



УДК 159.98

Технологический подход к психологическому тренингу

Ю. В. Макаров

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

Аннотация. Представлен новый, технологический подход к психологическому тренингу. Обоснована актуальность данной проблемы, которая обусловлена, с одной стороны, бурным развитием технологий, в том числе и тренинговой, с другой – недостаточным уровнем развития форм и методов технологического обеспечения психологических тренингов. Методологическое обоснование технологического подхода к тренингу рассматривается через призму единства и противоположности технического и гуманитарного знания. Дается авторское определение тренинга как технологии психологического воздействия на личность с целью ее обучения, коррекции, развития и тренинговой технологии как совокупности последовательных, научно обоснованных модулей и процедур, направленных на оптимизацию процессов тренинга с целью повышения его эффективности. Раскрыто содержание технологического тренинга.

Ключевые слова: технологизация, психологический тренинг, тренинговая технология, модуль тренинговой технологии, процедура модуля тренинговой технологии, процедурная рефлексия, модульная рефлексия, психогимнастическое упражнение, технологический тренинг.

Технологизация тренингов представляет собой одно из новых направлений практической социальной психологии и является составной частью единого целостного процесса технологизации всех сфер социальной деятельности, включая экономику, политику, науку, образование и самого человека. Актуальность данной проблемы обусловлена, с одной стороны, бурным развитием технологий, в том числе в сфере человеческих отношений, с другой – недостаточным уровнем развития той области практической социальной психологии, которая связана с формами и методами технологического обеспечения психологических тренингов.

Технологизация (в обыденном понимании этого слова) – это процесс использования технологий в какой-либо сфере деятельности. Технологизировать деятельность – значит сделать ее оптимальной, рациональной, а следовательно, и более эффективной.

Теоретическое обоснование технологизации нашло свое отражение в концепции технологического детерминизма, разработанного в трудах Н. Бердяева, Э. Бернштейна, К. Каутского, П. Струве, О. Шпенглера и др., основной идеей которого стала абсолютизация роли производства и техники в развитии общества. Реализация положений технологического детерминиз-

ма воплотилась в теории научного управления Ф. Тейлора и практической деятельности Г. Форда по конвейеризации производства (в 1913 г. им был создан первый конвейер), что стало прообразом технико-производственной технологизации. Технологический подход к преобразованию всей системы общественно-экономических отношений с опорой на технику и производство наиболее ярко проявился в теориях и концепциях: П. Друкера (теория «индустриального общества»); Д. Гэлбрейта (теория «общества изобилия»); У. Ростоу (теория «стадий экономического роста») и др. Однако 70-е гг. XX в. показали, что преобразование любого общества на основе только техники и производства, без учета социальных процессов, невозможно. Появились работы, рассматривающие негативное, разрушительное воздействие техники, производственных технологий, на природу в целом и человека в частности (К. Боулдинг, Д. Медоус, П. Эрлих, Д. Форрестер и др.). Исследованию теоретических основ технологизации социальных процессов посвящены работы: А. А. Богданова, Н. И. Кореева, П. А. Сорокина и др. Таким образом, был четко обозначен вектор в изучении истории, природы и сущности технологий: от технических – к социальным.

О сущности технологизации социальных процессов в настоящее время говорится в работе Л. В. Тарасовой [10, с. 100].

В диссертационном исследовании А. В. Платоновой раскрываются различные аспекты технологизации педагогического процесса, автор, в частности, констатирует, что «попытки целенаправленной технологизации педагогического процесса стали реализовываться в середине XX в.» [8, с. 39].

Докторская диссертация Н. А. Цветковой посвящена проблеме технологического обеспечения социально-психологической работы с женщинами в системе социального обслуживания [11].

Технологизация не могла не затронуть и такую сферу психологического знания, как тренинг. Методологическое обоснование технологического подхода к тренингу можно рассматривать через призму единства и противоположности технического и гуманитарного знания. Сложность проблемы «тренинг – технология» объясняется попыткой разрешить противоречие между тренингом как феноменом сугубо психологическим, связанным с человеком, его эмоциями, чувствами, переживаниями, и технологий – системой упорядоченных операций и процедур, задачей которых является уложить в «прокрустово ложе» все богатство духовного мира личности. Это противоречие, на наш взгляд, должно разрешаться более глубоким пониманием категории «технология», которая должна рассматриваться как единство не только стереотипных, но и творческих компонентов. Методологической основой технологического подхода к тренингу является представление о том, что технология имманентно присуща тренингу, так как тренинг есть последовательная совокупность различных процедур и операций.

Технологический подход к тренингу достаточно четко выражен у Е. В. Сидоренко: «Тренинг – обучение технологиям действия на основе определенной концепции реальности в интерактивной форме», и далее: «...технологический подход подразумевает целенаправленность и тематич-

ность в создании концепции тренинга, его плана, правил, инструкций и алгоритмов» [9, с. 11].

В этом же плане высказывается В. А. Плешаков: «Тренинг как психолого-педагогическая технология групповой работы – это упорядоченная и задачно-структурированная совокупность активных методов групповой работы (деловых, организационно-деятельностных, ролевых и психологических игр, заданий и упражнений, психотехник и рефлепрактик, групповых дискуссий и т. д.), логично и тематически подобранных согласно поставленной цели и обеспечивающих заранее запланированных и корректно диагностируемых результатов для человека, группы и организации в процессе групповой динамики» [6, с. 11–12].

Нами предлагается следующее определение психологического тренинга: **психологический тренинг – есть технология психологического воздействия на личность с целью ее обучения, коррекции и развития.** В этом определении реализуется важнейший философский принцип – единство всеобщего, особенного и единичного. Всеобщим является то, что обучение, коррекция и развитие – есть определенный вид деятельности; особенным – все эти виды деятельности отличаются друг от друга; единичным – каждый вид деятельности проявляется индивидуально по отношению к каждому участнику тренинга, оказывает индивидуальное воздействие.

Технологический подход к тренингу предполагает его трехкомпонентную структуру, исходя из понимания любого тренинга как единства личности, группы и их взаимодействия, воплощенную в модулях. Отсюда следует и единство трех модулей: личностного, группового и модуля взаимодействия, который может быть обозначен как профильный, так как направлен на достижение основной цели тренинга.

Единство и последовательность процессов обучения, коррекции и развития заложены в работе В. П. Захарова и Н. Ю. Хрящевой [5]. Определив главной целью социально-психологического тренинга «повышение компетентности в общении», они конкретизировали ее в следующих задачах:

- *приобретение знаний* по психологии личности, группы и общения;
- *приобретение знаний, умений и навыков* общения;
- *коррекция*, формирование и развитие установок, необходимых для общения;
- *коррекция* в развитии системы отношений личности. Эти задачи реализуются в процессе коррекции;
- *развитие* способности адекватно и полно воспринимать и оценивать себя и др.

Выстраивается следующая схема-алгоритм единого процесса психологического воздействия на личность:

- познание «себя»;
- коррекция «себя» на основе познанного;
- развитие «себя» после избавления от всего того, что мешало развитию.

Таким образом, тренинг предстает в диалектическом единстве обучающей, корректирующей и развивающей сторон психологического воздействия на личность.

Технологизация тренингов осуществляется на основе тренинговых технологий, которые составляют ее суть и основу. Проблема тренинговых технологий не является новой для психологической науки. Потребность в тренинговых технологиях вызвана, прежде всего, запросами практики. «Тренинговые технологии с доказанной эффективностью не только выступают условием качественной профессиональной подготовки специалистов разного профиля, но и становятся необходимыми для гармоничного развития личности...» [6, с. 5].

Среди ученых, в трудах которых рассматриваются различные аспекты тренинговых технологий, можно назвать В. Н. Алферову, П. А. Бавину, Г. Х. Бакирову, С. А. Беличеву, А. К. Быкова, И. В. Вачкова, И. Б. Гриншпунна, Г. С. Гольшева, С. Д. Дерябо, Е. А. Леванову, Ю. В. Макарова, В. М. Максимова, А. П. Панфилову, В. А. Плешакова, Н. С. Пряжникову, Е. В. Сидоренко, А. И. Соболеву и др. Ю. В. Макаров раскрывает концептуальные основы психотренинговых технологий [7, с. 281–283].

В диссертации П. А. Бавиной исследуются проблемы формирования коммуникативной компетенции менеджеров средствами тренинговых технологий [2]. Дадим определение понятия «тренинговая технология»: *тренинговая технология (ТТ) – это совокупность последовательных, научно обоснованных модулей и процедур, направленных на оптимизацию процессов тренинга с целью повышения его эффективности.* Из данной формулировки вытекает:

- строгая последовательность тренинговых технологий. Данный критерий реализует дидактический принцип «от простого к сложному» и достигается выстраиванием тренинговых процедур в определенном порядке, что позволяет наращивать знания, исходя из достигнутого;

- научная обоснованность модулей и процедур тренинговой технологии. Этот критерий необходим для того, чтобы не допускать использования на тренингах методов и приемов, не имеющих никакого отношения к науке, что, к сожалению, бывает довольно часто, когда их проводят доморощенные «мастера», такая практика проведения тренингов не только дискредитирует их, но и порой наносит непосредственный вред участникам;

- оптимизация процессов тренинга. Главное предназначение тренинговых технологий – оптимизация процессов тренинга с целью повышения его эффективности. Последний критерий определения выражает сущность и главное содержание любой тренинговой технологии.

Основным структурным элементом тренинговой технологии является модуль. О роли и значении модуля высказывается В. Н. Воронин: «На современном этапе развития науки понятие модульности приобретает методологический смысл. Модульность выступает как один из основных принципов системного подхода. Принцип модульности, наряду с такими важными принципами подхода, как принцип развития, определяет динамичность и мобильность функционирования системы» [4, с. 93].

Одной из проблем как теории, так и практики психологических тренингов, является решение вопроса о том, совпадают ли понятия «технология тренинга» и «тренинговая технология». В качестве аргумента за совпадение можно привести утверждение о том, что целью любой тренинговой технологии является цель тренинга. Это вполне справедливо, однако надо учитывать: во-первых, на практике тренинговые технологии не всегда достигают целей тренинга; во-вторых, «технология тренинга» включает все происходящее на тренинге (процесс знакомства членов тренинговой группы, установление норм и правил поведения на тренинге, диагностические процедуры и многое другое), т. е. то, что не входит в «компетенцию» тренинговых технологий, следовательно, первое понятие более широкое по отношению ко второму.

Концептуальной основой тренинговой технологии, предложенной нами, является ее трехмодульная структура. Определим понятие модуля тренинговой технологии. *Модуль тренинговой технологии (Мтт)* – это совокупность последовательных, научно обоснованных процедур, направленных на оптимизацию процессов тренинга в рамках данной технологии. Следует развести понятия «тренинговый модуль» и «модуль тренинговой технологии». В первом случае речь идет о модуле, решающем задачи тренинга, во втором – решающем задачи тренинговой технологии.

Классифицируем модули тренинговой технологии, исходя из понимания того, что структура любого тренинга складывается из трех компонентов – личности, группы и их взаимодействия, которое направлено на решение задач, связанных с профилем тренинга:

1. Личностный модуль тренинговой технологии (ЛМтт) – направлен на оптимизацию процессов развития и совершенствования личности на тренинге.

2. Групповой модуль тренинговой технологии (ГМтт) – направлен на оптимизацию процессов развития и совершенствования тренинговой группы.

3. Профильный модуль тренинговой технологии (ПМтт) – направлен на оптимизацию процессов, связанных с взаимодействием личности и тренинговой группы для решения задач тренинга.

Как видим, выбор данных модулей обусловлен социально-психологической природой и сущностью тренинга.

Основным элементом модуля тренинговой технологии является процедура модуля. *Процедура модуля – это прием, метод, техника, направленные на личность в целом или отдельные ее компоненты с целью их изменения в соответствии с задачами модуля тренинговой технологии.* После всего сказанного тренинговую технологию можно представить в следующем виде (рис. 1).

На рисунке 2 представлена трехмодульная структура тренинговой технологии (ТТ).

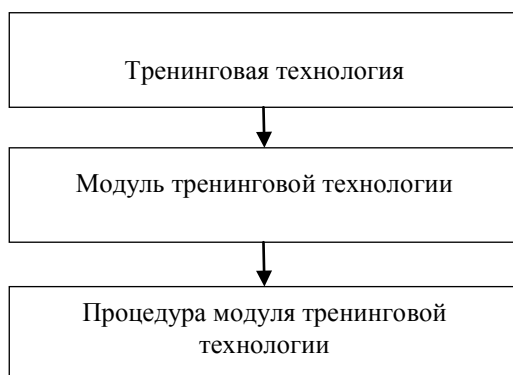


Рис. 1. Базовый вариант структуры тренинговой технологии

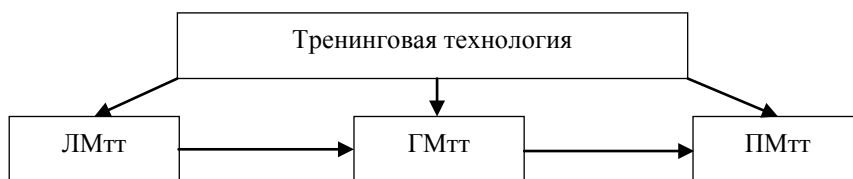


Рис. 2. Трехмодульная структура тренинговой технологии

Исходя из ключевой идеи технологического подхода к тренингу как технологии психологического воздействия на личность и группу, осуществляемой в единстве и последовательности процессов обучения, коррекции и развития, процедуры модулей могут быть классифицированы:

1. Обучающая процедура модуля (ОПм) – направлена на обучение личности на тренинге.

2. Корректирующая процедура модуля (КПм) – направлена на коррекцию личности на тренинге.

3. Развивающая процедура модуля (РПм) – направлена на развитие личности на тренинге.

На рисунке 3 представлена структура модуля тренинговой технологии (Мтт) с учетом специализации процедур модуля.

К числу основных элементов модуля тренинговой технологии относится процедура рефлексии. Рефлексия на тренинге, считает А. М. Захарова, «это метод осознания того, что они (участники тренинга. – Ю. М.) пережили и узнали нового, она дает возможность учиться на своем прошлом опыте и переносить знания в новые области деятельности» [12, с. 59]. Рефлексию по итогам проведения процедуры модуля обозначим как процедурная рефлексия. **Процедурная рефлексия (ПР)** – это процесс отслеживания динамики изменений, происходящих на уровне личности и группы после выполнения какой-либо процедуры модуля. На рисунке 4 представлена структура модуля тренинговой технологии с использованием процедурных рефлексий.

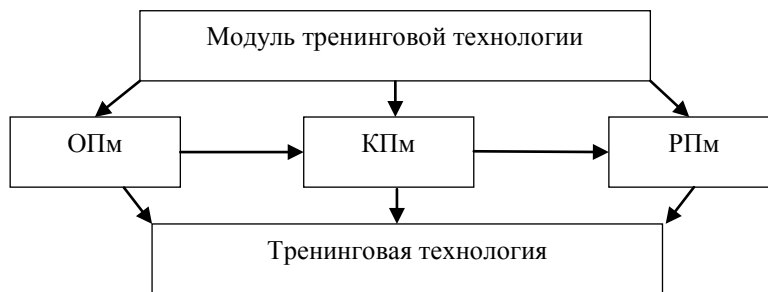


Рис. 3. Структура модуля тренинговой технологии

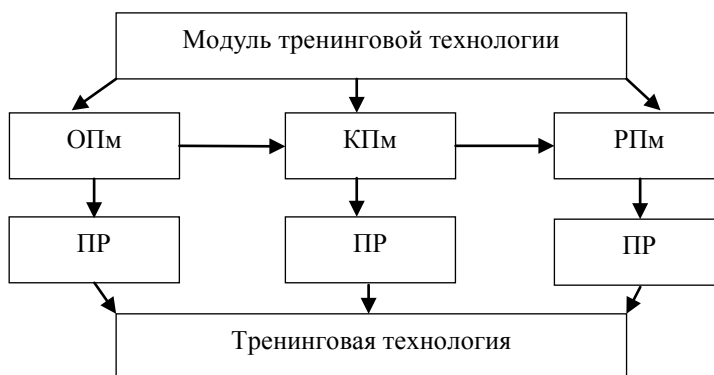


Рис. 4. Структура модуля тренинговой технологии с ПР

Рефлексию по итогам проведения модуля тренинговой процедуры обозначим как модульная рефлексия. **Модульная рефлексия (МР)** – это процесс отслеживания динамики изменений, происходящих на уровне личности и группы после выполнения процедур модуля тренинговой процедуры. На рисунке 5 дана структура модуля тренинговой технологии с использованием модульной рефлексии.

В методическом плане интересно рассмотреть вопрос о соотношении процедурной рефлексии и модульной рефлексии. Е. А. Леванова считает, что «обратная связь должна предоставляться не только по результатам всего тренинга на его завершающем этапе, но и по итогам выполнения различных упражнений и в ходе всей деятельности участников» [6, с. 167]. Иной точки зрения придерживается А. П. Верхола: «Обычно принято после каждой тренинговой процедуры проводить рефлексию, но следует при этом учитывать, что, во-первых, это не экономично, во-вторых, информация о впечатлениях одного упражнения теряется в общем потоке всех остальных» [3, с. 176].

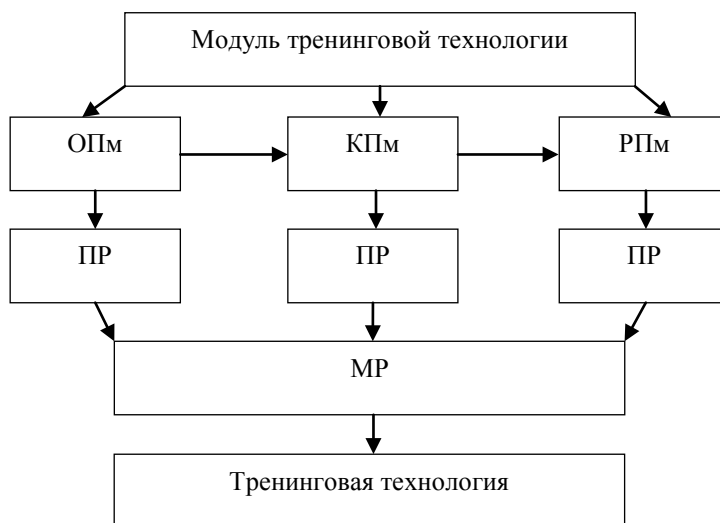


Рис. 5. Структура модуля тренинговой технологии с МР

Можно согласиться с позицией автора, прежде всего исходя из технологического подхода к тренингу, основанного на принципе оптимальности, т. е. экономии времени. В среднем одна процедурная рефлексия может занимать до 30 минут, следовательно, при самом минимальном количестве тренинговых процедур (от 8 до 10) достигается значительная экономия времени на тренинге. Существует также принципиальное качественное различие. Кумуляция рефлексивного материала после проведения нескольких процедур модуля позволяет участникам тренинга посмотреть на происходящее не с позиций единичности, односторонности, а, образно выражаясь, перейти от плоского к объемному восприятию. Анализ процедурных рефлексий показывает, что в основном они сводятся к высказываниям типа: «...Узнал(а) о некоторых своих качествах», а модульные рефлексии объединены в высказывания более полноценного содержания: «...Я получил(а) представление о своей личности» и т. п. В отношении процедурной рефлексии можно сказать, что она возможна и необходима, если на тренинге возникла какая-то ситуация, без осмысления и разрешения которой нельзя двигаться дальше.

В структуру модуля тренинговой технологии входит *психогимнастическое упражнение (ПУ)*, проводящееся перед обучающей процедурой модуля. А. Азарнова определяет психогимнастическое упражнение как «форму работы на тренинге, предназначенную для регуляции психоэмоционального состояния участников» [1, с. 290]. На рисунке 6 представлена структура модуля тренинговой технологии с использованием психогимнастических упражнений.

На рисунке 7 дана общая структура тренинговой технологии.

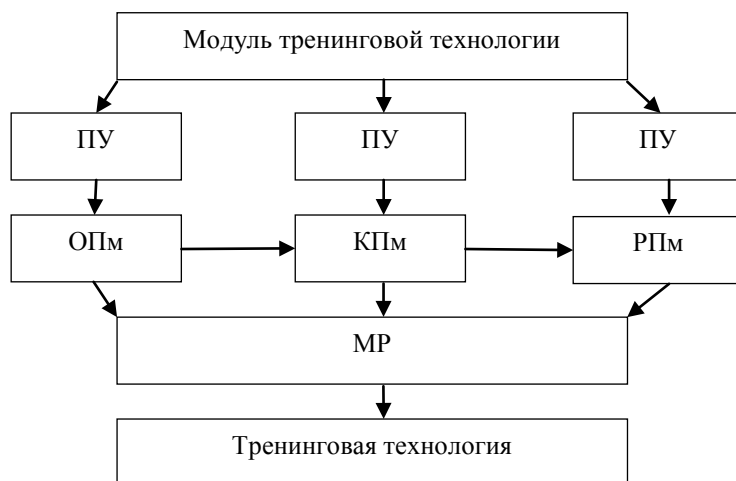


Рис. 6. Структура модуля тренинговой технологии с ПУ

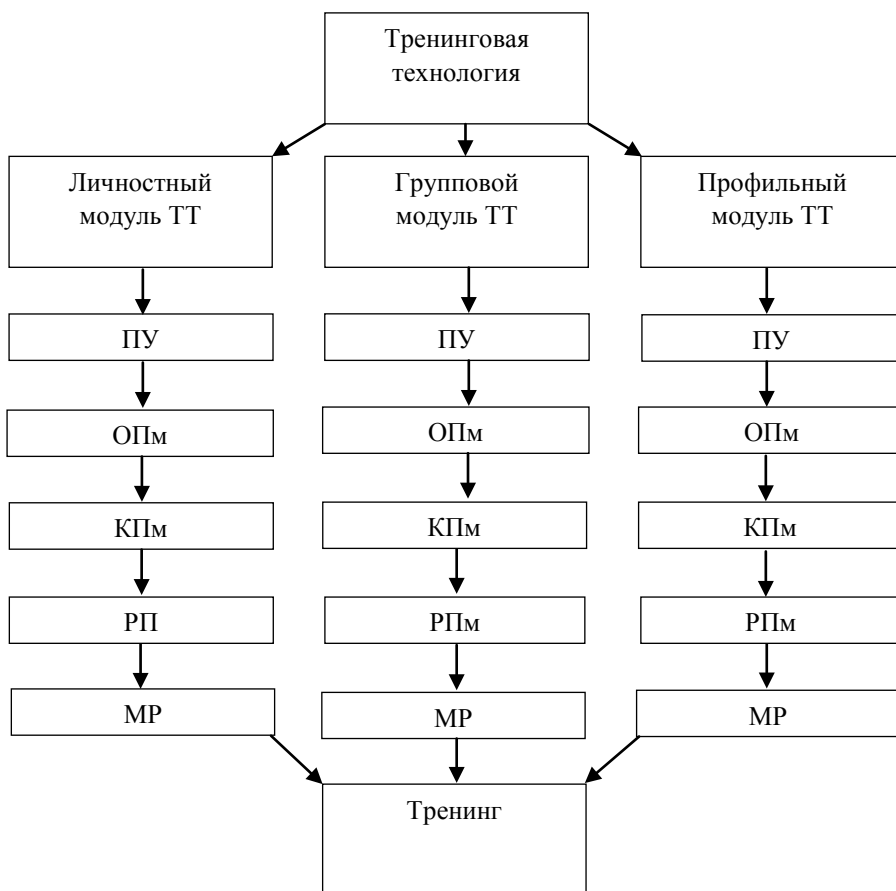


Рис. 7. Общая структура тренинговой технологии

Тренинг, проводимый на основе тренинговой технологии, обозначим как *технологический тренинг*. На рисунке 8 представлен тренинг, преобразованный в технологический тренинг, на основе тренинговой технологии.

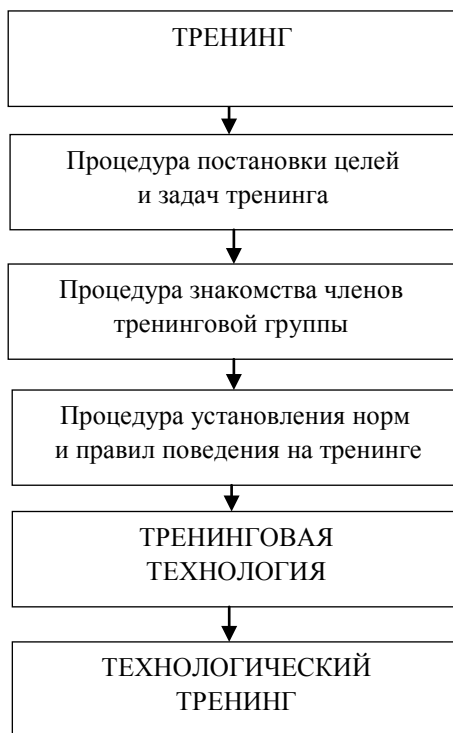


Рис. 8. Структура технологического тренинга

Технологический тренинг – это новый качественный уровень тренинга, позволяющий проводить его более эффективно и с меньшими затратами.

Подводя итоги к сказанному, можно сделать следующие выводы:

1. Тренинг может быть технологизирован.
2. Основным средством технологизации тренинга выступает тренинговая технология.
3. Основу тренинговой технологии тренинга составляют модули: личностный, групповой, профильный (базовый).
4. Основу каждого модуля составляют: обучающая, корректирующая и развивающая процедуры.
5. Технологический тренинг более эффективен по сравнению с традиционным тренингом, так как позволяет оптимизировать процессы, происходящие на нем и сократить сроки проведения.

Список литературы

1. Азарнова А. Г. Метод ролевой игры в тренинге / А. Г. Азарнова. – СПб. : Речь, 2011. – 347 с.
2. Бавина П. А. Тренинговые технологии в коммуникативной компетентности будущих менеджеров : дис. ... канд. пед. наук / П. А. Бавина. – СПб., 2006. – 191 с.

3. *Верхола А. П.* Оптимизация процесса в вузе / А. П. Верхола. – Киев : Виша шк., 1979. – 176 с.
4. *Воронин В. Н.* Интеграция эвристического и технологического подходов в проектировании дидактических комплексов в вузе : дис. ... д-ра пед. наук / В. Н. Воронин. – Тольятти, 1999. – 331 с.
5. *Захаров В. П.* Социально-психологический тренинг / В. П. Захаров, Н. Ю. Хрящева. – Л. : ЛГУ, 1989. – 56 с.
6. *Игра в тренинге. Личный помощник тренера / Е. А. Леванова [и др.].* – СПб. : Питер, 2011. – 368 с.
7. *Макаров Ю. В.* Концептуальные основы психотренинговых технологий // Психология в школе: практический психолог – профессия нового века : материалы VI ежегод. всерос. науч.-практ. конф. – СПб., 2001. – С. 281–283.
8. *Платонова А. В.* Подготовка студентов к использованию педагогических технологий в профессиональной педагогической деятельности : дис. ... канд. пед. наук / А. В. Платонова. – СПб., 2009. – 326 с.
9. *Сидоренко Е. В.* Технология создания тренинга от замысла к результату / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2007. – 329 с.
10. *Тарасова Л. В.* Социально-психологическая модель оптимизации профессиональной компетентности менеджеров малого бизнеса : дис. ... канд. психол. наук / Л. В. Тарасова. – М., 2009. – 219 с.
11. *Цветкова Н. А.* Социально-психологические технологии работы с женщинами в системе социального обслуживания : дис. ... д-ра психол. наук / А. Н. Цветкова. – М., 2009. – 613 с.
12. *18 программ тренингов: Руководство для профессионалов / под науч. ред. В. А. Чикер.* – СПб. : Речь, 2011. – 368 с.

Technological Approach to Psychological Training

Y. V. Makarov

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint-Petersburg

Abstract. A new, technological approach to psychological training is presented. Timeliness of this problem is due to rapid development of technologies, including training, on the one hand, and underdevelopment of forms and methods of technological support of psychological trainings on the other. Methodological grounds for technological approach to training are considered from the perspective of unity and struggle of opposites in technology and humanities. The author defines training as a means of psychological influence to educate, modify, and develop the person, and training technique as a set of consistent, scientifically valid modules and procedures aimed at optimizing training procedures and increasing its efficiency. The subject matter of technological training is defined.

Keywords: technologization, psychological training, training technique, training technique module, procedure of training technique module, procedural reflection, module reflection, psycho-gymnastic practice, technological training.

*Макаров Юрий Васильевич
кандидат психологических наук, доцент
Российский государственный
педагогический университет
им. А. И. Герцена
191186, г. Санкт-Петербург,
Набережная реки Мойки, 48
e-mail: decanat.ozo@gmail.com*

*Makarov Yuri Vasilievich
Candidate of Sciences (Psychology),
Associate Professor
Herzen State Pedagogical University of
Russia
48, the Moika River Embankment,
St. Petersburg, 191186
e-mail: decanat.ozo@gmail.com*