

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**Кафедра соціології та психології, факультет № 6**

**ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**

**навчальної дисципліни «Соціально-психологічний тренінг»  
обов'язкових компонент освітньої програми  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
053 Психологія (практична психологія)**

**за темою № 3: Динамічні процеси в тренінговій групі**

**Харків 2023**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол № 7 від 30.08.2023

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою факультету № 6  
Протокол № 7 от 25.08.2023

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та соціально-  
економічних дисциплін  
Протокол № 7 від 29.08.2023

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології  
Протокол № 8 від 15.08.2023

**Розробник:**

Доцент кафедри соціології та психології, канд. психол.наук, доцент Чепіга  
Л.П.

**Рецензенти:**

1. Доцент кафедри практичної психології Навчально-наукового інституту педагогіки, психології, менеджменту та освіти дорослих Української інженерно-педагогічної академії, канд. психол. наук, доцент Казарова А.М.
2. Професор кафедри соціології і психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, доктор соціологічних наук, професор Нечітайло І. С.

### Тема 3: Динамічні процеси в тренінговій групі

#### План лекції

1. Динамічні процеси в тренінговій групі: поняття про групову динаміку та її роль в процесі тренінгової роботи
2. Елементи групової динаміки
3. Стадії розвитку тренінгової групи

#### Рекомендована література:

##### Основна

1. Мілютина К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посібник К.: МАУП, 2014.- 192 с. ел. ресурс - <https://subject.com.ua/pdf/215.pdf>
2. Мороз Л.І., Яковенко С.І. Професійно-психологічний тренінг : підручник Київ : Вид. Паливода А.В., 2011. - 252 с. 2  
<http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/29696/1/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B7.pdf>
3. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання / Яценко Т. С. – К. : Вища шк., 2014. – 679 с <https://eruditor.io/file/1068120/>

##### Допоміжна

4. Барко В. І. Методика проведення тренінгів управлінського спрямування / Барко В. І. // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 4. – С. 70–77. 5.
5. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід : [Метод. посібник] / Автор.-уклад. : О. Пометун, Л. Пироженко. – К. : А.П.Н., 2012. – 136 с.
6. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : навч. посібник уклад. : О. М. Шевчук Умань : ПП Жовтий, 2011.-133 с. ел. ресурс - <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4856/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%B7%20%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3%D1%83.%D0%A8%D0%B5%D0%B2%D1%87%D1%83%D0%BA.%202011.pdf>

#### Інформаційні ресурси в Інтернеті:

7. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
8. Пошукова система Springer <https://link.springer.com/>
9. Пошукова система Scirus <https://www.elsevier.com/>
10. Пошукова система Google books <https://books.google.com/>
11. Пошукова система WorldWideScience.org <https://worldwidescience.org/>
12. Пошукова система DOAJ <https://www.doaj.org/>
13. Пошукова система DOAB <https://www.doabooks.org/>

14. Пошукова система SpringerOpen <https://www.springeropen.com/>
15. Система пошуку наукової інформації у відкритих архівах України (SSM) <https://oai.org.ua/>
16. Електронна бібліотека Наукова періодика України <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/>

## Текст лекції

### 1. Поняття про групову динаміку та її роль в процесі тренінгової роботи

Створення і розвиток вчення про групову динаміку пов'язані з ім'ям Курта Левіна. Передумови розвитку цього вчення з'явилися в 30-ті роки століття. У той час на практиці вже широко використовувалися різні види групової роботи в педагогіці, соціальній роботі, частково – в медицині. В результаті цієї роботи стали очевидними певні тенденції, що мають місце в розвитку груп, у структурі груп, було виявлено наявність певних закономірностей їх функціонування. Таким чином, у ході групової роботи мали місце феномени, які не могли пояснити теорії, що існували у той час у психології та педагогіці. К. Левін, працюючи у сфері соціальної психології, приділяв особливу увагу питанням функціонування і розвитку малих груп. Зокрема він займався питаннями групової взаємодії. В 1939 році він публікує статтю «Експерименти в соціальному просторі», де вперше використовує термін «групово динаміка», дає його визначення, розкриває основні характеристики. Групово динаміка – дисципліна, що досліджує позитивні і негативні сили, які діють у цій групі.

В 1945 році створюється Центр з вивчення групової динаміки в технологічному університеті м. Масачусетс. У 1948 р. (після смерті К. Левіна в 1947) Центр був перенесений в університет Мічигану, де існує досі.

Основні завдання Центру К. Левін бачив у наступному:

1. вивчення законів групової динаміки;
2. створення теорії групової динаміки;
3. створення методів, що впливають на зміну життя групи.

При дослідженні принципів групової динаміки К. Левін розглядав групу як дещо ціле і спирався на закони гештальт-психології.

Закономірності групової динаміки, описані К. Левіним, можна пояснити дією двох основних законів гештальт-психології.

I. Ціле домінує над частинами – більшою мірою підходять для тренінгових груп:

- Група не є просто сумою індивідів: вона модифікує поведінку окремих учасників.
- Ззовні легше вплинути на поведінку групи в цілому, ніж на поведінку окремого її члена.
- Кожен член групи визнає, що він залежить від усіх інших членів.

II. Окремі елементи об'єднуються в ціле – більше підходять для соціальних груп:

- Не схожість, а взаємозалежність є основою формування групи.
- Людина схильна ставати членом групи, з якою вона себе ототожнює, а зовсім не членом групи, від якої вона найбільше залежить.
- Людина залишається серед тих, до кого вона почуває себе належною, навіть якщо їх поведінка здається несправедливою, тиск – недружнім.

Надалі поняття групової динаміки розширювалося, доповнювалося, вносилися нові елементи.

Групова динаміка – сукупність внутрішньогрупових соціально-психологічних процесів і явищ, які характеризують увесь цикл життєдіяльності малої групи та його етапи: утворення, функціонування, розвиток, стагнація, регресія, розпад.

С. Кратохвил дає таке визначення: групова динаміка – це розвиток і рух групи в часі, обумовлений взаємодією і взаємовідносинами членів групи між собою і ведучим, а також зовнішніми діями на групу.

Ефективність групи може бути розглянута виходячи з двох критеріїв: її продуктивності та задоволеності її членів. Ці показники залежать як від завдання, що стоїть перед групою, так і від особливостей ситуації. Дослідження показують, що ступінь задоволеності групи не обов'язково пов'язана з груповою продуктивністю. Інший аспект групової ефективності заснований на потенційних ресурсах, які є в розпорядженні групи для здійснення її функцій.

Результат цього процесу заснований на співвідношенні вкладу в групу та її оточення і "виходу" у вигляді продуктивності і задоволеності за певний період. Тому якості індивідів, що складають групу, є життєво важливими для її ефективності.

Динаміка малої групи відображає і складність кожної особистості, що входить до її складу, і наявність такої групової властивості, як синергізм на основі взаємодії цих особистостей, внаслідок чого виникає цілісність, яка є чимось більшим, ніж просто сума її окремих членів. Навіть якщо взяти саму елементарну групу - діаду, то в ній ми можемо виділити принаймні три "соціальні сили", що впливають на її динаміку. Це Я-концепція однієї особистості, Я-концепція іншої особистості і, нарешті, взаємини даних людей. Кожна група характеризується неповторною своєрідністю своєї динаміки.

У психології груповою динамікою називається «сукупність внутрішньогрупових соціально-психологічних процесів і явищ, що характеризують весь цикл життєдіяльності малої групи і його етапи».

## 2. Елементи групової динаміки

Елементи групової динаміки – усі процеси, що відбуваються у групі, які фіксують і забезпечують психологічні зміни групи за час її існування.

Елементи групової динаміки:

- Цілі групи.
- Норми групи.
- Згуртованість групи.
- Структура групи і проблема лідерства.
- Фази або стадії розвитку групи.

### **Цілі групи**

Мета групи визначає той результат, який група повинна отримати в ході свого функціонування, своєї роботи або життєдіяльності.

Слід зазначити, що цілі тренінгової роботи можуть бути дуже різноманітними, такими, що відбивають різносторонність процесів, що протікають. Різноманітність цілей, крім того, пов'язана з великою кількістю підходів до розуміння тренінгу, які різко різняться. В той же час, спираючись на думку відомих фахівців, виділимо спільні цілі, що об'єднують різні за спрямованістю і змістом тренінгові групи:

- дослідження психологічних проблем учасників групи і надання допомоги в їх вирішенні;
- поліпшення суб'єктивного самопочуття і зміцнення психічного здоров'я;
- вивчення психологічних закономірностей, механізмів і ефективних способів міжособистісної взаємодії для створення основи для більш ефективного і гармонічного спілкування з людьми;
- розвиток самосвідомості і самодослідження учасників для корекції або попередження емоційних порушень на основі внутрішніх і поведінкових змін;
- сприяння процесу особистісного розвитку, реалізації творчого потенціалу, досягнення оптимального рівня життєдіяльності, відчуття щастя і успіху.

### **Норми групи**

Норми групи – це сукупність прийнятих правил поведінки, дій учасників групи, що регулюють деякі аспекти. Тренінгові групи створюють власні норми, причому в кожній конкретній групі вони можуть бути специфічними. Ведучий має усвідомлювати необхідність вироблення норм для ефективного розвитку групи та сприяти виробленню і прийняттю учасниками таких норм, які відповідали б цілям групи. Часто механічне перенесення у тренінгову групу норм, прийнятих у соціальних спільнотах зовнішнього світу, виявляється не лише непродуктивним, але й шкідливим і антитерапевтичним.

Із загальними нормами групи або принципами групової роботи учасників знайомить її ведучий на початку роботи групи.

Основні норми групової роботи

- Щирість у спілкуванні.
- Активність кожного учасника у ході групової роботи.
- Обов'язкова участь у роботі групи впродовж усього часу.
- Конфіденційність.

### **Згуртованість групи**

Згуртованість є ключовим поняттям теорії групової динаміки, розробленої Куртом Левінім. Він визначав згуртованість як тотальне поле сил, що примушують учасників залишатися у групі. С. Кратохвил визначає згуртованість групи як взаємне тяжіння членів групи один до одного. Групова згуртованість – це показник міцності, єдності і стійкості міжособистісних взаємодій і взаємовідносин у групі, що характеризується взаємною емоційною привабливістю членів групи і задоволеністю групою. Групова згуртованість може виступати і як мета психологічного тренінгу, і як необхідна умова успішної роботи.

Результати роботи з групами свідчать про те, що механізми, які створюють згуртованість, діють як «адаптивна спіраль». Дотримуючись норм згуртованої групи, її члени набувають в ній великої популярності, що сприяє підвищенню їх самооцінки. Члени згуртованої групи спонукають один одного до застосування навичок спілкування, які надалі можуть стати у нагоді у міжособистісних стосунках, як у групі, так і поза групою. Вимушено дотримуючись норм, перебуваючи під впливом інших членів групи, вони слухають уважніше, виражають себе більш відкрито, досліджують себе більш глибоко і продовжують поводитися в тому ж дусі, отримуючи підтримку у вигляді проявів приязні з боку значущих для них партнерів. Велика згуртованість допускає більш відверте вираження ворожості і конфліктів. Коли члени групи відчують прихильність один до одного, вони з більшою готовністю витримують створюваний негативними емоціями дискомфорт і опрацьовують свої конфлікти до результату, що має більш високу терапевтичну цінність. Чим більш привабливим для учасників є досвід перебування у групі, тим регулярніше вони відвідуватимуть заняття і тим вище ймовірність, що вони залишаться у групі і отримають користь від перебування в ній. Оскільки найбільш характерною рисою групової роботи є присутність і вплив партнерів, багато що залежить від міри залученості і згуртованості членів групи.

### **3.Стадії розвитку тренінгової групи**

Наступним елементом групової динаміки є стадії розвитку тренінгової групи.

Сьогодні існують різні класифікації етапів групової динаміки тренінгової групи.

С. Кратохвил описує три фази розвитку Т-групи.

Ю.В. Большаков виділяє чотири стадії розвитку Т-групи.

На перших двох стадіях, на думку автора, здійснюється підготовка групи до ключової, головної - третьої стадії. Межі стадій можна встановити тільки умовно. Ю. В. Большаков вважає, що з моменту приходу в тренінгову групу першого учасника в перший день заняття до моменту виходу останнього в останній день всі чотири стадії існують одночасно, але їх співвідношення змінюється протягом тренінгу.

#### 1. Стадія знайомства членів групи з тренером і один з одним.

Стадію знайомства не може обійти жодна група. Навіть якщо її члени раніше були знайомі, то на тренінгу вони дізнаються один про одного багато нового. Знайомство - це своєрідний ритуал, з якого починається нова сторінка розвитку групи.

Акцію знайомства Ю.В. Большаков розглядає як визначення учасниками Т-групи наявності спільних інтересів, демонстрування готовності брати участь у роботі групи. Стадія знайомства особлива ще тим, що незалежно від статі, віку, професійної діяльності та соціального статусу, вона ставить усіх в однакові умови.

#### 2. Фрустраційна стадія (або стадія агресії).

Стадія агресії починається з висловлювання претензій деякими учасниками на яку-небудь особливу соціальну роль (лідера, найрозумнішого, експерта, самого незалежного, знедоленого та ін.).

Найчастіше претензії проявляються з боку учасників на роль лідера і все, що пов'язано з ним. При цьому на цю роль можуть претендувати відразу кілька членів Т-групи. Стадія знайомства і стадія агресії створюють в сукупності етап формування соціальної структури, цінностей, правил поведінки групи.

#### 3. Стадія стійкої працездатності.

Т-група на третій стадії розвитку вступає у фазу стійкої працездатності кожного учасника. З теоретичної точки зору група так і залишається в цій фазі до кінця тренінгу.

#### 4. Стадія розпаду групи (вмирання).

Група завершує своє існування як соціальна структура після повного виконання поставлених цілей і завдань. Однак до розпаду групи можуть привести також і такі причини:

- Впевненість більшості учасників групи, що наступні заняття нічого особливого вже не можуть дати;
- Оголошення керівником зміни мети тренінгу;
- Фізичний вихід з групи лідера (або лідерів);
- Конфлікт тренера з групою, який перейшов в деструктивну фазу.

Таким чином, група під час тренінгу, як правило, проходить певні етапи групового розвитку, кожен з яких поділяється на певні стадії. Групова динаміка залежить від поведінки тренера. Знаючи особливості розвитку групової динаміки та ймовірність конфліктів на кожному етапі, тренер може управляти нею. При плануванні тренінгу ведучий (тренер) повинен враховувати існування певних цілей і завдань кожного етапу розвитку

групової динаміки, дотримуватися відповідних моральних цінностей і норм, якими також опановують учасники групи (людина відповідальна за свої думки, почуття, дії, тобто вона сама може вільно обирати модальності внутрішнього світу).