

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТУЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Л.Н. ТОЛСТОГО

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ

Учебное пособие

Тула - 2013

УДК 370.153
ББК 88.84
П86

Рецензенты:

доктор психологических наук, доцент Пазухина С.В.
кандидат психологических наук, доцент Дёкина Е.В.
(ТГПУ им. Л.Н. Толстого)

П86 Психологические тренинги: Учебное пособие. Издание 2-е дополненное. / Авт.-сост. Т. И. Куликова. - Тула: Изд-во «Имидж Принт», 2013. – 170 с.

Учебное пособие является дополненным вторым изданием, в котором представлено систематизированное изложение теоретических основ, практических методов и техник психологического тренинга. В пособии дано развернутое описание основных теоретических и методологических оснований тренинговых практик, рассматриваются общие тренинговые методы и основные методические приемы в тренинге. Психотехники, игры и упражнения приведены с конкретными рекомендациями по методике их проведения и анализу результатов.

Пособие адресовано студентам, работающим с ними преподавателям и всем интересующимся организацией и проведением психологического тренинга.

ББК 88.84

ISBN 978-5-89357-244-5

©Т. И. Куликова, 2013
Издательство «Имидж Принт», 2013

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ТРЕНИНГОВЫХ ПРАКТИК	
1.1. История возникновения тренинговых групп	5
1.2. Общая характеристика психологического тренинга	14
1.3. Психологический тренинг в свете основных психологических концепций	25
Вопросы для самопроверки	37
Глава 2. ОБЩИЕ ТРЕНИНГОВЫЕ МЕТОДЫ И ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ В ТРЕНИНГЕ	
2.1. Общие представления о тренинговом методе	38
2.2. Групповая дискуссия в психологическом тренинге	40
2.3. Использование игровых методов в тренинге	49
2.4. Методы, направленные на развитие социальной перцепции	68
2.4.1. Метафора как метод социальной перцепции	74
2.4.2. Использование сказки в тренинге	78
2.5. Медитативные техники	85
Вопросы для самопроверки	92
Глава 3. ПСИХОЛОГИЯ ТРЕНИНГОВОЙ ГРУППЫ	
3.1. Психологические особенности тренинговой группы	93
3.2. Основные этапы развития группы в тренинге	105
3.3. Классификация тренинговых групп	112
Вопросы для самопроверки	121
Глава 4. ПСИХОЛОГ КАК СУБЪЕКТ УПРАВЛЕНИЯ ГРУППОЙ	
4.1. Ведущий тренинговой группы	122
4.2. Рекомендации начинающему ведущему	128
Вопросы для самопроверки	134
Глава 5. ПРАКТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА	
5.1. Организация тренинговой работы	135
5.2. Игры и упражнения для тренинга	139
Вопросы для самопроверки	167
Литература	168

ВВЕДЕНИЕ

Интерес к применению активных групповых методов воздействия, в том числе и психологического тренинга, все время возрастает. В наше время, когда жизнь требует переработки огромного количества информации, повышения стрессоустойчивости, адаптированности человека к новым, не всегда благоприятным условиям окружающей социальной и природной среды, старые приемы и методы деятельности уже мало помогают. Группы психологического тренинга создают для человека условия получения личностного опыта и тем самым облегчают развитие самосознания. В связи с этим последние достижения теоретической психологии дают возможность изменить сложившуюся ситуацию, вооружить практических психологов новым взглядом на психологический тренинг, что в конечном итоге приведет к формированию новой методологии осуществления тренингового воздействия.

В предлагаемом пособии раскрывается сущность психологического тренинга как инструментального опосредствующего действия, предоставляющего участникам тренинга орудия и приемы, которые позволяют им активно овладевать своим поведением, перестраивать непродуктивные структуры деятельности и тем самым поднимать регуляцию поведения на более высокий уровень. Представление о психологическом тренинге как инструментальном действии является принципиально важным теоретическим обоснованием этой формы практической психологической работы.

Учебное пособие адресовано тем, кому психологические тренинги интересны – не только для студентов психологических факультетов (хотя, конечно, прежде всего для них), но и для специалистов, уже ведущих тренинговые группы, для преподавателей психологии, педагогов, социологов, социальных работников.

Материал, излагаемый в пособии, вполне может быть использован в учебно-воспитательном процессе школ, гимназий, лицеев, колледжей, педагогических училищ, вузов, факультетов и курсов повышения квалификации работников образования, руководителей и менеджеров разных уровней.

ГЛАВА 1.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ТРЕНИНГОВЫХ ПРАКТИК

1.1. История возникновения тренинговых групп

Можно выделить ряд основных источников, породивших современные тренинговые методы. Среди таких источников надо назвать, во-первых, обнаруженные еще в донаучный (для психологии) период особенности влияния группы на человека и наоборот — человека на группу, во-вторых, групповую психотерапию в ее различных вариантах, в-третьих, данные социологических и социально-психологических исследований конца XIX — начала XX веков, в-четвертых, результаты изучения психологических эффектов группового обучения, в-пятых, исследования поведения личности.

Донаучный период. Тот факт, что воздействовать на группу — в целях лечения, в частности — бывает иногда эффективнее, чем на одного человека, знали, пожалуй, даже наши пещерные предки. Шаманская практика также показала успешность публичного применения обрядовых и ритуальных процедур для излечения больных. Разнообразного толка целители и знахари на протяжении всей человеческой истории использовали эффект эмоционального возбуждения и заражения, проявляющийся в группе. Резко усиливалась вера участников в необычайные возможности и умения целителя — особенно в результате внушения, когда воздействие было направлено на аффективную сферу.

Колоритным примером, подтверждающим существование оздоравливающего эффекта воздействия людей друг на друга в группе, может служить деятельность... скандально знаменитого маркиза де Сада (1740—1814). Когда де Сада заключили в Шарантон, лечебницу для умалишенных, он там писал и ставил пьесы, которые разыгрывались его соседями по палате перед пестрой больничной публикой. Во время представлений публика и режиссер наблюдали порой тошнотворные сцены, во время которых самодеятельные актеры слой за слоем обнажали свой внутренний мир, чему, по всей

видимости, способствовало богатое и извращенное воображение маркиза. Свидетельства о том, что эксперименты де Сада в таком «живом театре» оказывали лечебное воздействие на заключенных, явились для современных авторов основанием для того, чтобы рассматривать эти эксперименты как один из ранних опытов групповой психотерапии. Однако систематическое применение театральных приемов для исследования психики и влияния на нее началось только в начале XX века и связано это с именем **Якоба Морено** и его психодрамой.

Одной из первых попыток дать научно-теоретическое объяснение происходящим в группе процессам считают теорию «животного магнетизма» Франца Антуана Месмера — австрийского врача, практиковавшего в Париже в конце XVIII века. Суть этой теории заключалась в следующем: существует некий магнетический флюид, который в случае неравномерного распределения внутри организма человека порождает болезнь; задача врача — с помощью специальных манипуляций гармонично перераспределить флюиды и тем самым излечить больного. Вот как происходил сеанс группового лечения. В одном из залов дворца располагался знаменитый месмеровский чан, наполненный водой, в котором находились камни, осколки стекла и прочее. Из воды выступали прутья. Больные (чаще всего женщины) держались за эти прутья. Между собой участники были соединены веревками. Месмер, закутанный в мантию, как средневековый алхимик, совершал пассы, прикасался специальной стеклянной палочкой к больным, совершал другие манипуляции.

Следует заметить, что мистическая атмосфера происходящего способствовала тому, что многие больные исцелялись. Однако две комиссии Академии наук, учрежденные Людовиком XVI для оценки деятельности Месмера, осудили теорию «животного магнетизма». Никто из ученых не обратил внимания на обнаружившиеся в работе Месмера социально-психологические эффекты, связанные с межличностным взаимодействием врача и больного, с целебным влиянием группы на других участников.

Групповые методы в клинической психотерапии. Шотландский врач Джеймс Брейд (1843) предложил вместо термина «животный магнетизм» использовать термин «гипнотизм», увязывая психологический механизм месмеровского излечения со сном (по-гречески Нурнос — сон). Гипнотические явления в этот период вызывали огромный интерес психиатров. Хорошо известна дискуссия между Сальпетриерской и Нансийской психиатрическими школами о значении и психологических механизмах гипноза (1880—

1890 годы). В этой дискуссии победа осталась за **Ипполитом Бернгеймом**, утверждавшим, что гипнотическое состояние — это сужение сознания в результате концентрации внимания под воздействием внушения. Причем внушение является общим психологическим феноменом, проявляющимся в межличностных отношениях.

Хотя в официальной медицинской науке отношение к гипнозу оставалось скептическим, практики активно применяли его. Примером может служить опыт Отто Веттерстранда: он использовал гипноз при групповом лечении алкоголиков. Среди отечественных специалистов, применявших гипноз для психотерапевтической работы с неврозами, умственным недоразвитием, некоторыми соматическими заболеваниями, следует назвать В. М. Бехтерева. Во время Первой мировой войны в немецкой армии гипноз применялся для лечения солдат с симптомами «военного невроза», вызванного истерией.

Таким образом, одним из важнейших факторов, оказавшим влияние на возникновение групповых форм психологической работы, является психотерапия, базирующаяся на использовании гипнотических воздействий.

Первые систематические исследования групповых методов лечения. Поведение индивидов в группах и влияние группы как на практически здоровых, так и на больных людей стали предметом систематических исследований только в XIX—XX веках. В Соединенных Штатах первые попытки применения групповых методов лечения получили название репрессивно-инспирационной (буквально: подавляюще-вдохновляющей) терапии. Эти методы доминировали в первой трети XX столетия.

Джозеф Пратт, врач из Бостона, стал одним из первых практиковать репрессивно-инспирационную терапию: для больных туберкулезом, которым бедность не позволяла лечиться в стационаре. С целью экономии времени Дж. Пратт в 1905 году стал собирать пациентов в группы по 20 человек прямо по месту жительства. Он рассказывал им об основах гигиены, о необходимости отдыха, свежего воздуха, здорового питания и т.п. Пратт был заботливым наставником и к тому же обладал недюжинным даром убеждения. В болезни своих малоимущих пациентов он видел фактор, способствующий их объединению. Пациенты вели дневники, свидетельствовавшие об улучшении их состояния и о формировании чувства общности и стремления к взаимопомощи.

Поначалу Пратт рассматривал собрания групп просто как экономичную форму работы и не придавал особого значения их

самостоятельному лечебному потенциалу. Более искушенным в групповой терапии он стал только через несколько лет. К началу 30-х годов Пратт пришел к убеждению, что основой психотерапии является благотворное воздействие одного человека на другого. Он стал проводить сеансы групповой терапии для лиц, не имеющих особых соматических нарушений. На этого врача-исследователя, по-видимому, оказали влияние работы французского врача Жозефа Жюля, который применял метод убеждения и переучивания для лечения невротических расстройств.

Социально-психологические аспекты групповых методов. Первыми социологами, предпринявшими изучение групповых методов, их функций и механизмов на рубеже XIX и XX веков, были Э. Дюркгейм и Г. Зиммель. Результаты их исследований в той или иной форме использовались в групповой психотерапии.

Наиболее сильное влияние на развитие психологии и психотерапии в Соединенных Штатах оказал психоанализ. Феномен группы занимал З. Фрейда главным образом в связи с его интересом к психологии масс и склонности членов группы идентифицировать себя с сильной личностью, играющей роль лидера. К групповой терапии сам Фрейд симпатий не питал, но один из его последователей, Альфред Адлер, пробовал адаптировать методы индивидуальной терапии для работы с группами.

Психоаналитические методы, направленные на лечение отдельного пациента в условиях группы, разрабатывались еще некоторыми последователями Фрейда: Луисом Вендором в 1929 году и Паулем Шилдером в 1934 году. Широко известный в научных кругах приверженец психоанализа Трайджент Барроу предложил термин «групповой анализ» еще в 1925 году. После нескольких лет психотерапевтической практики Барроу пришел к убеждению, что для понимания личности человека необходимо изучать социальные группы, к которым он принадлежит. Но как только Барроу приступил к работе с группами, он сразу же утратил авторитет в психоаналитическом сообществе.

Во время Второй мировой войны стало остро не хватать профессионально подготовленных психотерапевтов, так как огромное количество ветеранов нуждалось в психологической помощи. Это послужило импульсом к развитию практической психологии. Среди известных специалистов того времени, которые разрабатывали психоаналитически ориентированные методы работы с группами, можно назвать Сэмюэля Славсона и Александра Вольфа.

Славсон объединил групповой подход, неформальные способы обучения и психоанализ в «группах активности». Здесь детей поощряли к тому, чтобы они реализовывали свои импульсивные желания, разыгрывая их перед группой. Вольф применял в условиях группы такие традиционные психоаналитические методы, как толкование сновидений, свободные ассоциации и исследование ранних этапов развития личности.

Якоб Морено более всего известен как создатель метода психодрамы, но разработанные им приемы занимают центральное место в работе психокоррекционных групп всех направлений. Кроме того, Морено претендует на роль основателя возникшей в 1942 году первой профессиональной организации специалистов по групповой терапии.

Групповые методы работы психологов и психотерапевтов в России. Групповая психологическая работа имеет в России собственные традиции. Можно, пожалуй, утверждать, что элементы методов, получивших впоследствии наименование тренинговых, активно использовались в нашей стране еще в двадцатые—тридцатые годы. Речь идет прежде всего о своеобразном психотехническом буме первых послереволюционных десятилетий, когда внедрялись в практику методы профотбора и профконсультаций, психологической рационализации профессионального образования, создавались специальные тренажеры и разрабатывались приемы психологического воздействия на группу. Были созданы первые деловые игры.

Многие воспитательные системы тех лет использовали психотехнологии, которые впоследствии оказались востребованными (правда, в несколько иной форме) в психологических тренингах. Яркой иллюстрацией к сказанному служит целый ряд методик, применявшихся в групповой работе с беспризорниками А.С. Макаренко.

Советская психология на ранних этапах своего развития была очень восприимчива к идеям зарубежных исследователей. Отечественные психологи пытались применять групповые методы, творчески используя психоаналитические идеи в работе с детьми. Однако и педология, и работа в рамках концепции Фрейда не сумели получить своего развития в отечественной науке: эти направления были просто запрещены в нашей стране. Долгие годы психологи в России были лишены возможности изучать и развивать методы групповой работы с целью психологической помощи, а также знакомиться с опытом зарубежных коллег. Впрочем, в советской

педагогике разрабатывались формы группового воздействия (например, В. А. Сухомлинский и другие педагоги).

Групповые методы нашли свое применение в психотерапии. У нас в стране наиболее разработанной является патогенетическая психотерапия невротозов, в основе которой лежат принципы психологии отношений В. Н. Мясищева. Суть патогенетической психотерапии заключается в изменении нарушенной системы отношений больного, в коррекции его неадекватных эмоциональных реакций и форм поведения. Следствием искажений в области социального восприятия, возникающих в результате конфликтности самооценки, является то, что больной неверно истолковывает мотивацию партнеров по общению, недостаточно адекватно реагирует на возникающие межличностные ситуации: все его внимание сосредотачивается не на разрешении реальных проблем, а на сохранении представления о значимости своего Я как в собственных глазах, так и в глазах окружающих. Понимание этого аспекта невротических нарушений позволяет широко использовать патогенетический метод не только в индивидуальной психотерапии, но и в групповой.

Появление тренинговых групп. Считается, что первые тренинговые группы, направленные на повышение компетентности в общении, были проведены учениками К. Левина в Бетеле (США) и получили название Т-групп. В их основе лежала следующая идея: большинство людей живут и работают в группах, но чаще всего они не отдают себе отчета в том, как они в них участвуют, какими их видят другие люди, каковы реакции, которые вызывает их поведение у других людей. К. Левин утверждал, что большинство эффективных изменений в установках и поведении людей происходит в групповом, а не в индивидуальном контексте, поэтому, чтобы обнаружить и изменить свои установки, выработать новые формы поведения, человек должен преодолеть свою аутичность и научиться видеть себя так, как его видят другие. Именно Левину принадлежат знаменательные слова о том, что «обычно легче изменить индивидуумов, собранных в группу, чем изменить каждого из них в отдельности» (К. Рудестам, 1993, с. 22).

Успешная работа учеников К. Левина в мастерской межгрупповых отношений привела к основанию в США Национальной лаборатории тренинга. В этой лаборатории была создана группа тренинга базовых умений. Впоследствии результаты ее работы учитывались в практике Т-групп. В Т-группах обучали управленческий персонал, менеджеров, политических лидеров эффективному межличностному взаимодействию, умению руководить,

разрешать конфликты в организациях, укреплять групповую сплоченность. Некоторые Т-группы были ориентированы на выяснение жизненных ценностей человека, усиление чувства его самоидентичности. Они возникли в 1954 г. и получили название групп сензитивности.

Многие известнейшие специалисты, среди которых был и К. Роджерс, говорили о том, что Курта Левина можно считать родоначальником психологического тренинга, а также что сензитивный тренинг является одним из наиболее значительных социальных открытий двадцатого столетия.

Одной из наиболее важных предпосылок разработки тренинговых методов стал знаменитый эксперимент К. Левина, направленный на изменение привычек питания (Н.В. Гришина, 2000). С этой практической проблемой американцы столкнулись во время Второй мировой войны. Попытки влияния на сознание людей привычными способами — через средства массовой информации, просветительские меры, разные формы агитации — не дали результата. Левин предложил использовать принцип дискуссионных групп. Сама процедура была необычайно простой. После небольшого вступления ведущего участники группы обсуждали между собой, как можно побудить людей к использованию новых продуктов питания.

Результаты оказались просто ошеломляющими! После весьма информативной лекции лишь 3% присутствующих отваживались на пробу хотя бы одного из новых блюд, а из тех домохозяек, которые участвовали в дискуссии, — 30%. Исходя из результатов этого и ряда других экспериментов, К. Левин пришел к выводу, что процесс принятия человеком решения в результате обсуждения в группе может повлиять на его поведение на многие последующие месяцы. Это связано с тем, что индивид сопротивляется изменениям, если они предполагают отход от групповых норм, и наоборот, при изменении групповых норм изменение взглядов отдельного индивида достигается гораздо легче.

Левин понимал группу как «динамическое целое»; на основе этого понимания им и его сотрудниками были разработаны такие концепты, как групповая динамика, групповая сплоченность, групповая коммуникация, кооперация, групповое принятие решений, групповые нормы, социальный климат, центральная роль тренера. Важнейшими условиями эффективного функционирования тренинговой группы Курт Левин считал сильное чувство «мы», атмосферу свободы самовыражения, спонтанность, неформальность встреч, добровольность участия, эмоциональную защищенность,

избегание давления, активность и вовлеченность участников в групповой процесс.

В 60-е гг. возникает опирающееся на традиции гуманистической психологии К. Роджерса движение тренинга социальных и жизненных умений (social/life skills training), который применялся для профессиональной подготовки учителей, консультантов, менеджеров в целях психологической поддержки и развития.

В тренинге жизненных умений использовались три основные модели, определяющие своеобразие подхода к участникам тренинга. Первая модель опирается на семь категорий жизненных умений: решения проблем, общения, настойчивости, уверенности в себе, критичности мышления, умения самоуправления и развития Я-концепции. Вторая модель классифицирует жизненные умения, являющиеся целью тренинга, на четыре категории: межличностное общение, поддержание здоровья, развитие идентичности, решение проблем и принятие решений. Третья модель включает тренинг эмоционального самоконтроля, межличностных отношений, самопонимания, финансовой самозащиты, самоподдержки и концептуализации опыта.

Социально-психологический тренинг. В 50-е годы XX века в Лейпцигском и Йенском университетах под руководством М. Форверга был разработан новый метод, основой которого были ролевые игры с элементами драматизации. Этот метод был назван социально-психологическим тренингом (сокращенно — СПТ). Средствами тренинга выступали ролевые игры с элементами драматизации, создающие условия для формирования эффективных коммуникативных навыков.

Основной целью социально-психологических тренингов являлось развитие компетентности в общении. На основании большой исследовательской работы М. Форверг сделал вывод об эффективном влиянии СПТ на повышение интерперсональной компетентности за счет интериоризации измененных установок личности и их переноса на профессиональную деятельность.

Социально-психологический тренинг получил широкое распространение и в отечественной практике. Первая в стране монография, посвященная теоретическим и методическим аспектам социально-психологического тренинга, была опубликована Л. А. Петровской в 1982 г.

Сегодня этот метод активно используется в работе с детьми, родителями, профессионалами социомической (работа с людьми) группы, руководителями предприятий и организаций.

Основная цель социально-психологического тренинга — повышение компетентности в общении — может быть конкретизирована в ряде задач с различной формулировкой, но обязательно связанных с приобретением знаний, формированием умений, навыков, развитием установок, определяющих поведение в общении, перцептивных способностей человека, коррекцией и развитием системы отношений личности, поскольку личностное своеобразие является тем фоном, который окрашивает в разные цвета действия человек, все его вербальные и невербальные проявления.

В настоящее время кроме наиболее устоявшегося термина — СПТ — можно встретить и ряд других названий для обозначения методов повышения социально-психологической компетентности: группы открытого общения, активное социальное общение, группы интенсивного общения и другие.

По мнению С. В. Петрушина, СПТ характеризуется следующими особенностями:

- ✓ происходят качественные изменения процессов общения в группе;
- ✓ участники имеют активную позицию;
- ✓ обсуждение событий ограничено рамками тренинга (принцип «здесь и теперь»);
- ✓ каждое высказывание персонифицировано;
- ✓ имеется межличностная обратная связь;
- ✓ эмоциональная сфера имеет высокую степень включенности;
- ✓ группа проходит определенные этапы развития (вхождение — перестройка — тренинг);
- ✓ происходит согласование подпроцессов развития компетентности в общении личности и развитие группы, а также одновременное управление ими;
- ✓ участники работают в группе добровольно.

Тренинг личностного роста. Популярны сегодня тренинги личностного роста зародились в 70-х годах в США. Три молодых студента написали дипломную работу, а перед защитой решили провести тренинг со своими друзьями по материалам написанной ими дипломной работы. Принимая решение о проведении тренинга, они даже не думали заниматься этим после защиты своей дипломной работы. Но после того как они провели тренинг со своими друзьями, те им сказали, что пока они не проведут такой же тренинг с их женами и друзьями, они от них не отстанут. Этим молодым студентам ничего не оставалось делать, как провести тренинг с друзьями своих друзей. А те

в свою очередь потребовали провести этот тренинг с их родственниками и друзьями. Вот так это все и началось.

Друзей звали Александр Эверетт, Джон Хенли Вернер Эрхард. Второй из названных впоследствии стал основателем школы тренингов личностного роста Lifespring. Вернер Эрхард создал свою тренинговую школу.

На одном из тренингов Lifespring присутствовал тогда еще гражданин Советского Союза. Пройдя этот тренинг, он заявил о своем намерении организовать проведение такого же тренинга в Москве. Организаторы не возражали. Первый тренинг в Москве состоялся в 1989 году. В то время эти тренинги проходили один раз в год. На одном из тренингов участник по имени Иван Маурах сказал: «Я буду первым русским тренером Lifespring». Он поехал в Америку и прошел стажировку в школе подготовки тренеров Lifespring.

За это время в Москве выпускница одного из тренингов провела организационную работу по регистрации фонда «Весна жизни». В мае 1993 года в Москве прошел первый базовый курс тренинга Lifespring, который проводил русский тренер Иван Маурах. С этого момента такие тренинги стали проходить каждый месяц. Сначала они проходили только в Москве, но потом выпускники стали организовывать их и в других городах России и стран СНГ.

В настоящее время в Москве действует несколько компаний, которые проводят тренинги личностного роста, основанные на технологии Lifespring. Одной из таких компаний является Академия тренингов, которая проводит тренинги «Точка опоры».

1.2. Общая характеристика психологического тренинга

В настоящее время, несмотря на возрастающую популярность тренинговых групп, существует ряд противоречий и неясностей в определении самого понятия тренинга как особой области прикладной психологии. В отечественной науке тренинг понимают и как *группу методов* развития способностей к обучению, и как *средство развития* компетентности в общении, и как *метод* группового консультирования, и т. д.

Определение понятия «тренинг». Слово «тренинг» заимствовано из английского языка и имеет один корень с хорошо известным словом в русском языке - «тренировка». В чем суть любой

тренировки? Во время тренировки человек делает то, что он должен научиться делать. Совершенно ясно: для того чтобы научиться плавать, нужно плавать; а запускать воду в бассейн лишь после того, как все желающие сначала научатся плавать в сухой яме, — совершенно бессмысленно.

В наиболее широком контексте термин «тренинг» используют для обозначения разнообразных форм *групповой психологической работы*. Однако параллельно существуют и такие понятия, как групповая психотерапия, психокоррекционные группы, группы опыта, группы активного обучения и др. В своей книге «Основы технологии группового тренинга» (2000) И. В. Вачков обращает внимание на то, что группы одного и того же вида у разных авторов названы по-разному. По мнению Вачкова, «современное понимание тренинга включает в себя многие традиционные методы групповой психотерапии и психокоррекции, что вынуждает искать его истоки в разнообразных направлениях клинической психотерапии в группах».

С. И. Макшанов определяет *тренинг как многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации*. Центральной категорией здесь выступает категория *изменения*. Тренинговое воздействие направляется на достижение позитивных изменений участников, повышение степени их конгруэнтности с собой и окружающей средой.

Несколько другой акцент в определении тренинга дает в своей книге Ю. Н. Емельянов: «...Термин тренинг ... в структуре русской психологической речи должен использоваться не для обозначения методов обучения, а для обозначения методов развития способностей к обучению или овладению любым сложным видом деятельности, в частности, общением».

Классическое определение психологического тренинга таково: "...Совокупность групповых методов формирования умений и навыков самопознания, общения и взаимопонимания людей в группе" (Краткий психологический словарь, 1982, с.212).

Трудности в определении понятия «тренинг» связаны с тем, что в настоящее время психологический тренинг очень активно используется и в психокоррекции, и в психотерапии, и в обучении. Подобное положение с неустоявшимися терминами связано с относительной новизной этой области практической психологии и в очень большой степени — с тем, что подобные группы работают на стыке психотерапии и психокоррекции, с одной стороны, и обучения — с другой (см. рис. 1).