

ОСОБИСТІТЬ І ТРЕНІНГ: ТРАНСФОРМАЦІЯ ПСИХІЧНОГО

Однією з найбільш ефективних і перспективних технологій навчання і розвитку людини сьогодні є тренінги. У психології тренінгові методи застосовуються для різноманітних цілей, проте головною ознакою майже всіх тренінгів є поступове індивідуальне зростання особистості, еволюція її знань, умінь, поведінки та будь-яких компетентностей. Об'єктом тренінгових процедур, перш за все, виступає людина, зі своїм неповторним внутрішнім світом, індивідуальними особливостями, системою відносин і цінностей. Під час тренінгу людина майже завжди знаходить цілу низку особистісних відкриттів, і, перш за все, вона відкриває собі саму себе. Самоаналіз, який відбувається в людини на тренінгу майже завжди стає поштовхом до особистісних змін, перетворення психічних компонентів життя і діяльності людини, при цьому іноді не відразу усвідомлюваним самою людиною. Проте, особливості впливу тренінгу на особистість, психологічні механізми, що спричиняють особистісні зміни внаслідок участі людини у тренінгу вивчені ще недостатньо. Саме це зумовлює актуальність питань, які розглядаються у статті.

Метою даної статті є аналіз взаємозв'язку дефініцій „особистість” і „тренінг”, розгляд основних методологічних положень та механізмів психологічних змін, що відбуваються в людини внаслідок участі у психологічних тренінгах.

Поняття тренінгу охоплює

колосальний набір різноманітних засобів засвоєння досвіду. У психотерапевтичній енциклопедії (редакція В.Д.Карвасарського) тренінг визначається як сукупність психотерапевтичних, психокорекційних і навчаючих методів, спрямованих на розвиток навичок самопізнання і саморегуляції, комунікативних і професійних умінь [1, с. 645-647].

В.В. Нікандров визначає психологічний тренінг як метод ігрового моделювання психогенних ситуацій з метою розвитку психологічної компетентності та формування і вдосконалення різних психологічних якостей, умінь і навичок у людей [2, с. 6].

Як відзначає І.В. Вачков, тренінгові заняття, наповнені під зав'язку подіями і переживаннями, «спресовують» психологічний час учасників, нагороджуючи їх таким досвідом, який у звичайному житті може отримуватися роками [3, с. 76-77].

Тренінг на наш погляд – це інтегрована, універсальна система цілеспрямованого психологічного тренування людини відповідно до потреб її особистості та цілей діяльності. Як бачимо сутність і цілі психологічного тренінгу сфокусовані на досягненні багатоманітних змін на рівні окремої людини як особистості і професіонала, групи й організації. Взагалі природа постійної психічної трансформації особистості походить з ідеї мінливості, швидкоплинності світу, яка була, можливо, однією з

перших сформульованих людьми ідей.

Вирішенню проблеми зміни традиційно додається глибокий екзистенціальний сенс, що виявляється в тисячолітній історії пошуків ідеалів, шляхів і методів досягнення щастя, спокою, досконалості у професійній і особистій сферах. Багато філософських шкіл і напрямків робили спроби знайти відповідь на запитання щодо причин і чинників змін; меж, спрямованості й сенсу змін; ставлення людини до змін, що відбуваються; можливостей людини довільно змінюватися.

Ще Демокрит засвідчував причинний характер всіх змін, відзначаючи, що випадковими здаються тільки ті явища, причина яких нам поки що не відома [4]. Сократ, явився творцем практичного методу змін – маевтики, що дозволяє приходити до істини за допомогою техніки «сократичної бесіди» [4]. Аристотелю належать ідеї щодо принципу послідовного розвитку душевних проявів у людини від здібності відчувати до розсудливої здатності і здійснення людиною вчинків, – «мужність вимагає практики мужності» [5].

У європейській філософії погляди щодо особистісних змін людини розвивались за різними напрямками. Так, Т. Гоббс заперечував існування душі і власне психіки як особливих сутностей, уважаючи всі зміни, що відбуваються, детермінованими зовнішніми подіями [4]. Помітний вплив на філософське бачення змін спричинила еволюційна теорія Ч. Дарвіна.

Психологічна наука, сприймаючи

філософські ідеї, зверталася до проблеми змін стосовно різних рівнів психіки і психічних явищ. У спектрі цих проблем співвідношення середовища і спадковості, «ситуації» і диспозиції (рис особистості, минулого досвіду, задатків) детермінації поведінки особистості і внутрішня і зовнішня детермінація особистості. До чинників психічних змін відносять також і детермінанти середовища.

Психофізіологічний механізм змін пов'язаний із феноменом динамічного стереотипу. Власне динамічний стереотип – поняття, досліджене І.П. Павловим, відображає інтеграцію умовно-рефлекторних процесів у корі великих півкуль головного мозку, яка досягається під час багаторазового пред'явлення одних і тих самих позитивних або гальмівних умовних подразників, що відбуваються з постійними інтервалами часу [6].

Механізм змін базується на тому, що міцні і досконалі умовно-рефлекторні зв'язки, які лежать в основі динамічного стереотипу, у звичайних обставинах обумовлюють злагоджене і економне виконання завчених рухів, дій, вчинків тощо, тобто майже всіх проявів психіки і поведінки людини під час життєдіяльності. При цьому, що особливо важливо, виконання різноманітних психічних та поведінкових актів за допомогою динамічного стереотипу не вимагає постійного посиленого контролю з боку свідомості. Проте, у певних, створених природно або штучно ситуаціях (нових, незвичних, нестандартних, некомфортних, кризових, свідомо не прийнятних, евристичних тощо), в яких опиняється

людина, окремі умовно-рефлекторні зв'язки, що створювали динамічні стереотипи, піддаються ревізії, внаслідок чого розриваються або трансформуються. Через це вмикаються компенсаторні та адаптаційні механізми, які саме і здійснюють психічні зміни, утворюючи якісно нові динамічні стереотипи.

Психологічний тренінг передбачає певний вплив, як процес і результат зміни індивідом поведінки іншої людини, її установок, намірів, уявлень, оцінок тощо. У тренінгу практикується як спрямований психологічний вплив, механізмами якого є переконання і навіювання, так і неспрямований, під час якого прямо не ставиться завдання добитися певного результату від об'єкта впливу, хоча ефект впливу виникає, часто проявляючись у дії механізмів зараження і наслідування.

Під час тренінгу з боку ведучого-тренера, а також інших членів групи, як правило, відбувається індивідуально-специфічний і функціонально-рольовий вплив на учасників тренінгу. Індивідуально-специфічний вплив реалізується завдяки трансляції іншим людям своїх характеристик і ще не засвоєних ними зразків особистісної активності. Це призводить до поступового перетворення особистісних сенсів, поведінки і мотиваційної сфери інших людей, що виявляється у зміні їхньої діяльності внаслідок актуалізації у свідомості образу індивіда суб'єкта впливу.

Функціонально-рольовий вплив під час тренінгу визначається не особистісними особливостями партнерів по взаємодії, а їх рольовими

позиціями, і відбувається завдяки трансляції зразків активності, регламентованих рольовою розстановкою сил, і за рахунок демонстрації певного набору способів дії, що не виходять за межі рольових розпоряджень.

Отже, зв'язок дефініцій «особистість» і «тренінг», розкриття значущості тренінгу для особистості, а також ролі і місця особистості в самому тренінгу можна визначити одним словом – зміна. Невипадково С.І. Макшанов визначає тренінг як багатофункціональний метод навмисних змін психологічних феноменів людини, групи й організації [7]. Центральною категорією в тренінгу виступає категорія зміни. Учасники тренінгової взаємодії можуть стати суб'єктами змін тільки за тієї умови, якщо вони змінюються самі. Порівнюючи «навмисну зміну» з поняттям «розвиток», С.І. Макшанов відзначає, що воно є вужчим по відношенню до поняття зміна, пов'язане з поняттям «формування», що за змістом відображає суперечливу ідею, – ідею формального характеру розвитку, без проникнення в сутність [7].

Проте, погоджуючись у цілому із твердженням С.І. Макшанова щодо феномена змін під час тренінгу, слід зазначити, що категорія зміни, як найбільш загальна форма буття всіх об'єктів та явищ, що являє собою будь-який рух, взаємодію, перехід з одного стану в інший, включає в себе всі просторові переміщення, динамічні явища, а також внутрішні перетворення форм та змісту будь-якого руху. Протилежним поняттям зміни є pokій та усталеність. Але

враховуючи, що людина протягом усього життя практично не перебуває у стані спокою та усталеності і навіть, якщо зовні у людини не відбувається жодних психічних змін, цей стан психологічного покою завжди відносний, оскільки є окремим випадком у загальному русі матерії та її похідних – психологічних феноменів.

Практично в усіх випадках, коли людина відчуває зовнішній психологічний вплив, у тому числі розглянутий вище – індивідуально-специфічний, а також функціонально-рольовий, що відбувається під час тренінгу, – вона змінюється. Особистісні зміни у тренінгу відбуваються за психофізіологічним механізмом феномена динамічного стереотипу, про який вже згадувалося. Але разом з тим, механізм тренінгового впливу на особистість, що спричиняє якісні зміни в останньої, має специфічні відмінності від інших форм впливу та викликаних ним змін.

Ці відмінності пов'язані з «психотехнічною» складовою тренінгу. У цьому контексті психологічний вплив під час тренінгу виступає як система психотехнічних дій за допомогою психотехнічних засобів. Виділення психотехнічної складової тренінгу наводить нас на методологічний ряд проблем, пов'язаних зі специфічною побудовою психологічного механізму впливу на особистість під час тренінгу, визначенням умов та структури цього процесу.

На нашу думку, взаємозв'язок понять тренінгу та особистості слід завжди розглядати поряд із поняттями *трансляція, трансформація, прогрес,*

маніпуляція та транс. Тренінг – це вкладення чогось нового під час тренінгу, це – нове у вигляді інформаційних, прикладних та інших тренінгових придбань і конструктів (нових знань, умінь, навичок, інсайтів, евристичних осяянь тощо) шляхом різноманітних прийомів і засобів *трансляється* (переноситься) у свідомість-підсвідомість людини. Ця трансляція має один приймач – людину з її індивідуальними та особистісними особливостями і декілька передавачів, серед яких – власне ведучий тренінгу – тренер, інші учасники тренінгу. Своєрідними передавачами виступають також події, які відбуваються на тренінгу, що містять значний обсяг практичної інформації і спонукають людину до наступного акту – *психологічної трансформації*. Психологічна трансформація – це перетворення існуючих та побудова нових динамічних стереотипів, що провокує особистісні зміни. Численні прийоми (в тому числі психотехнічні) і засоби трансляції різноманітних інформаційних та прикладних конструктів у тренінгу, на наш погляд, певною мірою слід вважати *психологічними маніпуляціями*.

Маніпуляцію (з фр. – manipulation), маніпулювання (з лат. – manipulus) зазвичай трактують по-різному, зокрема, як більш-менш складні рухи і прийоми в ручній праці; вдалу аферу, фальсифікацію фактів для досягнення неблаговидної мети; систему прийомів і засобів різноманітного впливу на людей з метою зміни їх мислення та поведінки. У психології також маніпуляцію здебільшого пов'язують із негативом і вважають актом свідомого

впливу на психіку інших людей (груп), навіть усупереч їхнім інтересам чи з використанням засобів, які можуть не співпадати з існуючими нормами моралі. Деякі дослідники соціальних маніпуляцій доводять, що будь-яка ідеологія, так само як і будь-яка влада, створюється маніпуляторами з метою приходу до влади або її утримання, і тому вже є маніпулятивною за визначенням. Онтогенетичний і філогенетичний аналіз розвитку людини і соціуму дає підстави вважати маніпуляції не такою вже й поганою справою. Люди часто використовують маніпуляцію для блага. Наприклад, для лікування людей, виховання та соціалізації членів суспільства, об'єднання малих і великих соціальних груп у різні громадські та політичні формування й інститути тощо. До того ж постійні пошуки і винаходи людей для протистояння негативним маніпуляціям також сприяють поступовому еволюційному розвитку і вдосконаленню як окремих особистостей, так і суспільства в цілому.

Тому, на наш погляд, залежно від цілей, засобів, які використовуються та кінцевих результатів слід розрізняти маніпуляції *прогресивні* (конструктивні) та *регресивні* (деструктивні). У психології поняття будь-яких прогресивних змін та впливів слід розуміти як спричинення поступального розвитку психіки особистості і психологічних перемінних різних груп людей у напрямку самовдосконалення та самоактуалізації.

Одними з головних ознак, що відрізняють прогресивні маніпуляції від регресивних у психологічній і

педагогічній практиці, на нашу думку, є такі:

1) уникнення заподіяння будь-якої шкоди людині – принцип «не нашкодь»;

2) добровільність, тобто відносно свідома участь людини у різних заходах, що можуть містити маніпулятивні дії;

3) спричинення особистісного розвитку та прогресу в будь-якій сфері.

Рольові та ділові ігри, групові дискусії, психогімнастичні та інші вправи, які застосовуються під час тренінгу, є прогресивними маніпуляціями, які є спрямованими на навчання та розвиток людини, набуття різноманітних компетенцій і досвіду. На відміну від традиційного розуміння психологічного впливу, поняття маніпуляцій у тренінгу підкреслює операційний, структурований, цілеспрямований, і в основному опосередкований характер тренінгових процедур.

Слід також зазначити, що майже всі маніпуляції у тренінгу, для більш результативної трансляції тренінгових конструктивів і психологічної трансформації особистості, передбачають перебування людини в особливих психічних станах, іноді навіть схожих на *транс*. Причому, в залежності від різновиду тренінгу та засобів, які використовуються на різних його етапах, людина може перебувати в неоднакових емоційних станах: від роздратування, фрустрації – на початку тренінгу; певних сугестивних станів – під час його проведення, до ейфорії – наприкінці тренінгу. Крім цього, своєрідні емоційні переживання людиною подій

тренінгу є одним з головних завдань і умов ефективної тренінгової роботи.

Таким чином, складний процес інтенсивного навчання будь-яких умінь, набуття навичок і досвіду за допомогою тренінгу, видається нам *прогресивною транспсихічною маніпуляцією (ПТМ)*. Тобто цілеспрямоване використання психотехнічних, ігрових та інших прийомів і методів, які є маніпулятивними, як і більшість методів психологічного втручання, сприяє позитивній трансформації перш за все психічних складових особистості.

ПТМ буквально розуміється нами як створення своєрідних умов для стрімкого психічного розвитку та вдосконалення людини, що «виходить за межі» звичайного життя. У результаті тренінгового впливу за рахунок ПТМ активізуються резервні здібності і потенційні можливості людини, відбувається експансія або розширення свідомості особистості, а іноді і глибока трансформація ідентичності, стилю ставлення до професійної діяльності й до світу.

ПТМ під час тренінгу співвідноситься із базовими методологічними принципами психології, зокрема, із принципом активності та принципом розвитку. Під час тренінгу з боку ведучого тренінгової групи й учасників тренінгу передбачається свідомо активність, як невід'ємна складова актів трансляції (прийому – передачі) інформаційних та прикладних конструктів, а також психологічної трансформації особистості. Ці особистісні зміни шляхом перетворення динамічних стереотипів

вимагають істотних енерговитрат і підвищення ефективності роботи нервової системи, що в цілому компенсується за рахунок власної психічної активності індивіда.

Принцип розвитку психіки у тренінгу, як закономірної зміни психічних процесів у часі, характеризується насамперед прогресивним характером транспсихічної маніпуляції, що виражається в кількісних, якісних і структурних перетвореннях особистості внаслідок участі у тренінгу.

Концепція прогресивної транспсихічної маніпуляції відповідає фундаментальному положенню психології щодо єдності свідомості та діяльності. Протягом подій тренінгу особистісні та психічні властивості індивіда не тільки проявляються, а й змінюються і формуються. Психічні новоутворення особистості виступають як передумови і результат його поведінки і здобутків під час тренінгу і, головне, після нього. Саме на транспортування психічних новоутворень особистості в майбутню діяльність і спрямовуються тренінгові маніпуляції, що також лежить в основі розуміння поняття «транспсихічна». Крім цього, поняття «транспсихічна» в контексті теорії ПТМ також розуміється нами як те, що може виходити за межі звичайної психіки людини, як створення умов для розширення свідомості людей за пороги звичного Я та навіть за межі часу або простору, й пов'язане з тими аспектами психології, які мають відношення до вивчення граничних людських здібностей та потенційних можливостей.

Феномен ПТМ у груповому тренінгу може бути схожим за змістом з іншими методами психологічного впливу на людину, такими як індивідуальна або групова психотерапія, консультація, психокорекційні та інші заходи. Тому, з метою визначення специфіки тренінгу, цей психологічний механізм впливу на людей та їхній розвиток під час тренінгу визначається нами як *прогресивна транспсихічна маніпуляція у тренінгу (ПТМТ)*. Схематично психологічне буття особистості у тренінгу і механізм ПТМТ зображено на рисунку.

Як бачимо, тренінг виступає своєрідним інформаційно-предметним середовищем для цілеспрямованого психологічного тренування людини, що заповнене тренінговими подіями, різноманітними психотехнічними процедурами, іграми тощо. Людина, яка занурюється у це тренінгове середовище в ролі учасника тренінгу, одночасно стає його частиною й об'єктом тренінгового впливу шляхом прогресивних маніпуляцій. Унаслідок цього людина отримує різноманітний спектр емоційних переживань, здобуває певний чуттєво-практичний досвід у якійсь сфері (особисте життя, професія, взаємодія, саморегуляція). З нею відбувається психологічна трансформація, що спричиняє певний розвиток, який може продовжуватися вже за межами тренінгового середовища і переноситись на життя і

практичну діяльність людини.

Резюмуючи, можна визначити, що методологічні підстави трансформації психічного під час тренінгу включають філософські уявлення про постійну мінливість світу й людини, яка живе в ньому. Цій мінливості рівною мірою властиві спонтанність і детермінованість зовнішніми і суб'єктивними чинниками, що взаємодіють між собою.

Об'єктивні закономірності змін психічних компонентів особистості у тренінгу обумовлені прогресивною транспсихічною маніпуляцією. А сам характер системної детермінації змін психічного, що являє собою взаємодію середовищних і суб'єктивних чинників, є принциповим теоретичним положенням психологічного тренінгу. Урахування феномена ПТМТ та його подальше вивчення дозволить вдосконалювати та розширювати трансляційні канали і техніки маніпулятивних впливів, що використовуються під час тренінгу. Крім цього, це надасть можливість цілеспрямовано працювати над створенням групової аури і необхідних емоційних станів учасників, що відповідають меті й завданням тренінгу, а також регулювати особистісні та групові психологічні трансформації, які спричинятимуть розвиток людей, розширюючи їхню свідомість, уявлення про власне Я та довколишній світ.

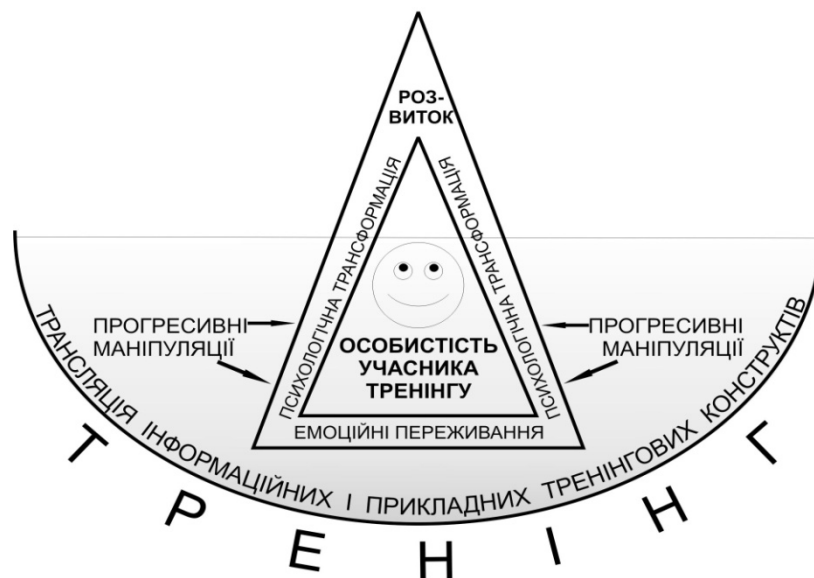


Рис. Психологічне буття особистості під час тренінгу і механізм прогресивної транспсихічної маніпуляції у тренінгу

ЛІТЕРАТУРА

1. Психотерапевтическая энциклопедия/ под. ред. Карвасарского Б.Д. – СПб., М., Харьков, Минск, 1998. – 752 с.
2. *Никандров В.В.* Антитренинг или контуры нравственных и теоретических основ психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2003. – 248 с.
3. *Вачков И.В.* Основы технологии группового тренинга. – М.: изд-во "Ось-89", 1999. – 186 с.
4. История философии / Под ред. А.Н. Александрова. – М., 1940-1941. Т. 1-2.
5. Аристотель. О возникновении и уничтожении //Соч. в 4 т. – М.: Мысль, 1981.
6. *Павлов И.П.* Полн. собр. соч. – М.; Л., 1951. Т. II., Кн.2.
7. *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. – 305с.

Подано до редакції 22.02.08