



Психолого-педагогическая поддержка  
развития человека  
в образовательных процессах

УДК 159.9

<https://www.doi.org/10.33910/3034-4255-2024-1-4-384-389>

## Психологический тренинг в контексте современной теории и практики

Ю. В. Макаров, С. Б. Пашкин, В. В. Хороших ✉

**Аннотация.** Популярность и востребованность психологического тренинга в образовании и практике работы с трудовыми организациями обуславливает актуальность выделения основных подходов к трактовке данного понятия, определению критериев для обозначения специфических особенностей тренинга как формы групповой психологической помощи. На материале работ отечественных авторов проведен анализ определений психологического тренинга. Показано, что существующие определения можно различать на основании тех практических задач, на решение которых направлен данный метод по мнению авторов, а также по ориентации на выделение специфических, уникальных характеристик тренинга как формы работы с группой. Проанализирована проблематика, разрабатываемая на разных этапах становления психологического тренинга как особого метода психологической практики. Предложены критерии, позволяющие отличить психологический тренинг от других форм групповой психологической помощи: цель оказания помощи, состояние психического здоровья адресатов психологической помощи, длительность процесса оказания психологической помощи, соотношение содержательных и социально-эмоциональных аспектов работы.

**Ключевые слова:** психологический тренинг, психологическое воздействие, обучение, воспитание, развитие, коррекция, рефлексия, тренировка

## Psychological workshops in contemporary theory and practice

Yu. V. Makarov, S. B. Pashkin, V. V. Khoroshikh ✉

**Abstract.** Psychological workshops (*psikhologicheskyy treninyg*) have become increasingly popular and widely used in both educational contexts and workplace settings. This growing relevance highlights the need to clarify the core approaches to defining this concept and to identify the specific characteristics that distinguish psychological workshops as a form of group-based psychological work. The article explores the works of Russian authors to analyze the definitions of psychological workshops. It is shown that the available definitions can be distinguished based on the practical tasks that their authors believe psychological workshops aim to solve, and based on the focus on identifying specific and unique characteristics of psychological workshops as a form of working with a group. The article analyzes the issues studied at different stages of the evolution of psychological workshops as a special method of psychological practice. The criteria are proposed that make it possible to distinguish psychological workshops from other forms of group psychological work: the purpose of psychological work, the mental health of participants, the duration of psychological work, and the ratio of substantive and socio-emotional aspects of psychological work.

**Keywords:** psychological workshop, psychological impact, education, development, correction, reflection, training

## Введение

Психологический тренинг в настоящее время является одним из востребованных в психологии и педагогике методом. Это прежде всего связано с тем, что его, как отмечает В. В. Никандров, «...следует считать одним из основных методов практической психологии» (Никандров 2003а, 12). Свой статус психологический тренинг получил благодаря ряду особенностей, среди которых можно выделить: интенсивность общения, применение особых методических средств (ролевых, сюжетно-ролевых и деловых игр), активизацию процесса рефлексии у участников, групповой формат реализации.

Интенсивность общения на тренинге в значительной степени связана с направленностью данной технологии, погружением в ситуацию активного обучения. Ориентация на высокую концентрацию времени проведения занятий также способствует активному включению в ситуацию межличностного взаимодействия. Традиционный тренинг проводится в течение 40 часов по 8 часов в день, и если он проходит 5 дней подряд, то на каждого участника тренинга обрушивается огромный поток информации о себе, других участниках группы и психологических закономерностях общения. Зачастую, благодаря высокой интенсивности общения, отношения между участниками тренинга меняются, становятся более искренними, доверительными.

Использование ролевых, сюжетно-ролевых, деловых игр, групповых дискуссий позволяет моделировать реальные ситуации, выделить те психологические установки, которые затрудняют взаимодействие с другими людьми или же, наоборот, способствуют решению коммуникативных или деловых задач. Разнообразие методических приемов в тренинге позволяет применить на практике новые техники и модели поведения, снять страх за возможную неудачу при решении проблемы. Игры в психологическом тренинге выполняют не только дидактическую, но и важную психотерапевтическую функцию — снимают напряжение, а порой и стресс у участников тренинга.

Рефлексия поведения членов тренинговой группы, являясь одним из методов изменения поведения (Макаров 2012), дает возможность получать систематическую информацию о себе, своих действиях и поступках, что является основой для анализа характерных для участников тренинга коммуникативных практик и важным ресурсом для коррекции социальных установок и поведения.

Групповая форма проведения тренинга способствует повышению обучающего эффекта, облегчает процессы самопознания, самораскрытия, а также способствует получению поддержки, благодаря обратной связи от людей со схожими проблемами, одновременно являясь более предпочтительной формой для участников в экономическом плане (Рудестам 1993).

Отечественные специалисты уделяют внимание различным аспектам теории психологического тренинга. Так, предлагается сопоставительный анализ ряда понятий, связанных с групповыми формами работы и психологической помощи (Вачков 1999; Коваленко, Давыдова 2020), выделены подходы к определению социально-психологического тренинга (Вепренцова и др. 2013), раскрываются методические основы и принципы психологического тренинга (Макаров 2012; Макшанов 1998), представлена классификация его видов (Никандров 2003b).

Востребованность психологических тренингов в сферах образования и профессиональной деятельности, сопровождающаяся зачастую расширением трактовки самого понятия, когда «...любые формы обучения и передачи опыта могут считаться тренингом» (Сидоренко 2008, 11), подчеркивает необходимость дифференциации наиболее популярных подходов к определению понятия «психологический тренинг», определения специфики данной формы групповой психологической помощи, что имеет важное значение для рефлексии собственной позиции в отношении данных вопросов у ведущего тренинговой группы.

## Теория и практика психологического тренинга в исторической ретроспективе

Обращение к истории метода психологического тренинга позволяет проанализировать динамику развития теории и практики метода, обозначить проблематику, разрабатываемую на разных этапах его становления как особого метода психологической практики. Датой рождения тренинга принято считать 1947 год, когда в США была создана Национальная лаборатория тренинга. Тренинги сензитивности появились в 1950-е годы, а в 1960-е получили развитие тренинги личностного роста. Можно отметить, что на начальном этапе становления тренинга активно разрабатывались вопросы, связанные с теоретическим обоснованием возможности применения групповой формы работы для реализации задач психологической помощи, а также изучением эффектов групповой

динамики. В 1970-е годы свои первые шаги на поприще психологической науки делали социально-психологические тренинги, которые достигли своего расцвета в 1980-е, благодаря усилиям группы ученых Лейпцигского и Йенского университетов под руководством М. Форверга. Для данного периода в истории развития тренинга характерен акцент на методико-технологические вопросы ведения тренинговых групп, разработку программ, ориентированных на развитие отдельных социальных навыков и умений.

В дальнейшем тренинги проводятся на основе признанных психологических концепций личности: психоанализа, бихевиоризма, экзистенциально-гуманистической психологии. Тренинги психоаналитической ориентации были направлены на выявление и изучение подсознательной сферы личности с целью оказания помощи человеку в осознании процессов, происходящих в этой сфере, и умению управления ими. Особенностью тренингов бихевиористской ориентации было управление поведением на основе проигрывания и усвоения эффективных моделей поведения. В тренингах экзистенциально-гуманистической направленности главная задача состояла в том, чтобы раскрыть внутренние ресурсы человека в стремлении к личностному росту и самореализации.

Характерной особенностью тренингового движения в России стало изучение богатого наследия, накопленного прежде всего в США и на Западе. Можно выделить три этапа с точки зрения использования зарубежного опыта в теории и практике психологических тренингов в нашей стране. Первый этап (до начала перестройки нашего общества (1985)) характеризовался весьма слабым использованием зарубежного опыта. Вторым этапом (период 1990-х гг.) можно обозначить как этап бездумного использования зарубежного опыта без всякой адаптации его к отечественным условиям. Третий этап (с 2010-х) отличает творческое использование зарубежного опыта с адаптацией к достижениям отечественных ученых.

Возвращаясь к истокам тренингового движения в нашей стране, необходимо назвать имена первопроходцев: Н. Н. Богомоловой, В. Ю. Большакова, Ю. Н. Емельянова, Ю. В. Пахомова, Л. А. Петровской, Н. Ю. Хрящевой и др.

Для отечественных исследователей характерен интерес к проблематике тренинга с позиций прикладной психологии, изучение возможностей применения данного метода в разных сферах практической деятельности. Так, М. Н. Григорьев, В. А. Кан-Калик, А. Г. Лидерс, В. М. Филатов

и др. анализировали психологический тренинг в педагогической деятельности, В. П. Захаров, М. И. Магура, С. И. Максимов и др. — в профессиональной деятельности. Проблемы эффективности тренинга, вопросы методических принципов отражены в трудах М. Р. Битяновой, И. В. Волкова, Ю. М. Жукова, С. И. Макшанова, В. В. Никандрова, Е. В. Руденского, А. П. Ситникова, В. Э. Пахальяна, В. А. Ясвина и др.

## Понятие психологического тренинга

Разнообразие определений понятия «психологический тренинг», представленное в профессиональной литературе, позволяет обозначить задачу систематизации имеющихся представлений в качестве одной из значимых для отечественных специалистов, интересующихся данной проблематикой.

Можно выделить несколько подходов к определению понятия психологического тренинга. С позиции первого подхода, предлагающего расширенную трактовку понятия, тренинг отождествляется с любой ситуацией обучения, передачей опыта. При обосновании данной позиции зачастую принимается во внимание значение английского слова *training*, имеющего несколько значений: обучение, воспитание, подготовка, дрессура, тренировка. Н. Ю. Хрящева отмечает: «...На сегодняшний день не существует общепринятого определения понятие «тренинг», что приводит к расширительному толкованию метода и обозначению этим термином самых различных приемов, форм, способов и средств, используемых в психологической практике» (Хрящева 2014, 7).

Согласно еще одной популярной точке зрения в работах отечественных авторов (Ю. Н. Емельянов, И. В. Вачков, Г. А. Ковалев и др.), тренинг является одним из методов активного обучения, ориентированным на совершенствование коммуникативных навыков, овладение сложными видами деятельности. Опора на принципы активного обучения, реализация идей субъект-субъектного подхода в практике обучения во многом определяет возможности тренинга как особого метода.

Представление о психологическом тренинге как об интерактивной технологии, направленной на решение задач психологического обучения, поддержки, психологической коррекции, раскрывается в работах С. В. Коваленко, Ю. В. Макарова, В. А. Плешакова, Е. В. Сидоренко и др. Идеи технологичности в определении психологического тренинга связаны, с одной стороны, с определенной последовательностью этапов

психологического тренинга, с другой — с ориентацией на трансляцию и освоение технологий эффективного взаимодействия или действия.

Таким образом, выделенные подходы различаются по ориентации на выделение специфических, уникальных характеристик тренинга как формы работы с группой.

Еще одним из оснований для классификации определений понятия «психологический тренинг» можно считать преобладающую практическую направленность данного метода (обучение, коррекция, воздействие, помощь, поддержка, развитие).

Так, по мнению Л. А. Петровской, социально-психологический тренинг является одним из видов группового психологического тренинга и определяется как «...средство воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностных отношений» (Петровская 1982, 9). В этом определении акцент сделан на феномен воздействия, развития психологических знаний и коммуникативных умений; подчеркивается, что в психологическом тренинге объектом воздействия выступает личность и различные ее структуры.

Г. А. Ковалев в своих работах относит социально-психологический тренинг к методам активного социального обучения (Ковалев 1989). В его подходе на первый план выдвигается процесс обучения, который на тренинге имеет свою специфику и особенности, связанную с высокой интенсивностью обучения, использование специальных методов, направленных на активизацию мотивации, внимания участников группы.

В работе польского психолога Е. М. Мелибруды психологический тренинг рассматривается как форма коррекции коммуникативных действий (Мелибруда 1986). Здесь главным является феномен коррекции, направленность психологического тренинга на решение коррекционных задач.

И. В. Вачков, относя психологический тренинг к активным методам, отмечает, что они используются «...для работы с психически здоровыми людьми, имеющими психологические проблемы, в целях оказания им помощи в саморазвитии» (Вачков 1999, 13). В данном определении представляется акцентированной идея ориентации на развитие и саморазвитие. Применительно к психологическому тренингу, феномен «развитие» может рассматриваться в системе двух координат: личностном и групповом. Если говорить о развитии личности на тренинге, то оно характеризуется такими понятиями как саморазвитие, личностный рост, личностное раз-

витие, самоактуализация, самореализация и др. Говоря о развитии группы на психологическом тренинге, следует использовать такие понятия, как единство членов группы в эмоциональной, познавательной, поведенческой сферах, благоприятный социально-психологический климат, групповая сплоченность и др.

Необходимость рефлексии специфических особенностей, возможностей и ограничений различных форм организации групповой психологической помощи подчеркивается в работах разных авторов (Сидоренко 2008; Молостова 2018).

И. В. Вачков, выделяет в качестве специфических особенностей психологического тренинга, отличающих данный метод от обучения и коррекции, направленность на психологическую помощь личности в целом, ориентацию на работу с людьми, не имеющими психических нарушений, ориентацию на синтез задач обучения, расширения представлений о психологических закономерностях общения и группового взаимодействия и задач развития личности. По мнению И. В. Вачкова, возможность сочетания обучающих, психотерапевтических и коррекционных техник в тренинге затрудняет четкое определение данной формы групповой работы (Вачков 1999, 15).

А. Н. Молостова, выделяя такие аспекты функционирования группы, как продвижение в работе над содержательной стороной заявленной в тренинге проблематики и развитие отношений, связанное с «...углублением контакта между участниками в динамике развития группы» (Молостова 2018, 112), предлагает различать групповую терапию и психологический тренинг на основе соотношения данных аспектов. Согласно А. Н. Молостова, различие между выделенными формами психологической помощи проявляется в соотношении (балансе) присутствия данных аспектов на основных этапах работы. В психологическом тренинге акцент делается на содержательной стороне работы, тогда как в групповой терапии развитие отношений выступает в качестве основы для данной формы психологической помощи. Согласно Дж. Кори, цели работы, а также длительность процесса позволяет отличать психологический тренинг от группового психологического консультирования и групповой терапии (Кори 2003).

## Заключение

Психологический тренинг может рассматриваться как метод психологического воздействия на личность с целью ее изменения на основе

процессов обучения, коррекции и развития, что позволяет использовать целостный подход в практике его применения.

Существующие определения можно дифференцировать по содержательной широте, содержательной специфичности в трактовке понятия «психологический тренинг», а также с позиции целевой направленности данной формы групповой работы.

Среди критериев, позволяющих отличить психологический тренинг от других форм групповой психологической помощи можно выделить: цель оказания помощи, состояние психического здоровья адресатов психологической помощи, длительность процесса оказания психологической помощи, соотношение содержательных и социально-эмоциональных аспектов работы.

#### Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии потенциального или явного конфликта интересов.

#### Conflict of Interest

The authors declare that there is no conflict of interest, either existing or potential.

#### Финансирование

Исследование не имело финансовой поддержки.

#### Funding

The study did not receive any external funding.

#### Вклад авторов

Авторы внесли равный вклад в подготовку рукописи статьи.

#### Author Contributions

The authors have made an equal contribution to the preparation of the manuscript of the article.

## Литература

- Вачков, И. В. (1999) *Основы технологии группового тренинга*. М.: Ось-89, 176 с.
- Вепренцова, С. Ю., Донцов, Д. А., Донцова, М. В., Пятаков, Е. О. (2013) Социально-психологический тренинг как метод воздействия на личностные и поведенческие характеристики людей. *Вестник практической психологии образования*, т. 10, № 2, с. 10–20.
- Ковалев, Г. А. (1989) Основные направления использования методов активного социального обучения в странах Запада. *Психологический журнал*, т. 10, № 1, с. 127–136.
- Коваленко, С. В., Давыдова, А. А. (2020) Проблема сущности психологического тренинга в практической психологии. *Мир науки. Педагогика и психология*, т. 8, № 2. [Электронный ресурс]. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/101PSMN220.pdf> (дата обращения 18.11.2024).
- Кори, Дж. (2003) *Теория и практика группового консультирования*. М.: Эксмо, 640 с.
- Макаров, Ю. В. (2012) Социально-психологический тренинг как социогуманитарная коммуникативная технология. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена*, № 145, с. 81–89.
- Макшанов, С. И. (1998) *Психология тренинга в профессиональной деятельности. Диссертация на соискание степени доктора психологических наук*. СПб., СПбГУ, 322 с.
- Мелибруда, Е. (1986) *Я-Ты-Мы. Психологические возможности общения*. М.: Прогресс, 254 с.
- Молостова, А. Н. (2018) Сравнительный анализ процесса групповой работы в психологическом тренинге и психотерапевтической группе. *Консультативная психология и психотерапия*, т. 26, № 1, с. 112–128.
- Никандров, В. В. (2003а) *Антитренинг, или Контуры нравственных и теоретических основ психотренинга*. СПб.: Речь, 176 с.
- Никандров, В. В. (2003б) Психологическая сущность тренингов. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6. Психология*, № 3, с. 71–87.
- Петровская, Л. А. (1982) *Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга*. М.: Изд-во МГУ, 168 с.
- Хрящева, Н. Ю. (2014) *Психогимнастика в тренинге*. СПб.: Речь, 272 с.
- Рудестам, К. (1993) *Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика*. М.: Прогресс, 368 с.
- Сидоренко, Е. В. (2008) *Технологии создания тренинга. От замысла к результату*. СПб.: Речь, 336 с.

## References

- Khryashcheva, N. Yu. (2014) *Psikhogimnastika v treninge [Psychogymnastics in training]*. Saint Petersburg: Rech' Publ., 272 p. (In Russian)
- Kori, J. (2003) *Teoriya i praktika gruppovogo konsul'tirovaniya [Theory and practice of group counseling]*. Moscow: Eksmo Publ., 640 p. (In Russian)
- Kovalenko, S. V., Davydova, A. A. (2020) Problema sushchnosti psikhologicheskogo treninga v prakticheskoy psikhologii [The problem of the essence of psychological training in practical psychology]. *Mir nauki. Pedagogika*

- i psikhologiya* — *World of Science. Pedagogy and Psychology*, vol. 8, no. 2. [Online]. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/101PSMN220.pdf> (accessed 18.11.2024). (In Russian)
- Kovalev, G. A. (1989) Osnovnye napravleniya ispol'zovaniya metodov aktivnogo sotsial'nogo obucheniya v stranakh Zapada [The main directions of using active social learning methods in Western countries]. *Psikhologicheskij zhurnal* — *Psychological Journal*, vol. 10, no. 1, pp. 127–136. (In Russian)
- Makarov, Yu. V. (2012) Sotsial'no-psikhologicheskij trening kak sotsiougumanitarnaya kommunikativnaya tekhnologiya [Social psychological training as a social humanities communicative technology]. *Izvestiya Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gertsena* — *Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, no. 145, pp. 81–89. (In Russian)
- Makshanov, S. I. (1998) *Psikhologiya treninga v professional'noj deyatel'nosti* [Psychology of training in professional activity] PhD dissertation (Psychology). Saint Petersburg, Saint Petersburg University, 322 p. (In Russian)
- Melibruda, E. (1986) *Ya-Ty-My. Psikhologicheskie vozmozhnosti obshcheniya* [I-You-We. Psychological possibilities of communication]. Moscow: Progress Publ., 254 p. (In Russian)
- Molostova, A. N. (1986) Sravnitel'nyj analiz protsessa gruppovoj raboty v psikhologicheskom treninge i psikhoterapevticheskoy gruppe [Comparative analysis of the processes of group work in psychological training and psychotherapeutic groups]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* — *Counseling Psychology and Psychotherapy*, vol. 26, no. 1, pp. 112–128. (In Russian)
- Nikandrov, V. V. (2003a) *Antitrening, ili Kontury нравstvennykh i teoreticheskikh osnov psihotreninga* [Anti-training, or Outlines of the moral and theoretical foundations of psychological training]. Saint Petersburg: Rech' Publ., 176 p. (In Russian)
- Nikandrov, V. V. (2003b) Psikhologicheskaya sushchnost' treningov [The psychology of training]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta Seriya 6. Psikhologiya* — *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, no. 3, pp. 71–87. (In Russian)
- Petrovskaya, L. A. (1982) *Teoreticheskie i metodicheskie problemy sotsial'no-psikhologicheskogo treninga* [Theoretical and methodological problems of social-psychological training]. Moscow: Moscow State University Publ., 168 p. (In Russian)
- Rudestam, K. (1993) *Gruppovaya psikhoterapiya. Psikhokorreksionnye grupy: teoriya i praktika* [Group psychotherapy. Psychocorrectional groups: Theory and practice]. Moscow: Progress Publ., 368 p. (In Russian)
- Sidorenko, E. V. (2008) *Tekhnologii sozdaniya treninga. Ot zamysla k rezul'tatu* [Technologies of training creation. From the idea to result]. Saint Petersburg: Rech' Publ., 336 p. (In Russian)
- Vachkov, I. V. (1999) *Osnovy tekhnologii gruppovogo treninga* [Fundamentals of group training technology]. Moscow: Os'-89 Publ., 176 p. (In Russian)
- Veprentsova, S. Yu., Dontsov, D. A., Dontsova, M. V., Pyatakov, E. O. (2013) Sotsial'no-psikhologicheskij trening kak metod vozdejstviya na lichnostnye i povedencheskie kharakteristiki lyudej [Socio-psychological training as a method of influencing personal and behavioral characteristics of people]. *Vestnik prakticheskoy psikhologii obrazovaniya* — *Bulletin of Practical Psychology of Education*, vol. 10, no. 2, pp. 10–20. (In Russian)

#### Сведения об авторах

МАКАРОВ Юрий Васильевич — *Yuriy V. Makarov*

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия.

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg, Russia.

SPIN-код: [7395-8743](#), Scopus AuthorID: [57200567165](#), e-mail: [uvmakarov@mail.ru](mailto:uvmakarov@mail.ru)

Кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии профессиональной деятельности и информационных технологий в образовании.

ПАШКИН Сергей Борисович — *Sergey B. Pashkin*

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия.

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg, Russia.

SPIN-код: [7635-9453](#), Scopus AuthorID: [57222609519](#), ORCID: [0000-0001-8791-3029](#), e-mail: [spashkin@herzen.spb.ru](mailto:spashkin@herzen.spb.ru)

Доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры психологии профессиональной деятельности и информационных технологий в образовании.

ХОРОШИХ Валерия Викторовна — *Valeriya V. Khoroshikh*

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия.

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg, Russia.

SPIN-код: [8161-9550](#), Scopus AuthorID: [57197744365](#), ORCID: [0000-0001-7116-0042](#), e-mail: [VKhoroshikh@gmail.com](mailto:VKhoroshikh@gmail.com)

Кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии профессиональной деятельности и информационных технологий в образовании.