

## 5.6. Групи зустрічей

На відміну від Т-груп групи зустрічей більше орієнтовані на ріст окремої особистості, ніж на вивчення групової динаміки.

У. Шутц виділяє такі основні поняття груп зустрічей: саморозкриття, усвідомлення самого себе, відповідальність, увага до почуттів, «тут і зараз».

Основний напрям діяльності цих груп полягає у формуванні інтенсивного спілкування, при цьому, звичайно, конкретні теми для дискусії спеціально не плануються – дискутуються різні прояви взаємовідношень учасників у цій групі.

### **Основні процедури груп зустрічей:**

1. **Встановлення контакту на початку роботи групи** (тут найбільше спрямовані зусилля всіх членів тренінгу).

2. **Побудова довірливих стосунків.** Виникнення почуття самотності цілком звичне явище для тих учасників, яким важко довіряти іншим або які відчувають тривогу, пов'язану з ризиком саморозкриття. Коли учасники починають довіряти й розкривати своє "Я", вони усвідомлюють свою схожість з іншими, хоча раніше помічали лише відмінності.

3. **Вивчення конфліктів.** Часто конфлікти в групі виникають тоді, коли учасники відкривають свої почуття, діляться враженнями. Один із видів конфліктної ситуації пов'язаний з лідерством або домінуванням над оточуючими.

4. **Вивчення опору.** Бувають випадки в групах зустрічей, коли учасники чинять опір подальшому розвитку групового процесу і захищають самих себе звичним обмежувальним способом.

5. **Співчуття й підтримка.** У груповій роботі використовуються методики, спрямовані на створення атмосфери співчуття й підтримки. Причому на пізніх стадіях розвитку групового процесу перевага надається афективній сфері особистості.

Керівник тренінг-групи відповідає за створення психологічного клімату безпеки, в якому поступово виявляється свобода самовираження і зменшується захищеність особистості.