

## **Методика проведення соціально-психологічного тренінгу**

У статті описано методи соціально-психологічного тренінгу та структура заняття. Проаналізовано завдання, які реалізуються на кожному з його етапів.

**Ключові слова:** вступна, основна, заключна частина соціально-психологічного заняття; психорелаксаційні, психогімнастичні вправи, імажинативний тренінг, групові дискусії та диспути, розв'язання проблемних ситуацій, поведінкові вправи, ділові, психотехнічні, рольові, творчі ігри, ігри за встановленими правилами, ігри-змагання, арт-терапевтичні методи, психологічне малювання, вербальні творчі техніки, метод брейн-штормінгу, листи як форма психологічної роботи, психодрама.

В статті описані методи соціально психологического тренинга и структура занятия. Проанализированы задания, которые реализуются на каждом из его этапов.

**Ключевые слова:** вступительная, основная, заключительная часть социально-психологического занятия; психорелаксационные, психогимнастические упражнения, имажинативный тренинг, групповые дискуссии и диспуты, решения проблемных ситуаций, поведенческие упражнения, деловые, психотехнические, ролевые, творческие игры, игры по установленным правилам, игры-соревнования, арт-терапевтические методы, психологическое рисование, вербальные творческие техники, метод брейн-шторминга, письма как форма психологической работы, психодрама.

Психологічна наука значну роль відводять практиці. Саме вона є домінантною складовою психологічного процесу. Тренінги, корекційні та розвивальні заняття створюють основу спрямованого психологічного впливу на клієнта. Вони дозволяють виявити і змінити поведінкові стереотипи, деструктивні форми поведінки та отримати позитивні результати у плані формування особистості. Одним із напрямків активного впливу є соціально-психологічний тренінг. Це метод соціально-психологічного навчання, який реалізується на рівні групи у рамках надання допомоги психічно здоровим людям [13, с.593]. Його основною метою є формування соціальної адаптації та підвищення комунікативної компетентності.

Відповідно до нормативів часу на основні види діяльності практичного психолога для проведення тренінгів відводять 40 годин на 1 групу [6]. Це найбільш оптимальна тривалість, яка дає змогу досягнути поставлених результатів. У межах цього розподілу планують періодичність проведення занять. Вона коливається від 2-4 зустрічей на тиждень протягом 1-2 години до 1 разу на тиждень упродовж 6-8 годин. Заняття, які мають тривалість 6-8 годин, називають марафоном. Часові межі залежать від спрямованості психологічного впливу, технік, які використовують, глибини психологічної проблеми, а також кількості учасників. Найбільш оптимальною є 8-12 осіб.

Методика проведення тренінгу передбачає планування видів діяльності поетапно, розподіляючи їх за трьома структурними підрозділами. Це вступна, основна та заключна частини.

Вступна частина складається з вітання; знайомства та презентації членів групи (на першому занятті); засвоєння принципів та правил роботи під час тренінгу; зняття зайвої напруги шляхом використання психорелаксаційних вправ; визначення мети та завдань; мотивації учасників; з'ясування очікувань членів групи.

Основна частина включає самодіагностику та поглиблений самоаналіз; з'ясування напрямків особистісного (групового) розвитку; засвоєння соціальних вмінь та їх автоматизацію.

Заключна частина зводиться до підведення підсумків; рефлексії емоційного стану та почуттів; зняття напруги шляхом використання психорелаксаційних вправ; завершення заняття.

Роль організаційної основи заняття відіграє **вступна частина**. Зазвичай розпочинають роботу з *вітання*. Відкриває тренінг вступне слово ведучого. Якщо це перше заняття, він представляє себе та організовує церемонію взаємного знайомства. Кожний з учасників здійснює самопрезентацію: називає своє ім'я та дає ту інформацію про себе, яку вважає потрібною і цікавою. Можна розповісти про власні захоплення, інтереси, плани, а можна описати професійний, соціальний та сімейний стан. Це залежить від бажань та рівня відкритості учасників. В усі наступні дні члени групи використовують усталений ритуал вітання, на зразок вправ "Рукостискання" чи "Електричний струм". Це дозволяє виразити взаємну повагу, зробивши це організовано та без зайвих витрат часу.

Основне завдання тренера на цьому етапі – підготувати учасників до корекційно-розвивального впливу. Насамперед їх знайомлять з *принципами та правилами роботи у групі*. Рівність

у правах, правило “тут і тепер”, відвертість, добровільність, безоцінювальне ставлення, диференційованість взаємних оцінок, конфіденційність – цими принципами слід керуватись протягом усього циклу занять. Важливо попередити членів про емоційні навантаження та подбати про сприятливий психологічний клімат у групі. Адже ефективність зусиль залежить від її злагодженої роботи. Ці правила засвоюють на першому занятті, а надалі – повторюють.

Необхідним кроком є проведення психорелаксаційних та психогімнастичних вправ. *Психорелаксаційні* спрямовані на зниження надмірного психологічного та фізіологічного збудження, налаштування членів групи на спокійний рівномірний темп роботи, розслаблення, звільнення від стресу, зменшення ситуативної тривожності. Зазвичай, їх проводять у супроводі повільної музики. На заняттях застосовують нервово-м’язову релаксацію, контроль за диханням, автогенне тренування. На цьому ж етапі використовують *психогімнастичні вправи* – один з невербальних методів групової психотерапії, в основі якого лежить залучення рухової експресії як головного засобу комунікації. Виконуючи їх, учасники мобілізують внутрішньопсихічні ресурси, активізують увагу, отримують заряд енергії. Прикладом є вправи “Подаруй іншому радість”, “Гарячий м’яч” тощо.

Мобілізація групової активності допомагає налаштуватись на робочу атмосферу. Саме у цей момент найбільш доцільно розкрити тему, сформулювати *мету та завдання тренінгу*. Залежно від форми групової роботи їх повідомляє тренер або визначають самі члени групи. Проте в обох випадках обґрунтовують актуальність наявної проблеми, мотивують необхідність її опрацювання. В учасників формують потребу у розв’язанні поставлених завдань. Посиленню мотивації сприяє чітке усвідомлення мети – кінцевого запланованого результату спільної діяльності, а також розуміння практичної значимості навичок, які планують набути.

Під час постановки завдань доречно виявити очікування членів групи. Вони мають стосуватись як змістового наповнення тренінгу, так емоційних перетворень. Які змінення планують здобути? Які комунікативні навички опанувати? Як знизити соціальну тривожність та підвищити впевненість у собі? Як навчитись контролювати власні емоції? Важливо, щоб кожний проговорив свої очікування вголос: це дасть можливість обміркувати цілі та взяти на себе відповідальність за їх реалізацію.

Аналізуючи ці організаційні моменти, слід відмітити, що провідну роль на вступному етапі тренінгу відіграють психологічні

ритуали (традиційне вітання, релаксація). Вони умовно створюють почуття захищеності. Зазвичай людей тривожить незнайоме, а знайома обстановка, яка розпочинається кожного разу зі звичного вітання та психорелаксаційного комплексу, завжди знижує ситуативну тривожність, що вельми важливо під час психологічної роботи. Це вчителі можуть підсвідомо отримувати задоволення, коли водять ручкою по списку журналу, а учні напружено очікують чи викличуть їх відповідати. У психології такі форми роботи неприпустимі. Відсутність прямого оцінювання, заміна його поглибленим самоаналізом, опір на мотивацію, позитивне сприймання людини в усіх формах її поведінки – ось психологічні передумови успішної роботи під час тренінгу.

Центральне навантаження тренінгу несе *основна частина*. Якщо вступна передбачає підготовку до заняття, то основна є центром проведення усіх запланованих заходів. Вона у свою чергу складається з кількох етапів:

- самодіагностики та поглибленого самоаналізу;
- визначення напрямків особистісного (групового) розвитку;
- засвоєння соціальних вмінь та їх автоматизації.

*Діагностична частина тренінгу* відрізняється від власне діагностичної роботи. Якщо результати психодіагностичних тестів психолог опрацьовує самостійно, то під час тренінгу він не займається цим. Кожний член групи оцінює себе самостійно, або слухає як характеризують його учасники корекційного процесу. Прикладом є відома психологічна вправа “Гарячий стілець”, під час якої учасник сідає на крісло усередині кола, а всі інші шляхом експертних суджень визначають його позитивні особистісні якості та звертають увагу на ті, які є непродуктивними під час спілкування. Такий діагностичний аналіз має важливе значення. Адже, зазвичай, людина оцінює себе наосліп. Вона не бачить себе збоку – власної міміки, емоційного виразу обличчя, жестів; не відчуває результату свого впливу на інших. Сторонній людині це краще помітно. Тому першим необхідним кроком є поглиблена самодіагностика та самоаналіз шляхом залучення експертних суджень членів групи.

Тепер, коли визначено, які сторони є сильними, а над якими необхідно працювати, можна спрямовано будувати корекційно-розвивальну роботу. *Напрямки впливу* визначають шляхом аналізу слабких (порушених) сторін особистості (групи). Зазвичай під час тренінгу ми розвиваємо якості, які є найбільш уразливими у повсякденному житті. Так, якщо під час спілкування відчуваємо труднощі у вмінні слухати чи спостерігаємо низький рівень

ораторської майстерності, то, відповідно, завданнями роботи стане формування вміння слухати; розвиток ораторських здібностей.

Після визначення спрямованості корекційного впливу, ми ставимо завдання опанувати необхідні навички та втілити їх у практичну діяльність. Здійснюємо це за допомогою психологічних вправ. На основному етапі найбільш ефективними є методи імаготренінгу, групової дискусії, проблемних ситуацій, ділових, сюжетно-рольових та творчих ігор, психологічного малювання, поведінкових вправ, моделювання життєвих ситуацій, психодрами. Вони дозволяють в активній діяльності засвоїти необхідні соціальні навички.

*Імажинативний тренінг* з елементами фантазування та уяви передбачає перенесення у світ фантазій. *Imaginatio* у перекладі з латинської мови означає уява, фантазія. Для досягнення цілей психологічного впливу імаготехніки широко їх використовують: “Що ти змieniш, якщо тебе оберуть президентом?”, “Уяви, що ти опинився на безлюдному острові...”, “Комп’ютер допоможе створити ідеального друга. Яким він буде?”. Учасники уявляють та прогнозують розв’язання ситуацій, які виникають у групі. Техніки роботи з фантазією широко використовують у своїй практиці Х.Кэдьусон та Ч.Шеффер у рамках проведення ігрової психотерапії. Вони зазначають, що головним їх механізмом є використання спрямованої візуалізації – здатності бачити себе у ситуації, яка ще не відбулася [9].

Термін “спрямована візуалізація” для позначення цього типу вправ використовує Кевін О’Коннор. Він описує результати її застосування на прикладі 5-річного Майкла, в якого спостерігались страхи, пов’язані з плаванням в озері. З метою їх подолання хлопчику пропонували уявити тривожні образи і використовувати уявні захисти для заспокоєння. Його просили дихати разом з хвилями, наслідуючи їх неквапливий темп. Коли Майклу вдавалось розслабитись, він за командою психотерапевта подумки змальовував лячні образи – страховиська. Далі він уявляв, що з вод озера піднімались добрі чудовиська і захищали його. Він перетворився на воїна, наділеного магiчними здібностями, від смішних слів якого страховиська розлітались на шматки. За допомогою візуалізації цій дитині вдалось на 80% знизити свої страхи [9].

Описані прийоми підсилюють конструктивні захисні механізми, сприяють подоланню бар’єрів спілкування. Часто імаготехніки є інструментом самопідтримки: “Я сильний і гнучкий як тигр. Мене ніщо не здолає”. Вони допомагають у ситуаціях

навіювання та самонавіювання: “Я зможу подолати всі перепони. Я маю силу волі. Я зроблю все, щоб досягти поставленої мети”. Широко використовують їх у сфері прогнозування групового розвитку та майбутніх стосунків, а також як засіб визначення прагнень та задумів членів групи: “Уявіть, що у вас є золота рибка, яка виконує три бажання. Сформулюйте їх подумки. А тепер спробуйте віднести до однієї з груп. Це бажання прагматичні чи духовні? Вони стосуються Вас чи Ваших близьких? ...”.

Якщо основним механізмом імажинативних технік є актуалізація уяви, то наступний метод спрямований на комунікацію. Це *групові дискусії та диспути*. Вони полягають в обміні інформацією між членами групи і їх основою є вербальне спілкування як джерело пізнання та усвідомлення психологічних явищ. У психології дискусіями вважають спільне обговорення будь-якого суперечливого питання, яке дозволяє змінити думку, позиції й установки учасників групи у ході безпосереднього спілкування (І.В.Бачков)[1]. Н.В.Клюєва поділяє їх на три типи: а) біографічні, які аналізують труднощі особистого або професійного життя учасників у динамічному аспекті; б) тематичні, спрямовані на обговорення питань, актуальних для всіх учасників групи; в) ті, які орієнтовані на інтеракцію, – аналізують групову динаміку, взаємостосунки та особливості спілкування між членами групи [7].

Дискусії дають змогу опрацювати актуальні теми, досягти взаєморозуміння між членами групи. У рамках соціально-психологічного тренінгу актуальними та дискусійними є теми лідерства, конфліктної поведінки, взаємостосунків між особами протилежної статі, групового розвитку. Дискусії та диспути дають можливість порівняти свою позицію з позиціями інших членів колективу. Це є важливим з погляду формування ціннісно-орієнтаційної єдності учасників групового процесу.

Різновидом роботи, який базується на стратегії використання інтелектуального потенціалу учасників є розв’язання *проблемних ситуацій*. Це ситуації, які зводяться до пошуку невідомого на основі використання його зв’язків з відомим за умови, що суб’єкт не володіє алгоритмом дії [5]. Їх рушійним механізмом є проблемно-дослідницький підхід. Він полягає у пошуковій діяльності, яка починається з постановки питань та завершується вирішенням проблеми. Психологи часто стверджують, що готові поради та рекомендації не дають такого стимулюючого ефекту як самостійний пошук шляхів виходу з ситуації, що склалась. Досягнення результатів своїми силами цінується більше, ніж цілий список готових рекомендацій.

За умови застосування цього методу члени групи навчаються розглядати, деталізувати, здійснювати пошук шляхів розв'язання проблемних ситуацій. Дослідники описують різні підходи до їх вирішення: а) показовий – психолог сам описує інформаційно-пізнавальну суперечність у наукових фактах, пояснює сутність нових понять, пропонує готові наукові висновки; б) діалогічний – полягає у діалозі ведучого та учасників корекційного процесу. Тренер ставить проблему, але вирішує її за допомогою членів групи, які беруть активну участь у висуненні припущень, доведенні гіпотез; в) евристичний – відкриття нового здійснює не психолог за допомогою учасників, а учасники під його керівництвом; формою реалізації цього методу є поєднання евристичної бесіди з рішенням проблемних питань; г) дослідницький – перед членами групи ставлять теоретичні і практичні завдання, які необхідно самостійно дослідити та експериментально довести; д) програмований – полягає у структуруванні матеріалу на окремі розділи та організації самостійного поетапного вивчення нового (Н.П.Волкова) [5].

Використовуючи пошуково-дослідницьку стратегію, проблему можуть пропонувати у вигляді діалогу (діалогічний, евристичний підхід), монологу (показовий), самостійної роботи (дослідницький, програмований). Так, наприклад, діалогічний пошук шляхів розв'язання конфлікту, матиме такий вигляд:

*Тренер:* Використання образливих висловлювань гасить чи розпалює конфлікт?

*Члени групи:* Розпалює.

*Тренер:* Отже, висновок №1: під час конфлікту не варто вживати образливі вирази.

*Тренер:* Висування обвинувачень (“Це через тебе усі мої негаразди” та ін.) є приємною чи неприємною формою звертання у конфлікті?

*Члени групи:* Неприємною.

*Тренер:* Отже, висновок №2: обвинувачувати інших не слід.

Для самостійного опрацювання використовують проблемні ситуації такого типу: “Працюю я у нашому відділі нещодавно. Кілька тижнів назад між моєю начальницею та її заступником розгорівся конфлікт. Обидвоє вони амбіційні, активні, висококваліфіковані у своїй справі. А мені доводиться знаходитись в епіцентрі конфлікту: вислуховувати обурення обох, висловлювати свою думку... Залишатись збоку не вдається. Як діяти у такій обстановці? (Маргарита, 29 років). Члени тренінгу повинні самостійно обміркувати ситуацію і запропонувати шляхи її розв'язання, виходячи з наявних знань та досвіду.

Проблемний метод активного навчання дозволяє не лише знайти вихід з конкретних несприятливих обставин, а й визначити стратегію аналізу, спільну для всіх випадків певного типу. Проте робота з проблемними ситуаціями дозволяє лише осмислити інцидент та теоретично намітити шляхи його розв'язання. А ось практичний ефект мають *поведінкові вправи*. Вони забезпечують репетицію ефективної поведінки, дозволяючи не лише обміркувати проблему, а й вправлятися у реальному її розв'язанні. Члени групи практикуються у рішенні ситуацій, які створюють для них певні труднощі. Ними можуть бути знайомство, діловий протокол, відмова від обтяжливих пропозицій, технології ведення перемовин. Груповий процес повинен допомогти клієнту:

- побачити власні неадекватні поведінкові стереотипи;
- набути навички більш щирого, глибокого та вільного спілкування;
- подолати неадекватні форми поведінки, які проявляються у процесі психотерапії, у тому числі пов'язані з униканням суб'єктно складних ситуацій;
- розвинути форми поведінки, пов'язані зі співпрацею, відповідальністю та самостійністю;
- закріпити нові форми поведінки, зокрема ті, які будуть сприяти адекватній адаптації та функціонуванню у реальному житті;
- виробити і закріпити адекватні форми поведінки і реагування на основі досягнень у пізнавальній та емоційній сферах [13, с. 234]

Головне завдання – навчитись керувати наявними умовами при зіткненні з життєвими труднощами. Учасники соціально-психологічного тренінгу спільно з психологом моделюють зразки поведінки і тренуються їх виконувати. Якщо є можливість, на занятті використовують аудіо- та відеозаписи зразків впевненої поведінки.

Широко використовують у корекційно-розвивальній роботі систему *ігрових методів*. Їх основою є розігрування ігрових ситуацій в умовах штучно створених труднощів. Учасники тренінгу проводять ділові та рухливі вправи, організують рольові ігри. Метод гри дає можливість освоїти та осмислити різні соціальні ролі, побачити, які форми спілкування є деструктивними, які, навпаки, – активізують ситуацію.

На думку Г.Л.Лендрета, мета ігрових технік полягає у тому, щоб допомогти клієнтам: а) розвинути позитивну Я-концепцію; б) стати відповідальним у своїх діях та вчинках; в) бути більш



керованим; г) виробити здатність до самоприйняття; д) більшою мірою покладатись на самого себе; е) опанувати навички самостійного прийняття рішень; є) оволодіти почуттям контролю; ж) розвинути сенситивність до процесу подолання труднощів; з) розвинути внутрішнє джерело оцінки; и) опанувати віру в самого себе (Г.Л.Лендрет) [10, с.82]. Як бачимо, спектр завдань досить широкий. Це пояснюється різноманітністю ігрових методів. Зазвичай, до них відносять ділові, психотехнічні, творчі, рольові, конструкторські ігри, змагання, ігри за встановленими правилами. Усі вони реалізують певні завдання корекційно-розвивального характеру.

У роботі з дорослими широко застосовують *ділові ігри*. Це методи активного соціально-психологічного навчання, основою яких є моделювання реальних практичних ситуацій, які зустрічаються під час ділового та професійного спілкування. За їх допомогою проектують та відтворюють в ігровій формі типові робочі умови, які часто повторюються у діяльності. Функція імітації діяльності дозволяє віднести їх до розряду імітаційних ігор.

У плані соціально-психологічного навчання ділові ігри проводять з метою розв'язання завдань професійного спрямування. Прикладом є гра “Створення фірми”, де учасники пропонують бізнесові ідеї, здійснюють їх оцінку, проводять опитування, яке допоможе вивчити ринок, досліджують попит, потреби та поведінку споживачів. Вони визначають частку підприємства у загальному ринковому обороті, розкривають стратегії освоєння ринку, фінансової діяльності та цінової політики. У ході гри здійснюють кадрове планування. Виконавча частина гри передбачає розподіл між собою ролей та втілення їх.

Загалом метою ділових ігор є формування навичок вироблення і прийняття рішень, пошуку ефективних стратегій комунікації, визначення управлінських важелів, здійснення кадрового та кваліфікаційного відбору. Типові ознаки, характерні для ділової гри визначають Я.М.Бельчиков та М.М.Бирштейн. Насамперед це наявність моделювання процесу діяльності. Важливими також є реалізація “ланцюжка рішень”, їх багатоальтернативність, наявність системи індивідуального чи групового оцінювання діяльності учасників гри [2].

Застосування ділових ігор підвищує активність засвоєння матеріалу. Процес навчання стає більш творчим, захоплюючим, доводить Л.Нечипоренко. Зокрема, у двох групах, де один і той самий матеріал подавали у формі ділової гри (експериментальна група) та лекції (контрольна група), результати засвоєння

матеріалу відрізнялись. Дані експерименту показують, що після лекції слухачі засвоюють близько 20% інформації, внаслідок ділової гри – 80% [12, с.10-11].

У практиці тренінгу успішно використовують *психотехнічні ігри*. Спершу вони розроблені Н.В.Цзенем та Ю.В.Пахомовим для занять зі спортсменами – саме у них автори часто спостерігали певні психологічні дисфункції, пов'язані зі страхом, скутістю перед змаганнями. Пізніше вони були вдосконалені та використані як засіб соціально-психологічного навчання. Ці техніки спрямовані на розвиток можливостей людини у здійсненні певного виду активності – зняття втоми, підвищення концентрації уваги, емоційного тону, формування самоконтролю. Тренер обирає певну психічну функцію і тренує її. Наприклад, вправа “Заплутаний оповідач” розвиває асоціативну пам'ять та увагу. Її суть полягає у тому, що ведучий розпочинає тему розмови, а хтось з кола розвиває її, а потім, йдучи за випадковими асоціаціями, “заплутує”. Він перескакує з однієї теми на другу, потім на третю, прагнучи змінити спрямування розповіді. Після цього жестом передає слово іншому учаснику. Той повинен “розплутати” розмову – коротко пройти усі асоціативні переключення свого попередника у зворотному порядку – від кінця до початку [17].

Психотехнічні вправи побудовані так, що для їх виконання необхідна згуртована діяльність всього колективу. Спільно розв'язуючи завдання, учасники прагнуть до взаєморозуміння та узгодженості дій. А у цілому робота йде у напрямку від розвитку до саморозвитку. Спочатку гравці в умовах групи опановують техніки вдосконалення власних психічних функцій. У кінцевому результаті – навчаються самостійно здійснювати регуляцію власного психофізіологічного стану.

У рамках соціально-психологічного тренінгу широко використовують *рольові ігри*. Вони полягають у програванні соціальних ролей, які виникають під час міжособистісних стосунків. У груповій взаємодії ми можемо спостерігати різні ролі: “організатора”, “критика”, “експерта”, “язикатої Хвеськи”, “виконавця”, “генератора ідей”, “мораліста”, “пліткара”, “забіяки”, “гумориста”, “сільського хлопця”, “авторитета”, “підлабузника”, “інтелігента”, “кокетики”, “плакси”, “всезнаючого”. Їх список можна продовжувати далі і далі. Кожна людина підсвідомо бере на себе певну роль. Якщо вона неефективна, спостерігаються труднощі у життєвому сценарії. Наприклад, негативні наслідки у спілкуванні будуть мати ролі “хулігана”, “зануди”, “плакси”, “язикатої Хвеськи”, оскільки вони мають егоцентричне спряму-

вання, а на інших концентрують негативну енергію. Ці форми поведінки найгірше сприймають оточуючі. А от ролі “гумориста”, “організатора”, “генератора ідей” враховують інтереси інших та орієнтовані на них. Їх виконання під час тренінгу має неабияке значення у плані оволодіння позитивним соціальним досвідом взаємостосунків.

Цікаві експериментальні дослідження рольових взаємин описує Е.Берн. Його трансакційний аналіз з позицій Батька, Дитини, Дорослого дозволяє зрозуміти глибинні форми поведінки людей. Зміна цих ролей призводить до позитивного психотерапевтичного ефекту. На прикладі гри “Без тебе” він окреслює механізми рольового переструктурування. Клієнтка пані Додакис, яка живе з чоловіком-тираном, описує один з їх діалогів. На соціальному рівні ситуація така:

*Чоловік:* Залишайся вдома і займись господарством.

*Дружина:* Без тебе я могла б розважатись.

Тут трансакційний стимул йде від Батька до Дитини. У цій ситуації ми бачимо, що “Батько” (чоловік) виявляє жорсткість, а “Дитина” (дружина) не здатна протистояти ситуації і переходить на інфантильні форми поведінки, які виступають як своєрідна форма захисту. Якщо змінити форму діалогу, наприклад, з позицій “Дитина-Дитина”, то на психологічному рівні ситуація буде зовсім іншою:

*Чоловік:* Ти завжди повинна бути вдома, коли я повертаюсь. Мені лячно бути покинутим.

*Дружина:* Я завжди буду вдома, якщо ти допоможеш уникнути ситуацій, які викликають страх.

Тут ситуація змінюється – співрозмовники знаходяться під владі тривоги, властивих зазвичай дітям. Такою є позиція “Дитина-Дитина”.

Далі учасники за аналогією розглядають варіант “Дорослий-Дорослий”. На цьому рівні вони будують рівноправні та взаємоповнюючі репліки:

*Чоловік:* Я буду радий, якщо ти залишишся вдома і займешся господарством.

*Дружина:* Я постараюсь бути вдома.

Завдання гравців у цій грі – навчитись відрізняти тон і позицію маленької дитини від тону дорослого і його позиції. Це допоможе уникнути ситуацій залежності у спілкуванні та сконцентрувати увагу на почутті відповідальності [3, с.86].

Якщо рольові ігри мають на меті аналіз рольової поведінки, то завдання творчих – активізація експресії. *Творчі ігри* сприяють

самовираженню та формуванню непересічного світосприйняття членів соціально-психологічного навчання. Це ігри, створені самими учасниками повністю чи частково. Елемент самостійності може стосуватись задуму гри чи розгортання подій, підготовки сюжету, визначення та розподілу ролей, придумування правил. Характеристикою ігор є вигадана ситуація, яка свідчить про рівень уяви та надситуативності гравців. Тут актуалізуються абстрактні смисли певних речей, подій та явищ, пропонуються неординарні ідеї, збагачуються уявлення про людські взаємини. Зазвичай у творчих техніках використовують символічні дії та предмети-замінники. Наприклад, звичайний камінь може бути каменем бажань, стілець – стіною нерозуміння. Яскравим прикладом творчої гри є КВК. А у психології це вигадування ігор самими учасниками. Часто цей прийом застосовує Е.Берн у своїй діяльності. Ігри “Хитрість”, “Дерев’яна нога”, “Це жахливо”, “Ти вплатив мене у це” придумані його клієнтами [3, с.90].

Загалом творчі ігри сприяють індивідуалізованому відображенню дійсності, вони формують вміння продукувати творчий задум, активно впливати на події і явища, які становлять для учасників інтерес, динамічно, варіативно та різноманітно будувати діяльність.

Додають ентузіазму під час роботи *ігри за встановленими правилами та ігри-змагання*. Вони рухливі, розвивають зібраність, швидкість реакції. Тому їх застосовують як техніки автоматизації. Наприклад, для закріплення навичок використання ефективних вербальних висловлювань використовують гру “Словесна естафета”. Посеред кімнати розкладають картки з висловлюваннями різного типу. Учасників поділяють на три команди. Кожній задають тип висловлювань – “перепонні”, “самозахисні”, “конструктивні”. Одна команда має зібрати фрази, в яких реакція фіксується на перешкоді (перепонні), друга – на самозахисті (самозахисні), третя – на конструктивному розв’язанні проблеми (конструктивні). Гравці по черзі вибігають на середину зали і беруть лише одну картку. Естафету передають наступному гравцеві. Виграє та команда, яка найшвидше збрала усі висловлювання.

Значення гри у соціально-психологічній роботі надзвичайно вагоме. Грі не потрібно вчити. Гравці інстинктивно знаходять відповідні методи взаємодії. Вони створюють свій власний світ, свій світ на свій розсуд. Тому гра є також діагностичним методом, який дозволяє оцінити концепцію світу учасників. Це дає змогу тренеру під час соціально-психологічного навчання відкоригувати

та спрямувати у потрібне русло їх поведінку. Гра – це спосіб навчитись тому, що важко засвоїти за умов директивної освіти. Це спосіб дослідження та орієнтації у світі взаємостосунків, активного вироблення вмій та навичок. Гра – це спроба організувати свій власний досвід.

Символічна функція гри – заміщення бажаних ролей. Якщо людина прагне побачити себе яко керівника організації, у грі це дуже просто зробити – вона бере на себе роль керманіча. Реальність займе набагато більше часу у плані кар’єрного зростання. Сором’язлива людина у грі вільно зіграє роль впевненої особи, ізольована – роль популярної, імпульсивна – роль організованої. Таким способом освоюють досвід позитивної поведінки. Крім того, гра є потужним інструментом вираження почуттів, адже у ній діють від імені персонажа і не несуть персональної відповідальності за свої слова. Тут набагато простіше вимовити: “Заець тебе не любить. Ти, Лево, багато наказуєш. Потрібно враховувати, що на твоїй лісовій фабриці працюють спеціалісти, які знають свою роботу, а не наймити, які сліпо виконуватимуть необґрунтовані директиви”. У дійсності таку заяву важче зробити, оскільки виражаєш свою власну думку і боїшся, щоб вона не образила і не скривдила співрозмовника. Спробуйте сказати своєму начальнику, що він забагато дає вказівок, результат може бути непередбачуваним.

Отже, ігри виконують провідну роль в організації соціально-психологічного тренінгу. Виходячи з їх значимості та різноманітності, ми можемо заповнювати ними основну частину відведеного часу.

Іншим напрямком соціально-психологічного навчання є *арт-терапевтичні методи*: психологічне малювання, аналіз творів мистецтва, робота з природним матеріалом, музична терапія, психодрама. Вони активізують членів групи, розвивають уяву та знімають негативні емоції.

Окремо слід виділити метод *психологічного малювання*. У психокорекції та психотерапії існує багато проєктивних технік, за допомогою яких людина виражає себе. Психомалюнки “Я у спілкуванні”, “Я реальне, я ідеальне”, “Мій світ” діагностують глибинні мотиваційні утворення. Вони дозволяють простежити особливості самосприймання, мотиви поведінки, спрямованість особистості. Аналіз психологічного малюнка дає змогу визначити деякі глибинні утворення – ставлення до свого місця у світі, соціальні страхи, наявність деструктивних форм поведінки, які перешкоджають формуванню комунікативної компетентності.

Малюнок дає можливість людині відтворювати в образах дійсність і проектувати зміст психіки у символах, пише Т.С.Яценко. Вона описує різноманітність методичних прийомів його використання. Це вільне малювання (кожний малює що хоче), додаткове малювання (аркуш іде по колу і кожний вносить свою деталь у малюнок), спільне малювання, коли вся група малює на одному аркуші [19, с.109].

Також є різні способи інтерпретації: а) методика цілісного комплексу малюнків – роботи розкладають в одній площині, аби краще бачити цілісну образну картину й мати можливість проводити аналогії (Т.С.Яценко) [19, с.115]; б) самоаналіз, який передбачає пояснення абстрактного смислу та символіки малюнка; в) аналіз робіт керівником групи, що зводиться до класичної інтерпретації на основі врахування розміщення, розміру, кольорів малюнку, якості та характеру ліній, спрямованості сюжету, промальовування деталей та окремих елементів; г) аналіз наосліп – тлумачення малюнків, виконаних в анонімному режимі, з прагненням дати найбільш повну та детальну інформацію про автора; д) колективний аналіз – учасники спільно висувають свої версії; е) розгляд малюнка по колу – кожний додає до пояснення щось своє.

Психологічне малювання корисне тим, що дозволяє здійснити глибинний аналіз особистості та поведінкових тенденцій. Принцип проєкції, закладений в його основу, виявляє приховані прагнення, бажання, почуття, все те, що складає інтимний світ людини. Тут вільно виявити все те, що важко описати словами.

А от слово є основним інструментом під час використання *вербальних творчих технік*. Листи, робота з метафорами, проєктивні техніки завершення речень, брейн-штормінг допомагають виражати значимі почуття та думки, розмірковувати про глибокі проблеми, цінності та смисли.

Прикладом вербальних технік є метод *брейн-штормінгу*. За умовами його проведення учасники повинні висловити якомога більше цікавих ідей стосовно заданої теми. Допускаються ідеї незвичні, небуденні. Отримавши необхідну їх кількість, учасники переходять до якісного аналізу – вибирають з них найбільш оригінальні і застосовують у подальшій діяльності.

*Листи* як форму психологічної роботи рекомендує К.Фопель. “Лист своєму власному Я”, “Лист людині, яка не має друзів”, “Тайнопис”, “Лист, у якому я говорю “дякую”, “Лист протесту”, “Лист ведучому групи” та багато інших є цікавим та захоплюючим засобом пошуку рішень у складних ситуаціях. Зазвичай вони

спрямовуються на опрацювання психологічних проблем учасників групи. Те, що на перший погляд здається незрозумілим, немислимим, неможливим, стає, будучи написаним, більш зрозумілим та менш загрозливим. Викладення своїх думок на папері є першим кроком розуміння власної позиції та зняття напруги у взаємостосунках з оточуючими. “Листи здатні поглинати страх перед сильними відчуттями та зухвалими думками”, – пише автор [16, с.173].

Цікавою та неординарною формою спрямованого психологічного впливу є *робота з прислів'ями та метафорами*. Величезний життєвий досвід закладений у людській мудрості. Вона складалась роками. За своєю спиною народ має колосальну життєву школу, тому негоже не скористатись її плодами. Недарма у психології використовують прислів'я та метафори для зміни поведінки. Крилаті фрази, вислови видатних людей, прислів'я, метафори – це величезний кладезь народного досвіду. Його широко застосовують під час соціально-психологічного тренінгу.

Готуючи матеріал до заняття, прислів'я та метафори підбирають відповідно до теми. Якщо, до прикладу, мета заняття – розвиток цілеспрямованості, а тема стосується досягнення успіху у діяльності, у роботі аналізують відповідні висловлювання.

- Працьовиті руки – успіху порука (українське народне прислів'я).
- Я не можу дати вам формулу успіху, але готовий запропонувати формулу невдачі: спробуйте всім сподобатись (Г. Своуп).
- Хочеш успіху досягти – порадься з трьома дідами (китайське народне прислів'я).
- Ніколи не буває великих справ без великих труднощів (Вольтер).
- Тільки про того можна сказати, що він домігся успіху, хто зумів скористатись його плодами (Л. Вовенарг).
- Успіх сприяє тому, хто є повністю самим собою (Р.Ширм).
- Успіх – єдиний непростий гріх щодо свого близького (Ф. Раневська).
- Казала Настя, як удасться (українська народна приказка).
- Чужий успіх – собі докір (українське народне прислів'я).

Усі висловлювання несуть у собі глибокий смисл. З висщенаведеного можна зробити висновок про роль праці у досягненні успіху, значення мудрого підходу у вирішенні справ, вплив успіху на інших людей. Важливо встановити зв'язок між метафорою та значимою ситуацією. Кожний учасник з'ясовує для себе, яке

висловлювання є найбільш суттєвим та визначальним у власній поведінці, яким він керується у своєму життєвому сценарії.

М. Керич пропонує дотримуватись певної послідовності у цілеспрямованому психотерапевтичному дослідженні метафор: 1) встановіть цілі – який досвід ви хочете передати; 2) знайдіть символічне вираження метафори, яке має особистісне значення для людини; 3) створіть відповідний контекст, виберіть потрібні висловлювання, які ви зможете підкреслити ще й невербально; 4) коли ви вводите метафору, не пояснюйте її значення. Дозвольте клієнтові самому несвідомо шукати її смисл [15, с.315].

Різновидом арт-терапії є *психодрама* (“спонтанний театр”, “трагедіатизація”). Це метод групової роботи, який передбачає театралізацію сюжету соціальних взаємин для зміни внутрішнього світу особистості та допомоги їй у розв’язанні особистісних конфліктів. Розроблений лікарем-психіатром Я.Л. Морено спочатку з метою розвитку творчого потенціалу людини. За його версією, ідея про психодраму як лікувальний метод виникла у нього після того, як один актор розповів йому про свої конфлікти з нареченою. За допомогою трупи театру Якоб Морено здійснив постановку цієї історії на сцені. Досвід виявився значимим і успішним як для самої пари, так і для решти членів трупи. Тому отримав свій подальший розвиток у психотерапевтичній практиці [14, с.144].

Суть цього методу полягає у тому, що члени групи готують імпровізовану виставу, в якій відтворюють у ролях ситуації, що відбувались з одним із учасників (у психодрамі його називають протагоністом). Він може бути головним виконавцем своєї ролі, може грати роль опонента (чоловік – роль дружини, працівник – роль завідувача, з яким постійно конфліктує), а може не брати безпосередню участь у постановці і виступати у ролі глядача.

У групі психодрами немає готового сценарію, тому її називають спонтанним театром. Сюжет можна перебудувати і змінити у будь-яку хвилину. Відсутність обмеженості дій сприяє розвитку творчості у стосунках. Важливе значення надають обміну емоціями (“теле”). Це дозволяє зняти психологічні захисти і відредагувати свої думки і почуття. Вивільнення учасників від емоцій, які переповнюють їх, називають катарсисом.

Після завершення драматизації проводять обговорення результатів у групі. З’ясовують, які почуття викликала постановка, які моменти найбільш бентежили. Результатом має бути інсайт – переосмислення ситуації.

У рамках психодрами використовують різноманітні прийоми: монологу, дзеркала, обміну ролями. Цікавою тактикою є введення двійника, який розвиває погляди протагоніста:



*Сем:* Я не хочу займатись батьківським бізнесом, проте тато вважає, що я повинен піти його шляхом.

*Двійник:* Але він на мене розраховує.

*Сем:* Мені набридло, що він увесь час командує.

*Двійник:* З ним я відчуваю себе маленькою дитиною [14, с.158].

Ці прийоми допомагають не лише урізноманітнити форми діяльності, а й опрацювати різні рівні психологічного сприйняття дійсності.

Якщо аналізувати ігри-драматизації у рамках ігрової терапії, де використовують маріонетки, лялькові театри, то можна описати різні види ляльок, які допомагають розіграти сюжет.

У Росії здавна від міста до міста мандрували петрушечники – актори, які ставили вистави з ляльками-Петрушками. Такі *рукавичкові ляльки* одягають на руку і рухають ними за допомогою пальців. Більшими за розміром є *тростинові ляльки*. Вони управляються спеціальними механізмами за допомогою тростин. Керувати такими ляльками складніше, проте їх зображувальні можливості набагато багатші – є спеціальні механізми для рухів очей, вух, розкривання рота. З фанери для тіншових театрів виготовляють *площинних ляльок*. Вони розфарбовані лише з одного боку. Приводяться до руху мотузкою і переміщуються вздовж ширми лише у двох напрямках – справа наліво і навпаки. *Пальчикові ляльки* складаються з дерев'яного порожнистого стержня (шиї) та голови з пап'є-маше. Рука дорослого у кольоровій рукавичці, а на палець одягається дерев'яний стержень з головою, і таким чином відбувається керування лялькою. Така лялька дозволяє виділити найтонші нюанси почуттів та настроїв героя, оскільки їй притаманна виразна жестикуляція. Для *повстяних театрів* готують ширму у вигляді дошки, обтягнутої повстю (рос. войлоком). Особливістю є те, що фігурки людей, тварин, дерев, прикладені до такої повстяної дошки, добре тримаються і не падають.

Напільні ляльки, на відміну від інших, пересуваються вниз. Керуючи ними, дорослий не ховається за ширмою. Він здійснює управління на очах у дитини. До напільних належать маріонетки і так звані великі ляльки. *Маріонетками* називають ляльки, якими керують зверху, як правило, за допомогою ниток. Їх прив'язують до рук, ніг та голови. *Великі ляльки* мають висоту від 1 до 1,7 м. Їх відкрито водять два дорослих-ляльководи. Один вкладає ноги у черевики ляльки. Правою рукою тримає голову, лівою – ліву руку. Другий актор веде руку і тулуб ляльки.

Окремою групою виступають *люди-ляльки*. Дорослий надягає на себе велику голову-маску або костюм і перетворюється у живу ляльку [8], [9], [18].

Як бачимо, перелік методів, які застосовують під час соціально-психологічного тренінгу, досить різноманітний – від невербальних технік, які активізують рухову та емоційну експресію і використовують її як головний засіб спілкування, до вербальних, які допомагають самовизначитись за допомогою правильно (з психологічної точки зору) побудованого мовлення. Для того, щоб учасники не втомлювались, необхідно здійснювати зміну завдань з урахуванням інтелектуального та фізичного навантаження. Вправи слід планувати так, щоб у роботу включались обидві півкулі, різні психічні функції та аналізатори. Багато розподіляти їх упродовж заняття за ступенем складності. Учасникам корекційно-розвивального процесу не слід говорити: “Ви втомилась, давайте порухайтесь – відпочиньте”, – зазначає С.Магід. Це дозволить їм поспиритись на втому та ігнорувати запропоновані вправи. Тому в арсеналі необхідно мати завідомо легкі та прості завдання, виконуючи які, вони відпочинуть, не порушуючи загальний хід заняття [11].

Останнім етапом заняття є *заклучна частина*. Вона дозволяє завершити роботу групи. Висновок має стосуватись підведення підсумків та рефлексії емоційного стану. М.Р.Бітянова надає останній важливе значення. Вона відмічає, що на занятті здійснюється рефлексія у двох аспектах: емоційному та змістовому [4]. Змістову актуалізують шляхом обговорення результатів роботи. Ведучий разом з учасниками обмінюється думками та враженнями, аналізує, що нового дізнались, якими вміннями оволоділи. Важливо з’ясувати, яке значення мають ці знання для особистісного та соціального розвитку. У висновках мають бути відображені як позитивні, так негативні аспекти діяльності.

В емоційному плані дізнаються про почуття, які супроводжували їх протягом всього заняття. Для того, щоб визначити, як вони змінювались протягом дня, можна застосувати вправу “Мій настрій”. Для цього ведучий заздалегідь готує картки із зображенням емоційних станів людей. Підготувати їх нескладно: на аркуш картону наклеюють вирізки зі старих журналів з фотографіями облич, що виражають посмішку, сум, образ, здивування та ін. Зображень має бути не менше 50. Вмикають релаксаційну музику. Картки розкладають у центрі кімнати. Учасники вільно підходять і вибирають необхідні. Їм дають завдання проаналізувати зміну свого емоційного стану протягом дня і відобразити його за допомогою карток.

У підсумку тренер дізнається, чи досягли члени групи своїх очікувань у змістовому та емоційному планах.

Отже, соціально-психологічне навчання має чітко структуровану основу. Кожний з етапів зустрічі (заняття) має свою мету та завдання. Правильно організована діяльність дозволяє досягти такого результату, який сприяє повній чи частковій соціальній адаптації людини у суспільстві незалежно від змісту проблеми та її рівня. Різноманітність методів, які використовують на кожному етапі, дає можливість опрацювати різні проблеми та працювати з різними категоріями клієнтів. Методи, що застосовують під час проведення тренінгу, передбачають використання системи прийомів, спрямованої головним чином не на повідомлення учням готових знань, а на організацію умов для самостійного одержання знань.

#### **Список використаних джерел**

1. Бачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М.: Ось-89, 2000. – 224 с.
2. Бельчиков Я.М., Бирштейн М.М. Деловые игры. – Рига: Авотс, 1989. – 234 с.
3. Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия / Пер. с англ. – СПб.: Братство, 1992. – 224 с.
4. Бітянова М.Р. Психолог у школі: зміст діяльності і технології / М.Р. Бітянова. – К.: Главник, 2007. – 160 с.
5. Волкова Н.П. Педагогіка: Посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Київ: Академія, 2001. – 576 с.
6. Збірник нормативно-правових документів психологічної служби та ПМПК системи освіти України / Упоряд. В.Г. Панок, І.І. Цушко, А.Г. Обухівська. – К.: Шкільний світ, 2008. – 256 с.
7. Ключева Н.В., Свистун М. А. Программы социально-психологического тренинга. – Ярославль: Психодиагностика, 1992. – 66 с.
8. Ковтун А. Театр кукол – своими руками // Юный техник (приложение “Для умелых рук”). – 1986. – №3. – с.15-18.
9. Кэджусон Х., Шеффер Ч. Практикум по игровой психотерапии. – СПб: Питер, 2000. – 416 с.
10. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. – М.: Международная педагогическая академия, 1994. – 368 с.
11. Магид С. Развивающие занятия – гарантия успеха // Психологическая газета. – 18.03.2008. – № 15. – с.3-4.
12. Нечипоренко Л. Ділова гра як метод активного навчання старшокласників основ сучасного діловодства / Л. Нечипоренко // Трудова підготовка в закладах освіти. – 2004. – № 3. – с.10-11.

13. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 752 с.
14. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – СПб.: Питер, 1999. – 384 с.
15. Сидоренко Е. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. – СПб.: Речь, 2000. – 352 с.
16. Фопель К. Психологический группы: Рабочие материалы для ведущего. – М.: Генезис, 2000. – 256 с.
17. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: Игры и упражнения. – М., 1988. – 268 с
18. Экслейн В. Игровая терапия. – М.: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – 480 с.
19. Яценко Т.С. Основи групової психокорекції: Навч. посібник. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.

In the article the methods of the socially psychological training are described ta structure of employment. Tasks which will be realized on each of his stages are analysed.

**Key words:** Introductory, basic, tail-piece of socially psychological employment; psikhorelaksatsiyni drills, imazhinativniy training, discussions of groups and disputes, decisions of situations of problems, povedinkovi exercises, business, psikhotekhnichni, rolevi, creative games, games by rule, games-competitions, artoterapevtichni methods, psychological drawing, verbal creative technicians, method of breyn-shtorming, letters as form of psychological work, psikhodrama.

*Отримано: 14.01.2010*

**УДК 376.3**

*Л.М. Гречко*

## **Формування готовності учасників навчально-виховного процесу школи до інтеграції дітей з психофізичними вадами**

У статті описано роботу психолога з педагогами, батьками, учнями, спрямовану на формування у них позитивного ставлення до дітей з психофізичними вадами.

**Ключові слова:** інтеграція, діти з психофізичними вадами, соціальне середовище, психологічний супровід.