości swoich mocnych i słabych stron oraz asertywności. Studenci uczą się także kontroli nad swoimi reakcjami emocjonalnymi i zachowaniem. Odpowiednio dobrane ćwiczenia pomagają w opanowaniu stresu (lub sytuacji trudnych). Bardzo ważną rolę pełni grupa będąca dla uczestników źródłem wielu ważnych informacji zwrotnych.

#### 4.2. Realizacja treningu, ćwiczenia

Należy podkreślić, że trening psychologiczny powinien odbywać się w małych grupach (tj. od 8 do 14 osób, wyjątkowo do 16–18 osób). Przed rozpoczęciem docelowych zajęć na początku zawierany jest tzw. „kontrakt na czas trwania treningu”, obejmujący podstawowe uzgodnienia dotyczące celu, przebiegu i wzajemnych zobowiązań dotyczących tak uczestników, jak i prowadzących grupę. Ważne jest, aby wszyscy uczestnicy mieli ze sobą bezpośredni kontakt „twarzą w twarz”. Stwarza to możliwość uzyskania bogatych treściowo informacji zwrotnych od wszystkich uczestników treningu. Ważne jest także, aby zajęcia prowadził doświadczony trener (najlepiej odpowiednio przygotowany psycholog, w warunkach akademickich posiadający jednocześnie doświadczenie dydaktyczne), który wspiera i stymuluje grupę oraz kontroluje przebieg procesu grupowego. W zależności od potrzeb, w trakcie treningu proponuje on różne ćwiczenia w parach, trójkach lub nieco większych podgrupach, a następnie wspiera omówienie rezultatów w tzw. rundkach na forum całej grupy. W ich trakcie stara się wskazać na mechanizmy grupowe oraz na

elementy zachowań uczestników o istotnym znaczeniu dla ich funkcjonowania interpersonalnego.

#### 4.3. Doświadczenie dynamiki rozwoju i pracy grupy jako forma uczenia się

W trakcie zajęć uruchamia się proces dynamiki grupowej, który jest bardzo ważnym elementem w poznaniu siebie oraz innych osób. Student poznaje reakcje innych osób, ich sposób myślenia, uczy się także innych możliwych interpretacji podobnych doświadczeń, poznaje też mechanizmy psychologiczne występujące w relacjach międzyludzkich, co ułatwia rozumienie trudnych sytuacji interpersonalnych. Omawiane zajęcia mogą sprzyjać uczeniu się postaw prozdrowotnych, a także rozumieniu szerszego kontekstu zachowań służących higienie psychicznej. Ich tematykę można modyfikować w zależności od potrzeb danego kierunku studiów i specjalizacji.

#### 4.4. Fazy procesu grupowego

W trakcie zajęć treningowych dochodzi do uruchomienia procesu dynamiki grupowej. Rozwój grupy przebiega zazwyczaj w 4 fazach (por. Kratochwil, 1986; Jedliński, 2000; Corey, Corey, 2002; Słowik, Passowicz, 2014):

Pierwsza z nich nazywa się fazą orientacji i zależności. Jest to ważny element procesu, gdyż w tej fazie uczestnicy orientują się, na czym będzie polegać praca w grupie, zwykle odczuwają niepewność, niepokój, poszukują informacji oraz sensu podjętej pracy. Często odczuwają zależność, oczekują od trenera wyraźnego kierowania grupą i przewodzenia, dawania rad, wyznaczania celu i kierunku pracy. Zastanawiają się także, czy grupa ich zaakceptuje czy też odrzuci, poszukują podobieństw i różnic w stosunku do pozostałych współuczestników grupy.

Druga jest tzw. faza konfliktu i buntu. W jej trakcie charakterystyczną cechą są pojawiające się konflikty (niekiedy z pozoru niedostrzegalne) pomiędzy członkami grupy a formalnym przywódcą grupy (którym jest trener), a także konflikty pomiędzy poszczególnymi członkami grupy. Jest to naturalny proces wyrażający

się m.in. w walce o nieformalne przywództwo w grupie, rywalizacji i walce o prestiż. Może pojawić się także opór w grupie (np. wobec proponowanej pracy czy wykonywanych ćwiczeń). Jest to bardzo ważna faza, zwykle nieprzyjemna dla prowadzącego grupę.

Trzecia faza to rozwój spójności i współpracy. Ten etap rozwoju grupy charakteryzuje się zmniejszeniem napięcia i oporu, spada liczba konfliktów, a wzrasta spójność grupy i poczucie przynależności do niej. Wzrasta też aktywność uczestników i odpowiedzialność za pracę całej grupy. Członkowie zaczynają otwarcie wyrażać swoje uczucia, nie okazują już tak wyraźnie negatywnych emocji (często je tłumią na rzecz poszukiwania spójności grupy). Zaczyna tworzyć się bardziej stabilne poczucie bezpieczeństwa i wzajemnego zaufania.

Na koniec następuje faza celowej i świadomej aktywności. W tej ostatniej fazie rozwoju grupa zaczyna funkcjonować jako zintegrowany zespół osób wspólnie pracujący nad rozwiązywaniem problemów. Członkowie grupy udzielają sobie rad, wyrażają konstruktywną krytykę, zachęcają innych do pracy. Udzielają sobie wzajemnie informacji zwrotnych, dążą do zmiany postaw i osiągania wglądu w siebie. Nie tłumią negatywnych emocji, stają się coraz bardziej otwarci i konstruktywni w swoich działaniach.

#### 4.5. Przykładowe formy ćwiczeń treningowych

Podana poniżej kolejność ćwiczeń odzwierciedla doświadczenia własne autorów i została wypracowana przy udziale trenerów współpracujących z nimi podczas realizacji zajęć treningowych w trakcie wielu lat wspólnych doświadczeń dydaktycznych (por. też. Słowik, Passowicz, 2014). W trakcie prowadzenia treningu szczególnie przydatne wydają się:

a) Ćwiczenia na wzajemne poznanie członków grupy (zwłaszcza na początku pracy grupy, kiedy uczestnicy zaczynają od wzajemnego poznania się), co służy m.in. zmniejszeniu napięcia i lęku u poszczególnych członków grupy (treningowej).

- b) Ćwiczenia na integrację, zaufanie i otwartość.
- c) Ćwiczenia na empatię i syntonię.
- d) Ćwiczenia na samopoznanie (np. poprzez elementy psychorysunku lub muzykoterapii)
- e) Ćwiczenia wspomagające i uczące wizualizacji.
- f) Ćwiczenia relaksacyjne pomagające redukować stres.
- g) Ćwiczenia na poznanie poziomu spójności i dojrzałości grupy.
- h) Ćwiczenia pozwalające zidentyfikować role przyjmowane w grupie przez poszczególnych uczestników.
- i) Ćwiczenia umożliwiające podsumowanie procesu grupowego.

#### 4.6. Przykładowe efekty treningu

Praca treningowa ze studentami przynosi wiele pozytywnych efektów. Na podstawie własnych dotychczasowych doświadczeń i obserwacji funkcjonowania grup treningowych, a także analizy materiału zawartego w pracach studenckich składanych po odbyciu takich zajęć (por. też Słowik, Passowicz, 2014) obserwowaliśmy poprawę komunikowania się, głębsze samopoznanie i rozumienie innych, podwyższenie samooceny u niektórych członków grupy i samoakceptacji oraz akceptacji innych, wzrost gotowości do budowania postaw tolerancji, trafniejsze odczytywanie komunikatów niewerbalnych, konstruktywne rozwiązywanie sytuacji konfliktowych, gotowość do większej otwartości i korzystania z umiejętności interpersonalnych, promocji zachowań prozdrowotnych (jeżeli grupa treningowa była nastawiona na taką problematykę), itp.

#### Podsumowanie

Podsumowując, należy podkreślić, że trening psychologiczny, opisany tu skrótowo i w sposób bardzo ogólny, odbywany w ramach studiów psychologicznych wydaje się niezbędnym uzupełnieniem klasycznych zajęć dydaktycznych przygotowujących do podjęcia w przyszłości zawodu psychologa.



Prowadzony w sposób kompetentny jest ważnym elementem kształcenia uzupełniającym nauczanie teoretyczne.

Pozwala ćwiczyć w sposób praktyczny kompetencje miękkie, niezwykle ważne w tym zawodzie, a ponadto służyć może profilaktyce wykluczenia oraz poczucia alienacji pojawiających się u niektórych studentów. Trening umożliwia też wyjście poza powierzchowne kontakty oparte na doraźnych korzyściach, stwarzając okazję do docenienia różnorodności i odmienności osób budujących grupę. Poprzez wielowymiarowość i intensywność osobistych doświadczeń może stać się facylitatorem procesów separacji i integracji tożsamości, a tym samym stanowić cenne narzędzie wspierające przezwyciężenie kryzysu rozwojowego późnej adolescencji.

Treningi psychologiczne nie są dedykowane wyłącznie studentom psychologii. O ile jednak dla osób studiujących na innych kierunkach mogą być atrakcyjną propozycją, to dla przyszłych psychologów powinny być doświadczeniem zalecanym, wprowadzającym na pożądaną ścieżkę rozwoju zawodowego i osobistego.

## Bibliografia

Bauman Z. (2000). *Ponowoczesność jako źródło cierpienia*, Wyd. Sic!, Warszawa.

Bauman Z. (2008). *Życie na przemiał*, WL, Kraków.

Corey, M.S., Corey, G. (1995). *Zasady techniki grupowej pomocy psychologicznej*, Wyd. Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa.

Corey, M.S., Corey, G. (2002). *Grupy. Metody grupowej pomocy psychologicznej*, Wyd. Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa.

Corey M.S. Corey G. (2002). *Grupy, cz. II. Proces grupowy: Fazy rozwoju*, Wyd. Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa.

Gasiul H. (1996). Refleksje nad mechanizmami i formami oddziaływań wiedzy psychologicznej na umysłowość oraz zachowanie człowieka. Pilecka W., Kossewska J. (red.), *Dziecko – społeczeństwo – edukacja: dylematy psychologiczne*, Wyd. Naukowe WSP, Kraków.

Grzesiuk L. (2005). *Psychoterapia. Teoria, podręcznik akademicki*, Wyd. Psychologii i kultury Eneiteia, Warszawa.

Grzesiuk L. (2006). *Psychoterapia. Praktyka, podręcznik akademicki*, Wyd. Psychologii i kultury Eneiteia, Warszawa

Jasiecka-Kubacka D., Passowicz P. (2014). Dorastanie we współczesności. Postawy, wartości i doświadczenie czasu a kryzysy rozwoju pokolenia po transformacji. *Czasopismo Psychologiczne – Psychological Journal*, 20, 2, 171–182.

Jedliński K. (1993), *Sztuka słuchania*. Santorski J. (red.). *Rezonans i dialog, ABC psychologicznej pomocy*, Wyd. Jacek Santorski Agencja Wydawnicza, Warszawa.

Jedliński K. i in. (2000). *Trening interpersonalny*, Wyd. WAB, Warszawa.

Kratochwil S. (1986). *Zagadnienia grupowej psychoterapii nerwic*, PWN, Warszawa.

Król-Fijewska, M. (1993). *Trening asertywności*, Wyd. Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Warszawa.

Łaguna M. (1996). Program kształcenia nauczycieli z zastosowaniem metod aktywizujących: założenia, realizacja oraz doświadczenia i opinie studentów. Pilecka W., Kossewska J. (red.), *Dziecko – społeczeństwo – edukacja: dylematy psychologiczne*, Wyd. Naukowe WSP, Kraków.

Mazurkiewicz M. (1996). Wrażliwość kliniczna jako główny cel psychologicznej edukacji nauczyciela. Pilecka W., Kossewska J. (red.), *Dziecko – społeczeństwo – edukacja: dylematy psychologiczne*, Wyd. Naukowe WSP, Kraków.

Miłoszewska D. (2020). *Zderzenie cywilizacji – mit czy rzeczywistość?* repozytorium.amu.edu.pl. [dostęp 2020.02.25].

Rees S., Graham R. (1995). *Bądź sobą. Trening asertywności*, Wyd. Książka i Wiedza, Warszawa.

Siek S. (1990). *Treningi relaksacyjne*, Wyd. ATK, Warszawa.

Słowik P. (1996). Wykorzystanie metod i technik psychoterapeutycznych dla rozwoju i samorozwoju człowieka. Pilecka W., Kossewska J. (red.), *Dziecko – społeczeństwo – edukacja: dylematy psychologiczne*, Wyd. Naukowe WSP, Kraków.

Słowik P., Passowicz P. (2004). Przystępczość wśród młodzieży w Polsce – determinanty psychospołeczne. Piotrowski P. (red.), *Przemoc i marginalizacja. Patologie społecznego dyskursu*, Wyd. Akademickie Żak, Warszawa.

Słowik P., Passowicz P. (2006). Juvenile Delinquency in Poland: Psycho-Social Conditions. Piotrowski P. (ed.), *Understanding Problems of Social Pathology*, Rodopi, Amsterdam – New York, NY.

Słowik P., Passowicz P. (2014). Trening psychologiczny – jego specyfika, rola i zadania – jako metoda pracy w profilaktyce zdrowia. Borzęcki A.

- (red.), *Higiena i środowisko a zdrowie człowieka*, Wyd. Druk Norbertinum, tom I, Lublin, 74–85.
- Słowik P. (2014). Rola i znaczenie edukacji psychologicznej nauczycieli w kontekście zmian społeczno-kulturowych w Polsce. Ogonowska A. (red.) *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis, Studia de Cultura VI, Edukacja kulturowa. Ujęcie monograficzne*, Wydawnictwo Naukowe UP, Kraków, ss. 183–201.
- Szlendak T. (1998). *Technomania. Cyberplemię w zwierciadle socjologii*, Toruń, Wydawnictwo Graffiti BC
- Szlendak T. (2005). *Leniwe maskotki, rekiny na smyczy. W co kultura konsumpcyjna przemieniła mężczyzn i kobiety*, Warszawa, Wydawnictwo Jacek Santorski & Co.
- Zaborowski Z. (1997). *Trening interpersonalny*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.

*Praca zgłoszona do czasopisma: 4.07.2019 / praca zaakceptowana do druku: 7.02.2020*

*Manuscript received: 4.07.2019 / manuscript accepted: 7.02.2020*