

## РОЛЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ У ФОРМУВАННІ ГРУПОВОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ

УДК 159.6

С. Ю. Лебедева

Методи соціально-психологічного тренінгу міцно увійшли сьогодні до різних сфер діяльності людини. Уперше вони стали використовуватися в США, а з середини 60-х років – у Європі. До становлення тренінгу причетні різні наукові дисципліни: соціальна психологія, соціологія, соціальна філософія, психіатрія, клінічна психологія, педагогіка, психологія управління та ін.

Не залишилося осторонь від цього процесу й Міністерство з надзвичайних ситуацій України. Сьогодні у складі Науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Університету цивільного захисту України функціонує сектор апробації та впровадження сучасних психотехнологій, який покликаний, у тому числі, й упроваджувати сучасні психотренінгові технології в процес екстремальної психологічної підготовки персоналу МНС.

Мета статті полягає у визначенні місця та теоретичних засад використання соціально-психологічного тренінгу у формуванні групової згуртованості колективів у межах МНС України в сучасних умовах.

Традиційно соціально-психологічний тренінг визначається як одна з форм групової психокорекційної роботи. Саме тому спочатку слід більш детально зупинитися на визначенні поняття групи як об'єкта соціально-психологічного тренінгу. У вітчизняній та закордонній літературі є різні підходи до типології груп.

Карл Роджерс пропонує таку класифікацію груп: Т-групи; групи психотерапії; групи розвитку сприйнятливості; групи орієнтації; групи сенсорного усвідомлення; групи творчого самовираження; групи розвитку організаторських навичок; групи згуртованості; гештальт-групи; групи “сінанон” [4].

Деякі автори виділяють такі види груп, як групи соціально-психологічного тренінгу, тренінгові психотерапевтичні групи, балінтовські групи [3].

А. Г. Ковальовим розрізняються тренінг-групи (Т-групи), групи навчання (С-групи), групи зустрічей (Е-групи). Розглянемо більш докладно дану класифікацію [1].

Основною тренінг-групи (Т-групи) є навчання процесів, що відбуваються в групі в міру її розвитку та зміни. На думку А. І. Донцова, “саме Т-групи стали попередницями більшості видів психологічної роботи з групами, які поєднуються в нас поняттям соціально-психологічного тренінгу” [10].

Групи навчання (С-групи) сформувалися як альтернатива досвіду Т-груп, хоча цілі в них загальні – вивчення моделей індивідуальної та групової поведінки в ситуації “тут і тепер”. Головна відмінність цих груп від Т-груп в основному зводиться до стилю та методів ведення груп. У Т-групах робиться акцент на рівність і взаємозалежність її учасників. С-групи більшою мірою орієнтовані на набуття учасниками яких-небудь умінь, навчання стратегій взаємодії людей.

Групи зустрічей (Е-групи), на відміну від Т-груп, більшою мірою орієнтовані на вирішення питань людського буття та існування, тобто мають яскраво виражену екзистенціальну спрямованість. Перше використання терміна “зустріч” приписують Д. Морено, засновникові психодрами. Сучасне визначення поняття “зустріч” дане Вільямом Щутцем: “Зустріч – спосіб установлення відносин між людьми, заснований на відкритості й чесності, усвідомленні себе, відповідальності, увазі до почуттів, орієнтації на принцип “тут і тепер”.

Виходячи з вищевикладеного, можна виділити дві основні парадигми групової психотерапевтичної роботи.

Першою за часом і найбільш традиційною є парадигма, відповідно до якої психіка й людина в цілому розглядаються як пасивний об’єкт впливу зовнішніх умов. Даний підхід отримав своє закінчене наукове втілення в біхевіоризмі. Сутністю біхевіористичних програм при всіх їхніх модифікаціях є ідея керування людиною через систему певних стимулів, маніпулюючи якими, мо-

жна викликати бажану реакцію. По суті людина виявляється знаряддям маніпулювання тих, хто виступає стосовно неї суб'єктом впливу. Усе це дає підставу позначити дану стратегію впливу як маніпулятивну. У зв'язку з цим на передній план висувається проблема соціальної відповідальності психологів за наслідки того впливу, що виявляється на людей на основі новітніх досягнень психологічної науки.

Інша парадигма заснована на вірі в конструктивний та творчий початок людської природи, на альтруїзм, доброту людини. У західній психології цей підхід найбільш послідовно розроблений у теорії гуманістичної психології, яку започаткували А. Маслоу, Р. Мей, Є. Фромм, К. Роджерс та ін. Головним у цій доктрині є визнання неповторності й унікальності людини, віра в її творчий, позитивний початок. На відміну від об'єктного підходу, цей напрям можна позначити як особистісний інтерсуб'єктний підхід.

Поняття “тренінг” у сучасній науці також має різне трактування. Термін “соціально-психологічний тренінг” був уперше введений у психологію німецьким ученим М. Форвергом. Дослідження групової динаміки К. Левіна започаткували рух Т-груп.

У нашій країні перші дослідження у цій сфері проводилися з початку 80-х років. Сьогодні накопичений певний досвід теоретичних і практичних досліджень з даної проблеми. Огляд наукової літератури показує різноманіття теоретико-методологічних підходів до соціально-психологічного тренінгу (СПТ) [2; 3]. На наш погляд, найбільш повно теоретичні й методичні проблеми СПТ розкриваються в монографії В. О. Лефтерова – першій фундаментальній у нашій країні роботі з даної теми [2]. В. О. Лефтеров визначає тренінг як інтегровану універсальну систему цілеспрямованого психологічного тренування людини відповідно до потреб та цілей її особистості й діяльності [2, с. 128]. Л. О. Петровська визначає соціально-психологічний тренінг як форму психологічного впливу в процесі інтенсивного навчання в груповому контексті. В. П. Захаров основною метою соціально-психологічного тренінгу вважає оволодіння соціально-психологічними знаннями в активній формі, тобто в ході спеціа-

льно розроблених активних дій, специфіку роботи тренінгових груп він визначає як усвідомлення в процесі роботи групи особливостей поведінки кожного учасника: розвиток умінь та навичок ділового спілкування; згуртування групи на основі єдиних цілей і завдань навчання, норм і правил взаємодії. Ю. Н. Ємельянов розглядає соціально-психологічний тренінг як метод активного соціально-психологічного навчання, у ході якого формується комунікативна компетентність особистості. Е. В. Руденський головним феноменом СПТ вважає психологічний вплив. Соціально-психологічний тренінг розуміється ним як форма комунікативної психокорекції, де основним механізмом коригувального впливу виступає спілкування. У результаті тренінгового впливу відбуваються зміни ціннісних орієнтацій, настанов, мотиваційної сфери особистості.

Ми вважаємо, що найбільш адекватним є розуміння тренінгу як комплексу активних групових методів, що застосовуються в процесі перетворюючого впливу на особистість. На наш погляд, головним системоутворювальним компонентом тренінгу є саме психологічний вплив групи на особистість. Група має більшу силу впливу, ніж окремих індивід. Принцип активного використання групи з метою вирішення психологічних і психотерапевтичних завдань є одним з основних у тренінговій практиці.

Традиційно проблема психологічного впливу виступає як одна з основних у психології. Під психологічним впливом розуміється “вплив одного індивіда на психіку іншого індивіда (групи), що у своїй довільній формі виходить із певного мотиву й має на меті зміни або зміцнення поглядів, думок, відносин, настанов до інших психологічних явищ”. Тобто за своєю суттю психологічний вплив являє собою “проникнення” однієї особистості (групи) у психологію іншої особистості (групи).

Перебудова психіки від психологічних впливів може бути парціальною або глобальною.

Психологічний вплив є найважливішим елементом у структурі спілкування і визначається змістом діяльності, рольовою структурою, конкретними

цілями спілкування, а також індивідуально-психологічними особливостями партнерів по спілкуванню.

Форма психологічного впливу може бути як вербальною, так і невербальною. Співвідношення вербальних і невербальних засобів психологічного впливу може бути різним залежно від цілей впливу.

Вплив може здійснюватися у двох системах відносин: “суб’єкт-об’єктній” і “суб’єкт-суб’єктній”. У першій системі відносин суб’єктові приділяється роль маніпулятора, об’єкту – роль того, ким маніпулюють. У “суб’єкт-суб’єктній” системі відносин установлюється рівність психологічних позицій. Така система відносин характерна для багатьох тренінгових груп, коли між тренером і членами групи встановлюються відносини партнерства, співучасті, співпереживання.

Загальна мета соціально-психологічного тренінгу полягає в підвищенні компетентності в спілкуванні. Мета конкретизується в завданнях:

набуття знань у сфері психології особистості, групи, спілкування і формування вмінь та навичок у сфері спілкування;

корекції, формування й розвитку настанов, необхідних для успішного спілкування;

корекції та розвитку системи відносин особистості;

зімкнення групи, розвитку здатностей до співробітництва, взаєморозуміння.

Основними засобами впливу в тренінговій групі виступають: групові норми, групова підтримка, зворотний зв’язок, групові очікування.

У процесі роботи тренінгова група проходить низку етапів свого розвитку. У науці вироблена досить стійка класифікація етапів розвитку групи:

1) знайомства й орієнтації. Стосунки учасників регулюються суто емоційними враженнями, симпатіями, антипатіями, більшу роль відіграє зовнішній вигляд людини, фізичні дані;

2) лабілізації. Іноді його називають етапом конфронтації з ведучим. Учасники групи одержують відомості про себе, які суперечать власним, давно

усталеним уявленням. Виникає напруження, що може виразитися в агресивній поведінці стосовно ведучого;

3) конструктивної, цілеспрямованої діяльності. На даному етапі учасники тренінгу усвідомлюють можливість та здатність саморозкриття перед групою з приводу своїх особистісних проблем, взаємини набули характеру довіри й взаємоповаги.

У процесі роботи з групою ведучий використовує різні методи, прийоми, техніки. Вибір їх залежить насамперед від цілей та завдань, розв'язуваних у тренінгу, а також від особистості ведучого, його теоретичних поглядів.

Аналіз сучасних теоретичних поглядів на проблему використання соціально-психологічного тренінгу у формуванні групової згуртованості, а також власний досвід автора дозволили сформулювати деякі теоретичні положення соціально-психологічного тренінгу.

1. Спонтанна поведінка, відкритість у спілкуванні – найбільш природна форма поведінки людини.

2. У ході соціально-психологічного тренінгу людина сама або за допомогою інших людей усвідомлює неадекватні елементи своєї поведінки, виробляє прийоми й тактики реагування, що роблять її поведінку більш продуктивною.

3. У процесі тренінгу учасникам пропонуються орієнтовні основи для формування адекватних поведінкових стратегій: модель поведінки, загальний метод досягнення результату.

4. Тренінгова група дає можливість своїм учасникам випробувати нові форми поведінки, переконатися в їхній ефективності.

5. Як провідний засіб, що сприяє більш швидкому закріпленню орієнтовних основ нових поведінкових стратегій у тренінгу, використовуються активні ігрові методи. Таким чином, психологічний зміст навчання в рамках СПТ включає три основних компоненти:

1) усвідомлення типових моделей реагування у звичних ситуаціях (“розхитування” стереотипів);

2) формування настанови на засвоєння нової інформації, що сприяє оптимізації процесу спілкування;

3) засвоєння нових способів реагування, що роблять поведінку більш ефективною.

Психологічний зміст процесів, що відбуваються в учасників тренінгу, може бути представлений в такий спосіб:

1) зниження егоцентричних тенденцій у поведінці, зсув центра комунікативної орієнтації в системі “на себе” – “на партнера”, у бік партнера;

2) ослаблення дії захисних механізмів;

3) актуалізація творчого потенціалу;

4) підвищення адекватності самооцінки, взаємооцінки, зниження категоричності висловлень;

5) розвиток самодостатності групи, тобто поява взаємної підтримки, орієнтації на співробітництво, згуртування групи;

6) підвищення ефективності групової роботи, коли взаєморозуміння одне одного дозволяє більш ефективно діяти в рамках спільної групової діяльності.

Вищеописані процеси спостерігаються в будь-якій тренінговій групі, незалежно від конкретної спрямованості соціально-психологічного тренінгу. Однак у різних видах соціально-психологічного тренінгу існує спрямованість на той або інший процес, що відбувається в групі (підвищення сензитивності у спілкуванні, впевненості в собі, формування навичок ділового спілкування та ін.). Зміни, що відбуваються в ході соціально-психологічного тренінгу, стосуються не тільки кожного з учасників, але й групи як цілісної системи, при цьому підвищення згуртованості групи є одним з ефектів тренінгу, а не самостійним завданням. Практично не існує виду тренінгу, метою якого був би розвиток групи як єдиного цілого, формування її згуртованості. Близькі за змістом цілі реалізуються в тренінгах формування команди, але й у цьому випадку згуртованість лише служить засобом виконання групою певного виду діяльності (стосовно сфери діяльності МНС це аварійно-рятувальні або інші невідкладні роботи при ліквідації наслідків надзвичайної ситуації).

### Список літератури

Ковалев, Г. А. “Активное социальное обучение” как метод коррекции психологических характеристик субъекта общения : автореферат дисс. ... канд. психол. наук / Г. А. Ковалев. – М., 1980. – 19 с.

Лефтеров, В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ : монографія: у 2 т. – Т. I : Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності / В. О. Лефтеров. – Донецьк : ДЮІ, 2007. – 247 с.

Практикум по социально-психологическому тренингу / [под ред. Б. Д. Парыгина]. – СПб. : 1994. – С. 15–16.

Роджерс, К. О групповой психотерапии / К. Роджерс. – М., 1993.

Руденский, Е. В. Социальная психология : курс лекций / Е. В. Руденский. – М., 1997. – 224 с.

Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – М., 1990. – С. 122.