

УДК

Абдулова Ирина Сергеевна

студент магистратуры

Гуманитарно-педагогический институт

Тольяттинский государственный университет

Россия, г. Тольятти

ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ГРУППОВЫХ ПРОЦЕССОВ В КОНСУЛЬТАТИВНЫХ ГРУППАХ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Аннотация: в статье рассматриваются закономерности развития групповой динамики в консультативных группах личностного роста. Анализируются стадии формирования группы, особенности межличностного взаимодействия участников, роль групповых норм и механизмы терапевтического воздействия. Особое внимание уделяется факторам, влияющим на эффективность групповой работы.

Ключевые слова: *групповая динамика, личностный рост, консультативные группы, групповая психотерапия, стадии развития группы.*

Abdulova Irina Sergeevna

Master's degree student

Humanitarian and Pedagogical Institute

Tolyatti State University Russia, Tolyatti

FEATURES OF GROUP PROCESS DYNAMICS IN PERSONAL GROWTH COUNSELING GROUPS

Abstract: the article examines the patterns of group dynamics development in personal growth counseling groups. The stages of group formation, features of

participants' interpersonal interaction, the role of group norms, and mechanisms of therapeutic impact are analyzed. Special attention is paid to factors affecting the effectiveness of group work.

Keywords: group dynamics, personal growth, counseling groups, group psychotherapy, stages of group development.

Процесс групповой динамики в современной психологической практике выходит далеко за рамки простого описания взаимодействий между участниками. В контексте консультативных групп личностного роста динамические процессы приобретают статус основного механизма, обеспечивающего не просто коммуникацию, а трансформацию личности.

В отличие от лечебных или коррекционных групп, где фокус часто смещен на симптоматику, группы личностного роста ориентированы на раскрытие человеческого потенциала и экзистенциальное самоопределение.

Динамика группы требует жестко структурированного пространства, которое обеспечивает безопасность для болезненных и глубоких переживаний. Как подчеркивает Д.П. Ершов, организационные принципы и групповые нормы являются «не формальностью, а несущей конструкцией метода» [1]. Специфика динамики в группах личностного роста заключается в искусственном создании условий, контрастирующих с привычной социальной средой.

Важнейшим условием запуска терапевтической динамики является отказ от социальных ролей. Правило обращения на «ты» и по имени, действующее «только на период групповой работы», служит инструментом «разрушения социальных барьеров и ролевых дистанций».

Д.П. Ершов справедливо отмечает, что игнорирование этого принципа блокирует динамику, так как «личностная работа всегда проблематична, если в группе не созданы условия, отличные от деловых» [1].

Другим критическим фактором, влияющим на процесс, является принцип «здесь и теперь» и запрет на «уход-избегание». Динамика группы

неизбежно приводит участников к столкновению с фрустрацией и внутренними конфликтами. Обязательство не покидать курс до окончания программы, какие бы эмоции и переживания он ни вызывал, позволяет удержать группу в зоне напряжения, необходимой для проработки кризисов, предотвращая бегство от инсайтов. Именно в этих жестких, но безопасных рамках разворачивается сложный процесс психологического взросления группы.

Для понимания сути процессов, происходящих в группах личностного роста, принципиально важно разграничение социальной и терапевтической динамики, предложенное О.В. Немеринским [3]. Если обычная групповая динамика может быть цикличной и ситуативной, то терапевтическая динамика представляет собой «монотонный и прогрессивный процесс разрешения личностных проблем участников» [3]. Данный процесс представляет собой «закономерную последовательность актуализации и проживания экзистенциальных противоречий» [3].

О.В. Немеринский метафорически описывает этот путь как «лестницу полагания ценности своего Я» [3]. Движение по этой лестнице подразумевает прохождение через ряд качественных трансформаций самосознания, где каждая последующая стадия диалектически отрицает предыдущую, что позволяет рассматривать динамику группы не как серию конфликтов и примирений, а как целостный путь экзистенциального развития.

В.В. Кузовкин дополняет эту картину, указывая на «связь между стадиями групповой динамики и последовательностью актуализации личностных проблем» [2]. Группа не может помочь участнику решить проблему глубокой интимности или экзистенциального одиночества, если она сама находится на стадии первичной зависимости или борьбы за власть. Поэтому ведущий должен синхронизировать индивидуальные запросы с уровнем зрелости группы.

Начальный этап работы группы характеризуется высокой тревожностью и потребностью в безопасности. Участники стремятся найти

черты сходства, объединиться перед лицом неопределенности или фигуры ведущего. Возникает феномен групповой солидаризации, который, однако, часто носит защитный характер. Участники готовы пожертвовать своей индивидуальностью ради ощущения «мы», создавая иллюзию единства.

Д.П. Ершов описывает физические проявления этой фазы через «закрытые позы» и формальные разговоры «ни о чем», которые служат своеобразным щитом, «отгораживая человека от группы». Задача этой стадии – создать фундамент безопасности, без которого дальнейшее углубление невозможно [1].

Переход ко второй фазе неизбежно связан с кризисом первичного единства. На смену слиянию приходит самовыражение, границы и ответственность. Участники начинают тяготиться необходимостью соответствовать групповым ожиданиям и «встают перед необходимостью отбросить социальные маски» [1]. Это наиболее сложный этап для ведущего, так как динамика приобретает конфликтный характер. Проявляется феномен сопротивления.

Успешное преодоление кризиса автономии выводит группу на уровень конструктивной работы и подлинной сплоченности. В фокусе внимания оказываются проблемы интимности, доверия и способности к бескорыстному дарению. На этом этапе динамика характеризуется высокой эмоциональной интенсивностью. Происходит, по словам Д.П. Ершова, «взаимное тяготение членов группы друг к другу» [1], что выражается в открытом проявлении чувств и телесной раскрепощенности. Ключевым терапевтическим механизмом здесь становится групповой резонанс. Благодаря «многочисленным отождествлениям, переносам и контрпереносам» [1], индивидуальная работа одного участника запускает мощные процессы у остальных.

В.В. Кузовкин подчеркивает, что именно на этой стадии «сами участники группы становятся психотерапевтами друг для друга» [2], обеспечивая множественные эмпатические отражения. Техники и

упражнения на этом этапе работают не сами по себе, а как часть атмосферы безусловного принятия.

Высшей точкой развития групповой динамики является стадия экзистенциальной интеграции. Она становится возможной только после того, как участники прожили опыт слияния, отстояли свою свободу и познали опыт близости. Теперь фокус возвращается к самому человеку, но уже на новом уровне. Сущностью этой стадии является движение к самопринятию и любви к себе. Участники сталкиваются с темами одиночества, конечности отношений и собственной уникальности. Динамика здесь становится более тихой, глубинной и интроспективной.

Таким образом, динамика групповых процессов в консультативных группах личностного роста представляет собой сложный процесс. Эффективность этого процесса подтверждается тем, что изменения не заканчиваются с завершением тренинга. Сформированная в группе «зона ближайшего развития» продолжает работать, позволяя участникам внедрять новый опыт в реальную жизнь, делая обретенные навыки произвольными и осознанными.

Список литературы

1. Ершов Д.П. Методические особенности тренинга личностного роста. Консультативная психология и психотерапия. 2004. №12(2). С. 173–195.
2. Кузовкин В.В. Личностный рост // Большой психологический словарь. 4-е изд., расширенное / Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. М.: АСТ: АСТ МОСКВА; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. 319 с.
3. Немиринский О.В. Терапевтическая роль групповой динамики // Консультативная психология и психотерапия. 1993. Том 2. № 3 [Электронный ресурс] // Режим

доступа: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1993_n3/25782 /(дата обращения: 21.01.2026).