

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ:  
МЕХАНИЗМЫ И  
УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ

*Василий Лефтеров*

PSYCHOLOGICAL TRAINING:  
MECHANISMS AND UNIVERSAL EFFECTS

*Vasily Lefterov*

**Abstract:** Showed the author's approach to the analysis of mechanisms of influence on the individual of the training, is described the phenomenon of progressive trance psychic manipulation of the training is provided through which a targeted training of the psyche are activated intelligent, communicative, emotional, volitional, motivational and other human potentials. Are characterized by universal effects of trainings as personal and professional growths that almost always make up the result of psychological training

**Keywords:** psychological training, training mechanisms, universal effects of trainings, personal and professional growths.

**Постановка проблемы, актуальность.** Психологический тренинг имеет глубокие исторические и научные корни, и в последние годы становится одной из наиболее распространенных форм психологической практики, обучения и развития человека и групп. В тоже время, тренинги часто ассоциируется с психодиагностикой, экспериментальными исследованиями и играми, экзаменами и другими таинственными манипуляциями, которые проводят психологи с людьми. Этому также способствуют существующие противоречия и неясности в определении тренинга и механизмов его влияния на человека и группу, отсутствие общей теории психологического тренинга, недостаточная разработанность прикладного использования тренинга, а также отсутствие единства в систематизации и определении эффективности тренингов.

**Целью статьи является анализ механизмов влияния тренинга на личность посредством проявления феномена прогрессивной транспсихической манипуляции в тренинге, благодаря которому**

обеспечивается целенаправленная тренировка психики, а также характеристика универсальных тренинговых эффектов, как личностных и профессиональных новообразований, которые практически всегда составляют результат психологического тренинга.

***Результаты исследований и их обсуждение.*** Анализ исследований в области теории и практики психологического тренинга позволил нам изучить разноплановые определения, наиболее отражающие его сущность, и выработать обобщенный «портрет тренинга», который схематически изображен на рис. 1. Как видно с рисунка, сущность и цели психологического тренинга в основном сфокусированы на достижении разнообразных изменений на уровне отдельного человека как личности и профессионала, а также группы и организации. Синтезируя все отмеченные определения, ***мы определяем тренинг, как интегрированную, универсальную систему целенаправленной психологической тренировки и развития человека в соответствии с потребностями и целями его личности и профессиональной деятельности.***

С.И. Макшанов считает, что центральной категорией в тренинге выступает категория изменения (Макшанов 1998). Изменения в тренинге происходят как при направленном психологическом влиянии, механизмами которого являются убеждение и внушение, так и ненаправленным воздействием, в ходе которого прямо не ставится задание добиться определенного результата от объекта воздействия, эффект воздействия возникает, проявляясь в действии механизмов заражения и подражания.

Вообще психофизиологический механизм изменений связан с феноменом динамического стереотипа, который был исследован И.П. Павловым и отражает интеграцию условнорефлекторных процессов в коре больших полушарий головного мозга (Павлов 1951). В новых, необычных, некомфортных, кризисных, сознательно не приемлемых, эвристических и других нестандартных ситуациях, в которых оказывается человек, у него может происходить разрушение или трансформация динамических стереотипов. В результате этого активизируются адаптационные процессы, происходящие до момента создания нового динамического стереотипа, обеспечивающего изме-

нения. Механизм тренингового влияния на личность и группу при общем сходстве с другими видами психологического влияния и вызванных ними изменений, имеет специфические отличия.



Рис. 1. Разнообразие определений тренинга

По нашему мнению, механизмы влияния психологического тренинга на человека и группу напрямую связаны с такими процессами и явлениями, как **трансляция, психологическая трансформация, прогресс, манипуляция и транс**. Тренинг – это вкладка чего-то нового. Во время тренинга это новое, в виде информационных, прикладных и других тренинговых конструктов (новых знаний, умений навыков, тренинговых мифов, инсайтов, эвристических озарений и т.п.) путем разнообразных приемов и средств **транслируется**

(переносится) в сознание-подсознание человека. Эта трансляция имеет один приемник – человека с его индивидуальными и личностными особенностями и несколько передатчиков, к числу которых входит собственно ведущий тренинга – тренер, другие участники тренинга. Своеобразными передатчиками выступают также события, происходящие на тренинге, которые содержат значительный объем практической информации и побуждают человека к следующему акту – *психологической трансформации*. Психологическая трансформация – это процесс разрушения существующих и построение новых динамических стереотипов, провоцирующий личностные изменения. Многочисленные приемы (в том числе психотехнические) и средства трансляции разнообразных информационных и прикладных конструктов в тренинге, на наш взгляд, в известной мере следует считать *психологическими манипуляциями*.

Манипуляцию (из фр. – manipulation), манипулирование (из лат. – manipulus) обычно трактуют по разному, в частности как более или менее сложные движения и приемы в ручном труде; удачную аферу, фальсификацию фактов для достижения неблагоприятной цели; систему приемов и средств разнообразного влияния на людей с целью изменения их мышления и поведения. В психологии манипуляцию также по большей части связывают с негативом и считают актом сознательного влияния на психику людей (групп) даже вопреки их интересам, иногда с использованием средств, которые могут не совпадать с существующими нормами морали. Некоторые исследователи социальных манипуляций доказывают, что любая идеология, равно как и любая власть создаются манипуляторами с целью прихода к власти, или ее удержания, и потому уже являются манипулятивными по определению. Манипуляцию можно также определять как своеобразную форму «психологической эксплуатации».

В тоже время, филогенетический и онтогенетический анализ развития человека и социума дает основания считать манипуляции не такими уже и плохими. Люди часто используют манипуляцию для блага. Например, для лечения людей, воспитания и социализации членов общества, объединения малых и больших социальных групп в разные общественные и политические формирования и институты. К тому же постоянные поиски и изобретения людей для противо-

стояния негативным манипуляциям также способствуют постепенному эволюционному развитию и усовершенствованию как отдельных личностей, так и общества в целом.

По нашему мнению, в зависимости от целей, используемых средств и конечных результатов, манипуляции следует различать на **прогрессивные** (конструктивные) и **регрессивные** (деструктивные). В психологии понятие каких-либо прогрессивных изменений и влияний следует понимать как поступательное развитие психики личности и психологических переменных разных групп людей в направлении самоусовершенствования и самоактуализации.

Одними из главных признаков, которые отличают прогрессивные манипуляции от регрессивных в психологической практике, по нашему мнению, являются следующие: 1) непричинение любого вреда человеку – принцип «не навреди»; 2) добровольность, то есть относительно сознательное участие человека в разных мероприятиях, которые могут содержать манипулятивные действия; 3) обуславливание личностного или группового развития и прогресса в какой-либо сфере.

Ролевые и деловые игры, групповые дискуссии, психогимнастические и другие упражнения, которые используются во время тренинга являют собой прогрессивные манипуляции и направлены на обучение и развитие человека, приобретение разнообразных компетенций и опыта. В отличие от традиционного понимания психологического воздействия, понятие манипуляций в тренинге подчеркивает операционный, часто структурированный, целенаправленный, и в основном опосредованный характер тренинговых процедур.

Следует отметить также, что почти все манипуляции в тренинге для более результативной трансляции тренинговых конструктов и психической трансформации личности предусматривают пребывание человека в особенных психических состояниях, иногда даже похожих на **транс**. Причем, в зависимости от разновидности и используемых средств в разные этапы тренинга человек может находиться в неодинаковых эмоциональных состояниях: от раздражения, фрустрации – в начале, до эйфории – в конце тренинга. Помимо этого, своеобразные эмоциональные переживания человеком событий тренинга являются одними из главных задач и условий его эффективности.

Для того, чтобы вложить что-то новое в сознание человека, необходимо «подготовить почву», размягчить сознание, вложить, а затем опять заморозить. Этому способствуют, три основных стадии тренинга: 1) подведение (размягчение); 2) новый материал (вкладка нового); 3) закрепление (замораживание). Этот сложный процесс интенсивной учебы любым умениям, навыкам и опыту с помощью тренинга, представляется нам **прогрессивной транспсихической манипуляцией (ПТМ)**. То есть целенаправленное использование психотехнических, игровых и других приемов и методов, которые являются манипулятивными, как и большинство методов психологического вмешательства, способствует позитивной трансформации, прежде всего, психологических составляющих личности.

ПТМ буквально понимается нами как создание своеобразных условий для стремительного психического развития и усовершенствования человека, которое «выходит за пределы» обычной жизни. В итоге тренингового влияния за счет ПТМ активизируются резервные способности и потенциальные возможности человека, происходит экспансия или расширение сознания личности.

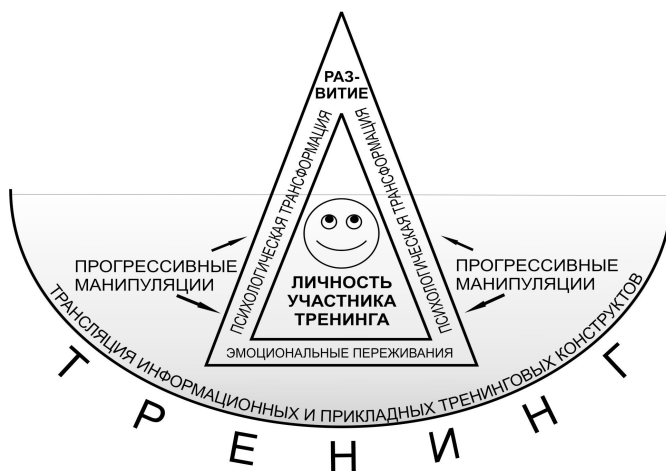
В течение событий тренинга личностные психические свойства индивида не только проявляются, но и изменяются и формируются. Психические новообразования личности выступают как предпосылки и результат ее поведения и достижений во время тренинга и, главное, после него. Именно на транспортировку психических новообразований личности в будущую деятельность направлены тренинговые манипуляции, что также лежит в основе понимания понятия «транспсихические манипуляции». Кроме этого понятие «транспсихическое» в контексте теории ПТМ, также понимается нами, как то, что может выходить за пределы обычной психики отдельного человека, создание условий для расширения сознания людей за пороги привычного «Я» и даже за пределы времени или пространства, и связано с теми аспектами психологии, которые имеют отношение к изучению предельных человеческих способностей и потенциальных возможностей.

Феномен ПТМ в групповом тренинге может быть похожим по содержанию с другими методами психологического воздействия на человека, такими как индивидуальная или групповая психотерапия, консультация, психокоррекционные и другие мероприятия. Поэтому

с целью обозначения специфики тренинга этот психологический механизм влияния на людей и их развитие в процессе тренинга определяется нами как *прогрессивная транспсихическая манипуляция в тренинге (ПТМТ)*.

Схематически психологическое бытие личности в тренинге и механизм ПТМТ изображен на рис. 2. Как видим, тренинг выступает своеобразной информационно-предметной средой для целенаправленной психологической тренировки человека, которая заполнена тренинговыми событиями, разнообразными психотехническими процедурами, играми и т.п.

Человек, который погружается в эту тренинговую среду, в качестве участника тренинга, одновременно становится ее частью и объектом тренингового влияния посредством прогрессивных манипуляций. Вследствие этого человек получает разнообразный спектр эмоциональных переживаний, приобретает определенный чувственно-практический опыт в какой-либо сфере (личная жизнь, профессия, взаимодействие, саморегуляция). С ним происходит психологическая трансформация, способствующая определенному развитию, которое может продолжаться уже за пределами тренинговой среды и переноситься на жизнь и практическую деятельность человека.

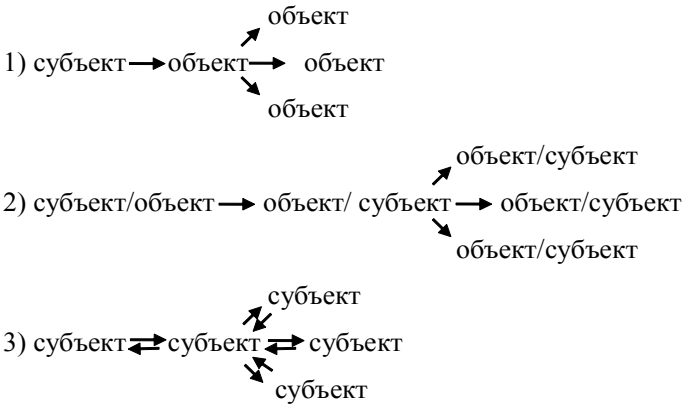


**Рис. 2.** Психологическое бытие личности в процессе тренинга и механизм прогрессивной транспсихической манипуляции в тренинге.

Прогрессивная транспсихическая манипуляция в тренинге – это своего рода искусство. Манипуляции сами по себе нейтральны, вопрос лишь в том, для чего их используют. ПТМТ обуславливает соблюдение тренером, ведущим психологический тренинг, главных профессиональных и этических принципов психологической работы, которые состоят в том, чтобы сделать других людей действительно более компетентными, профессиональными, счастливыми и гармоничными, при этом ни в коем случае не причинить какого-либо вреда.

Прогрессивная транспсихическая манипуляция в тренинге почти всегда происходит в двустороннем направлении и, вообще, имеет разнонаправленный, транссоциальный характер. Объектом ПТМТ становятся не только участники тренинга, но и тренеры - ведущие тренинг. Кроме этого, прогрессивная транспсихическая манипуляция опосредованно, иногда латентно, может осуществляться участниками тренинга относительно других людей вне тренинговой группы, причем длительное время. Этот процесс послетренингового взаимодействия участников со своей социальной средой, на наш взгляд, является проявлением вторичной прогрессивной транспсихической манипуляции и требует дополнительного изучения.

Характеристика разновидностей взаимодействия тренера с участниками тренинга и последних со своим социальным окружением, а также распространение феномена ПТМТ лежит в плоскости субъект-объектных отношений. Среди схем тренингового взаимодействия, на наш взгляд, есть три наиболее типичные, которые приводятся ниже:





В первом случае тренер выступает субъектом ПТМТ и влияет на участников (объекты), которые в свою очередь влияют на окружающих (объекты). Во втором случае все стороны взаимодействия (в том числе и тренер) выступают одновременно и субъектами и объектами. То есть, влияя на других и изменяя их, люди изменяются сами, испытывая влияние от них.

Третий вариант тренингового взаимодействия и ПТМТ считается наиболее эффективным и даже идеальным. Основа его состоит в субъектном подходе к групповой работе. Так, признавая субъектность как свойство «основоположности», которое проявляется в способности человека «полагать себя в основу» своего экологического мира и самого себя, И.В. Вачков утверждает, что любое изменение в человеке приводит к изменениям во внешнем окружении (Вачков 2004: 156 – 158). Парадигма тренинга, как развития субъектности, отличается глубиной, качеством и динамичностью изменений, которые происходят с участниками (Вачков 2004: 178).

Еще одной из актуальнейших и дискуссионных проблем теории и практики психологического тренинга является проблема его эффективности, а также изучения характера и особенностей влияния тренинга на личность и деятельность человека и групп. На основе анализа и исследования предшествующих теоретико-прикладных данных относительно эффективности тренингов, а также многолетнего опыта и авторского экспериментального исследования результатов проведения тренингового обучения в разнообразных сферах деятельности, в том числе в силовых правоохранительных структурах, МЧС, бизнес-структурах, производственной сфере, службе сервиса, в симуляционном тренинговом обучении врачей и т.п. (Лефтеров 2008), были выявлены *универсальные тренинговые эффекты*. Характеристика этих эффектов тренинга приводится ниже.

1. Установлено, что участие в тренинге, пусть даже непродолжительном, всегда связано с переживанием участниками широкого спектра эмоциональных состояний. В зависимости от разновидности тренинга амплитуда эмоциональных проявлений участников может быть чрезвычайно высока, при этом происходят эмоциональные всплески и выбросы эмоций. Но феномен тренингового воздействия

состоит в том, что значительные эмоциональные и энергетические затраты участников на тренинге не приводят к эмоциональному истощению, а наоборот, способствуют дальнейшему накоплению энергии. Причем, как подтверждается результатами наших исследований, эмоциональная сфера участников после тренинга обновляется, освобождаясь от негатива и заряжаясь положительной эмоциональной и жизненной энергией. По природе и сущности этот **эмоционально-энергетический эффект** тренинга близок к феномену катарсиса, своеобразного высвобождения эмоций и снятия напряжения, вследствие чего запускается механизм личностных изменений.

Особенности эмоционально-энергетического эффекта тренинга состоят в социально-групповом характере происхождения и проявления, а также большей осознанности индивидом того, что с ним происходит. Кроме этого, сам процесс аффективной разрядки, так называемого «тренингового отреагирования», происходит обычно не так бурно и иррационально, а чаще осмысленно и конструктивно, как правило, с дальнейшим прогрессом человека в личностной или профессиональной сферах.

2. Тренинг способствует развитию целого ряда коммуникативных качеств и навыков социального взаимодействия участников, вследствие чего у них в целом повышается социальная компетентность. Выявленный в ходе нашего исследования **социально-коммуникативный эффект** тренинга подтверждает описанные многочисленными авторами позитивные социально-психологические новообразования человека и групп в результате участия их в психологическом тренинге.

3. После участия в тренинге у людей наблюдается оптимизация ценностно-мотивационной сферы. У многих из них отмечается переоценка своего прошлого и анализ настоящего, формируется оптимистичное отношение к будущему. Они начинают по-новому понимать свое место и роль в жизни, проявлять стремление к более полной реализации своих потенциальных личностных возможностей. Все это обусловлено, на наш взгляд, тренинговым **эффектом самоактуализации**.

4. Характерным, особенно для более продолжительных тренинговых программ «Коммуникация-Стресс-Безопасность» (КСБ)

и «Психология эффективного руководителя» (ПЭР) (5-6 дней непрерывно) (Лефтеров 2004) (Бесчастный 2005), является **эффект переноса** тренинговых конструктов в практическую жизнь. Выявленная положительная динамика в профессиональной и личностной сферах участников после тренингов свидетельствует о высокой степени адекватности полученных во время тренинга новообразований широкой совокупности организационных и профессиональных требований и тенденций. Эффект переноса результатов тренинга в реальную жизнь подтверждается включением продуктов тренинга в регуляцию поведения в различных ситуациях повседневной жизни и профессиональной деятельности людей. При этом установлено, что результаты тренинга практически всегда выходят за пределы заявленных целей и сопровождаются дополнительными эффектами тренинга, такими как аккумуляция опыта, изменение отношения к профессиональной деятельности, разрешение личных, семейных и других конфликтов, проблем и т.д.

5. В тестированиях, проведенных непосредственно перед началом тренинга, участники проявляли большую неискренность, желая выглядеть лучше, чем они есть на самом деле. Однако в дальнейших исследованиях (после тренинга и через шесть месяцев после его проведения) степень неискренности заметно снижалась, при этом исследуемые проявляли более адекватную самооценку. Участие в тренинге не только снижает уровень тревожности и боязни, так называемую «тренингофобию», вызванную будущим участием в тренинге, (подобный страх – «фобия» часто может проявляться и перед любым другим психологическим вмешательством, вследствие отсутствия достаточной информации о нем или соответствующего опыта), но и развивает способность к более осознанному пониманию себя, к открытой и объективной самоподаче, самопрезентации. Этот феномен тренинга мы назвали **эффектом адекватной саморефлексии**. Данный эффект тесно связан с эффектом самоактуализации, но специфика его в том, что в результате тренинга у участников вырабатывается более глубокое и положительное осознание и принятие своей индивидуальности, ценности себя как личности. При этом отношения в системе внешних коммуникаций начинают строиться по принципу

«принимайте меня таким, какой я есть – это часть моей личности». Адекватная саморефлексия проявляется в более уверенном и осознанном поведении, направленном на вербальную и невербальную демонстрацию собственной личности.

б. Выявленные в результате комплексного экспериментального исследования положительные изменения, которые произошли с участниками тренинга, имеют высокую стабильность, стойкие и продолжительные во времени, а также имеют отсроченный характер, развиваясь и проявляясь через определенное время после тренинга. Этот **продолженный эффект тренинга** прямо пропорционален его продолжительности, актуальности, информативности, практичности, соответствия профессиональным и личностным потребностям участников, а также уровню доступности и подачи тренингового материала, профессионального мастерства тренеров, которые проводят тренинг и т.п. Пролонгированный эффект тренинга является одним из основных показателей эффективности конкретного тренинга и в целом тренинговой формы работы.

Интегрируя все выше перечисленные эффекты тренинга, мы выделяем еще один универсальный тренинговый **эффект общего личностно-профессионального прогресса** или эффект прогрессирующего развития человека. Сущность этого эффекта заключается в получении участниками тренинга жизнеутверждающего импульса, который побуждает к развитию и самосовершенствованию, самоуправлению и саморегуляции, творческому поиску и уверенности в себе. Тренинг удивительным образом способствует преодолению личностной или профессиональной стагнации (застоя), повышению личной самооффективности и стремительному движению вперед. Не случайно для многих людей участие в некоторых тренингах становится поистине важным событием в жизни, определенным поворотным моментом. Они начинают разделять свою жизнь на этапы до тренинга и после него, связывая участие в тренинге с возросшей общей жизненной компетенцией, практичностью и даже мудростью, и действительно становятся более успешными в разнообразных сферах жизнедеятельности. Подтверждение этому – выявленная общая тенденция прогрессирующего развития участников выше упо-

мянутых тренингов КСБ и ПЭР в карьере или в личной жизни после тренинга.

Считаем, что указанные универсальные тренинговые эффекты обусловлены, описанным выше феноменом прогрессивной транспсихической манипуляции в тренинге (ПТМТ), который лежит в основе тренингового взаимодействия личности, дает возможность человеку осуществить рефлексии прошлого и моделирование будущего, способствует психическому развитию и прогрессу личности. Благодаря прогрессивной транспсихической манипуляции в тренинге обеспечивается целенаправленная тренировка психики, которая активизирует интеллектуальные, коммуникативные, эмоционально-волевые, мотивационные и другие потенциалы человека.

***Выводы и перспективы дальнейших исследований.*** Таким образом, объективные закономерности изменений психических компонентов личности и вызвавших их механизмов влияния на людей в тренинге обусловлены прогрессивной транспсихической манипуляцией. Проявление феномена ПТМТ связано с направленностью, содержанием и целями конкретного тренинга, арсеналом используемых в нем приемов и методов, индивидуально-типологическими и социально-профессиональными особенностями участников и тренера, временной организацией тренинга, характеристиками тренингового пространства и другими факторами. В связи с этим теоретические положения относительно ПТМТ представляются дискуссионными и перспективными для дальнейшего исследования.

В отличие от традиционных форм обучения и развития личности (академическая форма обучения, учебные практики и стажировки, самообучение), динамика достигнутых на тренинге профессиональных и личностных результатов носит не регрессивный характер (забывание знаний, потеря навыка, умения, распадение паттернов поведения и т.п.), а прогрессивный. В процессе тренинга не только решаются разнообразные личностные и профессиональные проблемы людей, а, прежде всего, усваиваются методы и способы эффективного поведения и деятельности в дальнейшем. Помимо ряда качеств и навыков, которые развиваются у людей вследствие участия их в конкретной тренинговой программе, универсальные личностно-про-

фессиональные тренинговые эффекты, как личностные и профессиональные новообразования, с разной силой выраженности и формой проявления будут всегда составлять результат психологического тренинга, почти как «по умолчанию». В свою очередь указанные универсальные тренинговые эффекты (хотя и не так выражено) могут проявляться у ближайшей социальной среды участников тренинга.

## БИБЛИОГРАФИЯ BIBLIOGRAPHY

**Макшанов С.И.** Психология тренинга в профессиональной деятельности. – Дис... докт. психол. наук: 19.00.03 – психология труда; инженерная психология. – СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет, 1998.// Makshanov S.I. Psikhologiya treninga v professional'noy deyatel'nosti. – Dis ... dokt. psikholog. nauk: 19.00.03 – psikhologiya truda; inzhenernaya psikhologiya. – SPb.: Sankt-Peterburgskiy gosudarstvennyy universitet, 1998.

**Павлов И.П.** Полн. собр. соч. М.; Л., 1951. Т. II. Кн.2.// Pavlov I.P. Poln. sobr. soch. M.; L., 1951. T. II. Kn.2.

**Вачков И.В.,** Дерябо С.Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе: Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2004.// Vachkov I.V., Deryabo S.D. Okna v mir treninga. Metodologicheskiye osnovy sub'yektnogo podkhoda k gruppovoy rabote: Uchebnoye posobiye. – SPb.: Rech', 2004.

**Лефтеров В.О.** Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія: в 2 т. / Лефтеров В.О. – Донецьк: ДЮІ, 2008. – Т. I: Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності / Лефтеров В.О. – 2008. – Т. II: Психотренінг в ОВС: практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження / Лефтеров В.О. – 2008.// Lefterov V.O. Psikhologichni treningovi tekhnologii v organakh vnutrishnikh sprav: monografiya: v 2 t. / Lefterov V.O. – Donets'k: DYUI, 2008. – T. I: Metodologiya psikhotreningu ta yogo vikoristannya u profesiyno – psikhologichnomu rozvitku personalu, zadiyanogo v yekstremal'nikh vidakh diyal'nosti / Lefterov V.O. – 2008. – T. II: Psikhotrening v OVS: praktichniy dosvid, organizatsiya provedennya ta perspektivi podal'shogo vprovadzhennya / Lefterov V.O. – 2008.

**Лефтеров В.А.** Типовая программа тренинга «Коммуникация-Стресс-Безопасность» (методико-технологический алгоритм). Донецк: ДЮИ МВД

Украины, 2004.// Lefterov V.A. Tipovaya programma treninga «Kommunikatsiya-Stress-Bezopasnost'» (metodiko-tekhnologicheskij algoritm). Donetsk: DYUY MVD Ukrainy, 2004.

**Бесчастный В.Н.**, Лефтеров В.А., Литвинова Г.А. Психология эффективного руководителя ОВД: Научно-практическое пособие. – Донецк: ДЮИ МВД при ДонНУ, 2005.// Beschastnyy V.N., Lefterov V.A., Litvinova A. Psikhologiya effektivnogo rukovoditelya OVD: Nauchno-prakticheskoye sobiye. – Donetsk: DYUY MVD pri DonNU, 2005.