

Дзвоник Г.П.

ГРУППОВА ФОРМА РОБОТИ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

У більшості випадків психологічний тренінг проводиться в груповій формі, що дає низку додаткових переваг, які виділяються багатьма авторами (К. Рудестам, 1993; І.В. Вачков, 2000). Зокрема, виокремлюють такі переваги групової форми роботи:

- група віддзеркалює суспільство в мініатюрі й тому може бути «полігоном» для розвитку різних соціальних умінь;
- людина може освоювати в групі нові уміння, експериментувати з різними стилями стосунків серед рівних партнерів;
- група дозволяє отримати зворотний зв'язок і підтримку від людей зі схожими проблемами, учасники можуть ідентифікувати себе з іншими;
- груповий досвід протидіє відчуженню, що допомагає встановленню ближчих стосунків з оточенням і розв'язанню міжособистісних проблем;
- група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження і самопізнання учасників;
- взаємодія в групі створює напругу, яка може трансформуватися в конструктивну роботу з виявлення і розв'язання психологічних проблем учасників;
- групова психологічна робота дозволяє запрошувати відразу багато клієнтів і тому доступніша для учасників, ніж індивідуальна.

Питання про те, чи потрібні практичній психології тренінгові групи, пов'язані з усвідомленням тих переваг, які має групова форма роботи порівняно з індивідуальною, найбільш повно вони висвітлені К. Рудестамом. Перерахуємо ці переваги, давши їм коротку характеристику:

- груповий досвід протидіє відчуженню, допомагає розв'язанню міжособистісних проблем: людина уникає непродуктивного замикання в собі зі своїми труднощами, розуміє, що її проблеми не унікальні, інші люди переживають схожі почуття;
- група віддзеркалює суспільство в мініатюрі: робить очевидними такі чинники, як тиск партнерів, соціальний вплив і конформізм. По суті, в групі яскраво моделюється система взаємовідносин і взаємозв'язків, характерна для реального життя учасників. Це дає їм можливість побачити і проаналізувати в умовах психологічної безпеки психологічні закономірності спілкування і поведінки інших людей і самих себе в життєвих ситуаціях;
- групова робота надає можливість отримання зворотного зв'язку і підтримки від людей зі схожими проблемами: в реальному житті далеко не всі мають шанс отримати щирий, безоцінювальний зворотний зв'язок, що дозволяє побачити своє відображення в очах інших людей, які добре розуміють суть чужих переживань, оскільки самі вони переживають майже те ж саме. Можливість «заглянути» в галерею «живих дзеркал» є, мабуть, найважливішою перевагою групової психологічної роботи, яку неможливо досягти ніяким іншим способом;
- у групі людина може навчатися новим умінням, експериментувати з різними стилями стосунків серед рівних партнерів: якщо в реальному житті подібне експериментування завжди пов'язане з ризиком нерозуміння, неприйняття і навіть покарання, то тренінгові групи є своєрідним «психологічним полігоном», де можна спробувати поводитися інакше, ніж у звичайних умовах, «приміряти» нові моделі поведінки, навчитися по-новому ставитись до себе й людей – і усе це в атмосфері доброзичливості, прийняття і підтримки;
- у групі учасники можуть ідентифікувати себе з іншими, «зіграти» роль іншої людини для кращого розуміння її і себе та для ознайомлення з новими ефективними способами поведінки, які використовують інші. Відтак виникає

емоційний зв'язок, співпереживання, емпатія, які сприяють особистісному зростанню і розвитку самосвідомості;

- взаємодія в групі створює напругу, яка допомагає з'ясувати психологічні проблеми кожного. Цей ефект не виникає при індивідуальній психокорекційній роботі. Створюючи додаткові складнощі для ведучого, психологічне напруження в групі може (і повинно) відігравати конструктивну роль, підживлювати енергетику групових процесів. Завдання ведучого – не дати напрузі вийти з-під контролю і зруйнувати продуктивні стосунки в групі;

- група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження і самопізнання.

Ці процеси можливі тільки в групі, за допомогою інших людей. Відкриття себе іншим і відкриття себе самому дозволяють зрозуміти, змінити себе і підвищити самовпевненість. Сьогодні дослідники (М.Р. Бітянова, Г. І. Марасанов, Г.М. Сартан та ін.) також виділяють певні переваги групового соціально-психологічного тренінгу:

1. Груповий досвід протидіє відчуженню, допомагає розв'язанню міжособистісних проблем.
2. У групі моделюється система взаємин і взаємозв'язків, характерна для реального життя учасників.
3. Можливість одержання зворотного зв'язку й підтримки від людей з подібними проблемами та інформації про те, як людину сприймають інші учасники групи, як реагують на її поведінку, розуміють та інтерпретують її.
4. У групі можна навчатися новим умінням, експериментувати з різними стилями відносин серед рівних партнерів.
5. У групі учасники можуть ідентифікувати себе з іншими, «зіграти» роль іншої людини.
6. Взаємодія в групі створює напругу, яка допомагає з'ясувати психологічні проблеми кожного.
7. Група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження й самопізнання.

Л.Ф. Анн зауважувала про переваги групової роботи психолога над індивідуальною. До них відносить такі: «груповий досвід протидіє відчуженню, допомагає розв'язанню міжособистісних проблем; група відображає суспільство в мініатюрі, робить очевидними такі приховані чинники, як тиск партнерів; по суті справи в групі моделюється – яскраво, виразно – система взаємовідносин і взаємозв'язків, характерна для реального життя, це дає можливість побачити і проаналізувати психологічні закономірності спілкування і поведінки інших і самих себе, в психологічно безпечних умовах не очевидні в життєвих ситуаціях;

- можливість отримання зворотного зв'язку від людини зі схожими проблемами; у реальному житті не всі люди мають шанс отримати щирий без оцінок зворотний зв'язок, який дозволяє побачити своє відображення в очах інших людей, які добре розуміють суть твоїх переживань, оскільки самі переживають майже те ж; можливість «вдивлятись» в галерею «живих дзеркал» є, мабуть, найважливішою перевагою групової психологічної роботи, яку неможливо досягти ніяким іншим способом;
- взаємодія в групі створює напругу, яка допомагає з'ясувати психологічні проблеми кожного; цей ефект не виникає при індивідуальній психокорекційній і психотерапевтичній роботі;
- створюючи додаткові складнощі для ведучого, психологічна напруга в групі може відігравати конструктивну роль, підживлювати енергетику групових процесів; завдання психолога – не дати напрузі вийти з-під контролю і зруйнувати продуктивні стосунки в групі;
- група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження і самопізнання; і процеси не можуть бути повними без участі інших людей; відкриття себе іншим і відкриття себе самому собі дозволяють зрозуміти себе і підвищити упевненість в собі».

Отже, закономірно групові форми роботи домінують у психологічній практиці, оскільки вони не тільки відображають суспільні процеси, які

відбуваються в мікрогрупах, але й дозволяють ефективно розвивати групи в різних аспектах.

Література.

1. Айви А.Е. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство / А.Е. Айви. – М., 1999. – 487 с.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
3. Битянова Н.Р. Психология личностного роста / Н.Р. Битянова. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 64 с.
4. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие. – [2 – е изд., перераб. и доп.] / И.В. Вачков. – М.: Издво «Ось 89», 2000. – 224 с.
5. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг / Г.И. Марасанов. – М.: «Совершенство», 1998. – 208 с.
6. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика; пер. с англ. / К. Рудестам. – М.: Прогресс, 1993. – 386 с.
7. Сартан Г.Н. Тренинг командообразования / Г.Н. Сартан. – СПб.: Речь, 2005. – 187 с.