

5.2. Особливості комплектування групи

Тренінги, як правило, проводяться за відповідними **принципами**. На думку психологів, головний принцип тренінгу – кожний засвоює нове тільки шляхом власних активних зусиль.

Принцип активності ґрунтується на визначеній закономірності про засвоєння людиною 10% інформації, що сприймається на слух, 50% інформації, сприйнятої зором, і 90% інформації, яка отримується під час самостійної діяльності.

Принцип комплектування груп. При комплектуванні групи потрібно брати до уваги два принципи:

1) ***принцип добровільності;***

2) ***принцип інформованої участі*** (учасник заздалегідь має право знати все, що з ним може відбуватися, а також про ті процеси, які будуть відбуватися в групах, тому з учасниками проводиться попередня бесіда про те, що таке тренінг, які його цілі, які результати можуть бути одержані).

Не рекомендується включати до тренінгової групи осіб, які мають виражені фізичні дефекти і порушення психічного здоров'я, а також тих, хто відчуває свою непридатність до роботи в групі.

Професійний склад. Рекомендується підбирати членів у групу, враховуючи принцип однорідності за професійним складом (наприклад, група шкільних психологів, група педагогів).

Віковий і статевий склад групи. Групи комплектуються з осіб різної статі у віковому діапазоні до 40-45 років. Бажано, щоб вік учасників однієї групи був приблизно однаковий.

Взаємовідношення учасників групи. У групу не рекомендується включати близьких родичів; осіб, які знаходяться у службовій залежності один від одного, а також тих, хто має стійку неприязнь один до одного.

Обладнання приміщення й розміщення учасників групи. Проводяться в ізольованому приміщенні. Стільці треба поставити колом. Таке розміщення учасників (оптимальний варіант для спілкування) до-

зволяє всім добре чути й бачити один одного, що дає можливість кожному сприймати широкий спектр невербальних проявів співучасників.

Активна позиція учасників тренінгу. Йдеться про реальне включення в інтенсивну групову взаємодію кожного члена групи.

Мета: вивчення основних правил тренінгу, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку учнів.

Після того, як відбулося знайомство, можна перейти до вивчення основних правил тренінгу. Робота на цьому етапі спрямована на обговорення та прийняття правил усіма учасниками групи.

Прийняття правил групи. Розглядаються такі основні **правила**:

1. **Спілкування на основі довіри.** Важливо, щоб учасники максимально довіряли один одному. Створення атмосфери довіри можна почати з пропозиції прийняти єдину форму звертання один до одного на «ти». Це психологічно ставить усіх в рівні позиції, в тому числі і ведучого, незалежно від віку, соціального статусу, життєвого досвіду й т.і.

2. **Спілкування за принципом «тут і тепер».** Важливо вміти говорити про свої актуальні відчуття і думки. Розвинена рефлексія допомагає людині бути самокритичною, краще пізнавати себе і власні особистісні особливості, використовувати свої ресурси, що сприяє успішній адаптації людини. Тому, під час занять всі говорять лише про те, що турбує їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ними в групі.

3. **«Я-висловлювання».** Для більш відвертого спілкування під час занять варто відмовитись від безособового мовлення, висловлювати власну позицію і, тим самим, уникати її усвідомлення. Тому ми замінюємо висловлювання типу: «Більшість людей вважає, що...» – на таке: «Я вважаю, що...»; «Деякі з нас думають...» – на «Я думаю...» і т.і. Це передбачає відмову від безадресних суджень про інших. Наприклад, заміна фрази типу: «Багато хто мене не зрозумів» – на конкретну репліку: «Оля і Катя не зрозуміли мене».

4. **Щирість спілкування.** Під час роботи ми говоримо лише про те, що відчуваємо і думаємо з приводу того, що відбувається. Якщо немає бажання висловитися щиро і відверто, краще промовчати. Це правило означає відверте висловлювання своїх почуттів стосовно до дій інших учасників і до самого себе. Ніхто не ображається на висловлювання інших. Той, хто дає оцінку, повинен проявити толерантність до іншого.

5. Конфіденційність того, що відбувається в групі. Все, що відбувається під час занять, ні в якому разі не розголошується. Ми впевнені в тому, що ніхто не розповість про переживання людини, про те, чим вона поділилась. Це допомагає нам бути щирими, сприяє саморозкриттю. Ми довіряємо один одному і групі в цілому.

6. Визначення сильних сторін особистості. Впродовж заняття (під час вправи або її обговорення, в процесі виконання завдань) будь-хто з нас намагається підкреслити позитивні якості людини, з якою ми працюємо разом. Кожному члену групи треба сказати, як мінімум, хоч одне добре слово.

7. Неприпустимість безпосередніх оцінок людини. Під час обговорення того, що відбувається, ми оцінюємо не учасника, а лише його дії і поведінку. Ми не використовуємо висловлювання тину: «Ти мені не подобаєшся», а говоримо: «Мені не подобається твоя манера спілкування».

8. Активна участь у тому, що відбувається. Це норма поведінки, у відповідності з якою, в будь-яку хвилину ми реально включені в роботу. Активно дивимось, слухаємо, відчуваємо себе, партнера і колектив в цілому. Не замикаємось, навіть якщо почули па свою адресу щось не дуже приємне. Не думаємо лише про власне «Я», отримавши багато позитивних емоцій. Ми весь час у групі, уважні до інших, нам цікаві оточуючі.

9. Повага до того, хто говорить. Коли висловлюється хто-небудь з товаришів, ми його уважно слухаємо, даючи можливість сказати те, що він бажає. Допомогаємо йому, всім своїм виглядом показуючи, що ми його слухаємо, цікавимося його думкою, внутрішнім світом. Не перебиваємо і мовчимо до тих пір, поки він не закінчить говорити. І, тільки після цього, запитуємо, дякуємо або сперечаємось з ним.

Модель СПТ О. В. Сидоренко побудована на таких **принципах**:

- **принцип виклику або задачі**, яка закликає;
- **принцип позитивного зворотного зв'язку**;
- **принцип вагомості** або «сухого залишку»;
- **принцип ефективності методів і вправ**.

Вона відводить неординарну роль **критеріям моделі партнерських стосунків**:

- ✓ принципу партнерства, який проявляється в тому, що тренер виходить із передумови рівного права кожного учасника висловлювати свою думку, виявляти свої почуття, виражати протест, вносити пропозиції тощо, і тому уважно та доброзичливо приймає все;
- ✓ розгляду тренінгу як спільної творчості, цінності внеску кожного і відмічає значущість цього внеску;
- ✓ виконує свої обов'язки і свої обіцянки;
- ✓ дотримується правил, які сам виголосив і послідовно вимагає цього від кожного учасника;
- ✓ не уникає відповіді на незручні для нього питання, надає допомогу, коли його про це просять, і не відмовляється демонструвати запропоновані ним «техніки».

Цілком природнім є **принцип обмеження обговорення подій лише в рамках тренінгу («тут і тепер»)** і **персоніфікація висловлювань**.

Для учасників тренінгових груп нерідко характерною є тенденція до відхилення від основної теми, схильність до загальних розмов, міркувань, далеких від змісту тренінгу. Цей принцип орієнтує учасників тренінгу на те, щоб предметом їх аналізу постійно були процеси, які відбуваються в групі у конкретний момент.

Принцип акцентування сприяє глибокій рефлексії учасників, вчить учасників зосереджувати увагу на собі, своїх думках, почуттях, розвиває навички самоаналізу.

Принцип персоніфікації висловлювань. Його суть полягає в тому, що учасники тренінгу повинні бути зосереджені на процесах самопізнання, на самоаналізі й рефлексії.

Успіх СПТ також залежить від реалізації **принципу «щирості й відкритості»**. Найголовніше тут – не обманювати, бути щирим, відвертим, конгруентним. С. Джурад підкреслював, що розкриття свого «Я» іншому є ознакою сильної й здорової особистості. Саморозкриття спрямоване на іншу людину, але дозволяє стати самим собою і зустрітися із собою справжнім. Щирість і відкритість сприяє одержанню й наданню іншим чесного зворотного зв'язку, тобто тієї інформації, яка є

важливою для кожного учасника і запускає механізми розвитку самосвідомості та механізми взаємодії у групі.

Принцип акцентуації мовлення почуттів. Відповідно до цього принципу емоційна сторона спілкування повинна бути добре і повно вираженою учасниками тренінгу; їм рекомендується акцентувати увагу на станах і проявах (своїх власних і партнерів) і при відтворенні зворотного зв'язку, якщо можливо, використовувати мову, яка відображає цей стан. *Прикладом цього може слугувати така констатація: «Твоя манера розмовляти на підвищених тонах дратує мене».*

Важливим принципом СПТ є **уникнення безпосередніх оцінок людини**, замінюючи їх описом власних емоційних станів, оскільки вірогідність неприйняття негативного зворотного зв'язку зростає тоді, коли остання має суто оціночний характер. Не бажано використовувати висловлювання: *«Ти мені не подобаєшся»*, *потрібно сказати: «Мені не подобається твоя поведінка»* тощо. Відомо, що негативна інформація активізує захисні механізми особистості і нерідко відкидається.

Принцип довірливого спілкування. Найпростіший перший крок до практичного створення клімату довіри: ведучий пропонує прийняти єдину форму звертання на «ти», яка психологічно зрівнює усіх членів групи і вносить у стосунки деякий елемент інтимності й довірливості між членами групи та керівником.

Конфіденційність всього, що відбувається в групі, – важливий принцип СПТ, який є необхідною умовою створення атмосфери психологічної безпеки й саморозкриття. Все, що відбувається під час занять, не виноситься за межі групи. Учасники не бояться, що зміст їхнього спілкування може стати загальновідомим.

Крім названих вище принципів, Г. І. Марасанов при веденні тренінгів керується такими **правилами**:

1. Вчасно розпочинати і закінчувати заняття.
2. Не відмовлятися від права сказати «ні», а також від права самому вирішити, як поводитися, як діяти у тій чи іншій ситуації.
3. Мати право на підтримку, допомогу з боку групи.
4. Слухати того, хто говорить, намагатися не перебивати.
5. Мати право висловити свою думку з будь-якого питання.
6. Повідомляти про свої труднощі, які заважають роботі групи (необхідність пропустити заняття, піти або прийти раніше чи пізніше приз-

наченого часу). Причому, кожний учасник має право робити це раніше. В цьому випадку питання про подальшу його участь у роботі буде вирішувати група.

Усі принципи спілкування детально роз'яснюються керівником СПТ, після чого розглядаються пропозиції учасників тренінгу про зміни і доповнення до запропонованих правил. Остаточно узгоджені та прийняті принципи є базисом для групової роботи. Принципи групової роботи створюють такий психологічний клімат, який різко відрізняється від того, який є в традиційних групах.