

5.3. Групова динаміка, цілі та завдання, норми групи

Групова динаміка – це сукупність групових дій і інтеракцій, що виникають в результаті взаємостосунків і взаємодій членів групи, їх діяльності і впливу членів на оточення, і є розвитком або рухом групи в часі.

У загальному вигляді групову динаміку складають задачі і норми групи; її структура і структура лідерства в групі; групові ролі; згуртованість групи; групова напруга.

Задачі і норми групи. **Задачі групи** визначаються загальною системою практичної роботи надбання людьми, включеними в групу. *Наприклад, задачі групи тренінгу – вдосконалення навичок спілкування, міжособистісного стилю взаємодії і т.д.*

Задачі групової психокорекції формуються по-різному в рамках різних підходів. Проте, не дивлячись на відмінності, можна вказати на **загальні задачі**, обумовлені самою специфікою методу групової психокорекції:

- ✓ дослідження психологічної проблеми кожного члена групи і надання йому допомоги в її рішенні;
- ✓ зміна неадаптивних стереотипів поведінки і досягнення адекватної соціальної адаптації;
- ✓ набуття знань про закономірності міжособистісних і групових процесів як основи для ефективнішого і гармонійнішого спілкування з людьми;
- ✓ сприяння процесу особистісного росту, реалізації людського потенціалу, досягненню оптимальної працездатності, відчуттю щастя;
- ✓ усунення хворобливих симптомів, що відповідають різним емоційним проблемам.

Норми – це прийняті правила поведінки, керуючі дією учасників і визначаючі санкції покарання при їх порушенні.

Типовими нормами психокорекційних груп є саморозкриття і чесність. Підпорядкування груповим нормам пов'язане із статусом учасника групи і згуртованістю групи. Норми існують в будь-якому суспільстві, і в будь-якій групі порушення прийнятих норм завжди перед-

бачає покарання. Чим жорсткіше за норму і суворіше покарання за їх порушення, тим авторитарніша група.

Кожна психокорекційна група встановлює свої норми поведінки, але в кожній з них **звичайно заохочується емпатія, правдивість, теплота і відвертість.**

Підпорядкування перерахованим нормам не є обов'язковим, але від їх дотримання або недотримання залежить ефективність роботи психокорекційної групи. Багато в чому виконання норм поведінки залежить від інформованості і згуртованості групи.

Норми можуть задаватися керівником групи (загальні принципи і правила проведення групової роботи) або вироблятися самою групою (ритуали зустрічей і прощань, девіз групи і т.д.).

До **принципів-норм** відносяться наступні:

1. **Відвертість і щирість.** У групі необхідно бути щирим і не приховувати своїх почуттів, навіть якщо вони здаються «непристойними». Якщо клієнт випробовує симпатію або, навпаки, неприязне почуття до якого-небудь учасника групи, треба сказати про це. Не можна говорити неправду. Якщо хто-небудь не хоче про щось говорити, то йому слід просто відмовитися від вислову.

2. **Відмова від використання «ярликів».** Учасники групи повинні прагнути до розуміння, а не до оцінки. Оцінки – це ярлики, якими ми позначаємо людину в цілому. Замість того щоб глобально оцінювати особистість людини, краще говорити про окремі її аспекти, про поведінку. Тоді можна уникнути образ і приниження гідності іншої людини.

3. **Конструктивний зворотний зв'язок** виражається в передачі своїх почуттів, навіть негативних. Наприклад: «Я побачив тебе в новому світлі, і мені це було неприємно».

4. **Контроль поведінки.** Цей принцип виражається у формулах: «Про все можна говорити, але не все можна робити»; «Не можна безконтрольно проявляти свої емоції, перш за все агресивні і сексуальні». Під час спеціальних групових занять іноді дозволяється або заохочується реалізація своїх почуттів, але тільки за умови контролю.

5. **Відповідальність.** Кожен учасник групи бере на себе відповідальність за інших членів групи. Він приймає зобов'язання не пропус-

кати заняття і не кидати групу. Але якщо напруга стане нестерпною і бажання покинути групу переважить бажання звільнитися від своїх проблем, то учасник групи повинен повідомити про своє рішення, а не зникати без попередження.

6. **Правило «Стоп».** Кожен учасник має право без яких-небудь пояснень зупинити будь-яку розмову, що стосується його особистості. Решта членів групи зобов'язана шанобливо віднестися до його прохання. Це право дає учасникам упевненість і почуття самозахисту проти тиску групи. Володіння цим правом призводить до того, що до нього вдаються дуже рідко.

7. **Дотримання конфіденційності.** Це вимога невинесення за межі групи інформації інтимного характеру.

8. **Толерантність.** Клієнти повинні терпимо відноситися до всіх відвертих думок інших учасників групи, хоча зміст цих думок може не відповідати їх власним переконанням і їх моралі. Кожна група може виробляти і інші норми, специфічні для неї.

Процеси групової динаміки можна **стимулювати**, використовуючи різноманітні технічні прийоми з метою різноманітності групової діяльності; усуваючи первинну невпевненість членів групи наданням ясної, чіткої, точної інформації; вказуючи на збіг групової активності надбання мотивами приходу в групу кожного з його членів.