



ТРЭНИНГ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ

Авторы: О. В. Соловьёва

ТРЭНИНГ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ, форма активной групповой работы, направленной на решение психологич. проблем участников. В отличие от [групповой психотерапии](#), группы Т. п. (обычно 7–12 чел. под руководством психолога в роли ведущего) создаются для оказания психологич. помощи здоровым людям.

Т. п. возник в 1940-е гг. в США, его совр. разновидности связаны с двумя осн. направлениями – с традицией т. н. лабораторного обучения, или Т-групп (развивалась в школе групповой динамики К. [Левина](#)), и с практикой тренинга [личностного роста](#), или групп встреч (сложилась в [гуманистической психологии](#) К. [Роджерса](#)). Т-группы в варианте тренинга базовых умений сфокусированы на освоение социальных умений и навыков, а в варианте тренинга сензитивности – на психологич. анализ ситуации общения, развитие чувствительности к межличностным отношениям и др. Группы встреч ориентированы на самопознание участников, углубление понимания ими себя, обсуждение лично значимых для них тем и проблем.

Осн. методы Т. п. – [игра](#) (в т. ч. ролевая) и групповая дискуссия. Позиция ведущего группы Т. п. может быть директивной (позиция тренера в обучающих тренингах) и недирективной (позиция фасилитатора в тренингах личностного роста). Обучающие тренинги проводятся в соответствии с заранее разработанной программой, направленной на достижение конкретных результатов – освоение необходимых умений (напр., публичного выступления, конструктивного разрешения конфликтов и т. д.) через овладение психологич. техниками. Работа фасилитатора нацелена на получение нового для участников опыта общения, в частности через конструктивное обсуждение поднимаемых ими самими проблем.

Осн. механизмы работы групп Т. п. (относятся и к членам групп, и к ведущим) – это самораскрытие и обратная связь, которая должна быть конструктивной, чтобы её адресат мог принять её, не защищаясь от неё. Для этого она должна носить неинтерпретативный, описательный характер (не содержать общих оценок типа «хороший – плохой» и обозначений черт характера типа «добрый – злой» и т. п.), а также должна нести информацию о чувствах говорящего («меня радует – обижает в тебе...»). Конструктивная обратная связь способствует созданию в группе психологич. атмосферы безопасности, поддержки и самораскрытию участников.

В СССР первые группы Т. п. появились в 1970-е гг. Множество специализир. программ Т. п. включают бизнес-тренинг, Т. п. уверенного поведения, конструктивного разрешения конфликтов, публичного выступления, ведения эффективных переговоров и др. Т. п. проводятся в учебных заведениях (как часть образовательных программ), в организациях (корпоративные тренинги – для обучения и развития персонала) и в др. сферах.

Литература

Лит.: Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение. Л., 1985; Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. 2-е изд. М., 1993; Жуков Ю. М. Коммуникативный тренинг. М., 2004; Петровская Л. А. Общение – компетентность – тренинг: Избр. труды. М., 2007; Вачков И. В.

Основы технологии группового тренинга. Психотехники. [3-е изд.]. М., 2009; Хрящева Н. Ю., Макшинов С. И.
Психогимнастика в тренинге. СПб., 2014.