

## Тема 2 Методи активного соціально-психологічного навчання

### План лекції.

1. Групова дискусія
2. Психомалюнок
3. Рольова гра
4. Психодрама
5. Психогімнастика

Оволодіння методами групової психокорекції краще за все здійснювати в самому процесі психокорекційної роботи. При чьому не в першій психокорекційній групі, яку майбутній керівник проходить з метою власної психокорекції, а вже після неї. Тобто треба володіти інструментарієм психологічного впливу на людину з метою психокорекції, можливо, лише за умови власної відкоригованості того, хто прагне набути професіоналізму в цій галузі. Той чи інший прийом чи інструмент набуде дієвості та психокорекційної сили лише в руках майстра, який уміє гармонійно єднати власне емоційне чуття з розумінням проблем іншого, вдало знаходити ту хвилину, коли найсприятливішою буде взаємодія з цим іншим.

Методи активного соціального-психологічного навчання – це не інструменти, якими можна довільно користуватися. Необхідно пам'ятати, що невдале використання методів активного соціального-психологічного навчання може значно посилити дезінтеграційні процеси замість того, щоб сприяти глибшому й відкритішому спілкуванню та згуртуванню членів групи.

**Основним методом** групової корекції вважаються *групова дискусія*, яка дозволяє стимулювати прояв безпосередніх емоційних реакцій, особистого ставлення до інших, розкрити існуючі проблеми як у кожної особистості, так і у групи вцілому. **Допоміжними** методами активного соціально-психологічного навчання є *психомалюнок, програвання рольових ситуацій, психодрама, психогімнастика*.

Кожних з цих методів має своє **особливості** щодо їх правильного застосування і того результату, який вони можуть принести. **Загальним** для всіх цих методів є *формування відчуття базової довіри всередині групи, а*

також наявність зворотнього зв'язку, після завершення вправ, що дозволяє виявити наскільки ефективним було застосування тих чи інших методів і як вони вплинули членів групи.

## 1. Групова дискусія

*Групова дискусія* є провідним методом активного соціально-психологічного навчання (АСПН). Це пояснюється абсолютизацією тенденцій спонтанності й невимушеності поведінки. В результаті складається можливість вивчати базові психологічні «захисти», логіку несвідомого й характер внутрішньої програмованості поведінки. В основі методу спонтанної дискусії лежить безпосередня, нерегламентована вербальна інтеракція (взаємодія) між членами групи АСПН, завдяки чому навчання неповторно сповнюється змістовним матеріалом, який піддається осмисленню.

*Специфіка* використання даного методу в АСПН проявляється в одночасному забезпеченні спонтанності поведінки в групі, інтеграції взаємин між її членами та глибиннопсихологічним аналізом результатів. В АСПН рідше, ніж в інших групах корекції, використовуються такі *види групової дискусії*, як *тематична*, обговорення загальних питань, *біографічна* (обговорення індивідуального минулого досвіду окремих учасників навчання), а більше практикується *загальна спонтанна дискусія*. *Тематична дискусія* заздалегідь не планується й визначається ситуацією в даний момент. Робота психокорекційної групи зорієнтовується на пізнання передумов виникнення особистісних проблем учасників навчання [4, 65].

*Для АСПН не характерне взаємне пропонування порад чи рекомендацій. !!! У той же час максимально стимулюється прояв безпосередніх емоційних реакцій, особистого ставлення до інших.* Відсутність формального планування зобов'язує мати чітку стратегію й тактику управління групою особистісною динамікою. При цьому, якщо стратегія дій відома керівникові до початку роботи групи АСПН, то тактичні цілі

визначаються ним поступово (багаторівневе) в ході формування й уточнення психодіагностичних гіпотез на основі поведінки учасників групи.

*На першому етапі роботи групи керівник звертає увагу на типові форми поведінки учасників навчання, хоч для кожного вони індивідуальні, неповторні. Це стає первинним підґрунтям для формування гіпотез про структурні особливості «Я» та інфантильні передумови труднощів спілкування. Змістова сторона динаміки групового процесу визначається, з одного боку, характером проблем учасників навчання, а з іншого – результатами психодіагностики, яка структурує прийоми та реакції керівника. Його завдання полягає в тому, щоб каталізувати продуктивну активність, акцентувати увагу учасників навчання на матеріалі, що має психокорекційне значення. **Таким чином, спонтанна, безпосередня дискусія в групі АСПН є керованим процесом, у якому вирішуються загальногрупові, індивідуальні та психокорекційні цілі** [5, 87].*

Допоміжними методами АСПН є психомалюнок, програвання рольових ситуацій, психодрама, психогімнастика.

## **2. Психомалюнок**

*Теми малюнків переважно добираються у двох напрямках – або для пізнання групових феноменів, динаміки групи, або ж для висвітлення почуттів членів групи, історії їхнього життя та характеру ставлення до минулого. Ці теми можуть збігатися з темами малюнків, до яких є тестові інтерпретації. В контексті методики АСПН дуже важливим є цілісний аналіз продукції учасників навчання, тому малюнок вагомий у контексті іншого поведінкового матеріалу. Вже сам собою процес зображення несе в собі психотерапевтичний ефект. Мова кольорів і форм стає зрозумілою кожній людині, якщо та дозволить собі скористатися власним досвідом їх розуміння, який вона набула ще в дитинстві. Казки, розповіді, байки, міфи та загальноприйняті символи, з якими ми стикаємося на кожному кроці, формують нашу здатність розуміти психомалюнок і передавати в ньому психологічний зміст. Якщо до цього ж згадати про роль колективного*

несвідомого та архетипів, то можна дійти висновку, що потенційна здатність до роботи з психомалюнком є у кожної людини, і спадковість тут відіграє не останню роль [7, 90].

*Психомалюнок може використовуватися як у психодіагностичних, так і в навчальних цілях. У першому випадку його інтерпретація в групі не обов'язкова, в другому ж він може сприяти створенню позитивної емоційної атмосфери. Члени групи вчать бачити глибокий психологічний зміст у «художніх дрібницях», а потім у поведінці (її навпаки). Згодом це призводить до суттєвих змін у ставленні до занять, до інших людей і самого себе. Це сприяє оволодінню аналізом групового матеріалу, що є дуже важливою умовою ефективності навчання в групі АСПН [8, 105].*

*Вербальний (словесний) спосіб ознайомлення з особистісною проблематикою на початкових етапах буває досить складним. Окремі члени групи взагалі, буває, не відчують у собі спроможностей на щирі, відкриту поведінку. Тут на допомогу приходить малюнок, здатний глибоко виразити психологічний зміст, адекватний психіці суб'єкта, й одночасно забезпечувати його захищеність.*

*Психомалюнок захищає суб'єкта від «ризикованої» для нього інтерпретації членами групи психологічного змісту. Малюнок завжди дає можливість поглибити пізнання не лише того, хто малював, а й тих, хто інтерпретує. В процесі роботи психокорекційної групи учасники групи АСПН істотно розвивають свої можливості читати психологічний зміст психомалюнків і знаходити спільне між ними, що виводить на пізнання логіки несвідомого [7, 92].*

Психомалюнок може використовуватися керівником з метою контролю за груповим процесом та особистісними змінами учасників. Цьому сприяє повсякденне виконання малюнка учасниками навчання на тему: «Наша група», «Я сьогодні», «Я в групі». Повсякденні малюнки відображують результативність навчання й ті емоційні навантаження, яких зазнають учасники АСПН. Малюнки залишаються цікавими й після закінчення повного

курсу групової корекції. Це такі теми: «Результати, які я одержав у групі», «Що дала група мені, а я – групі», «Я до навчання – я після навчання» та ін .

*Ефективним є також узагальнений малюнок, який би відображав сприймання всіма учасниками навчання актуальних подій у групі. Колективний малюнок може використовуватися й із метою відображення психологічного портрета когось із членів групи. Бажано, щоб на заняттях кожен розширював свій фрагмент малюнка [1, 167].*

Цінним є прийом перехресного малюнка, наприклад, на тему: «Моя участь у груповому процесі психокорекції» й «Дорога мого життя». Можна побачити значущість АСПН для психологічного усвідомлення життєвого досвіду. *Виконання психомалюнків на одні й ті ж теми в різний час також дає психологічно цікавий матеріал. Необхідно враховувати, що проєктивний малюнок завжди неявно містить більше суттєвої інформації, ніж автор здатний її бачити без сторонньої допомоги, тому що малюнок цілісно відображає психіку в її свідомих і несвідомих проявах. Тому важливо приділяти достатньо часу для аналізу малюнка всіма членами групи.*

Психомалюнок може виконуватися як удома, так і під час заняття або після його закінчення – в залежності від цілей і теми. Важливо підкреслити, що *при аналізі малюнка можна виключати «інтелектуалізацію» зображуваного, натомість треба представляти своє чуттєве, емоційне сприйняття. При цьому не береться до уваги рівень художньої техніки зображення, бо психомалюнок – це не перевірка художніх здібностей.*

Крім описаних, є багато інших методичних прийомів, наприклад:

а) *малювання на вільну тему;*

б) *розмовне малювання:* члени групи працюють з обраними партнерами в парах, у кожної з них один аркуш паперу, й пари спілкуються за допомогою образів, ліній, фарб;

в) *спільне малювання:* кілька осіб чи вся група малюють на одному аркуші, наприклад, групу, її розвиток, настрій, атмосферу в групі та ін.;

г) *додаткове малювання*: малюнок передається по колу, один починає малювати, другий продовжує, третій щось доповнює і так далі [5, 43].

Інколи перед малюванням застосовується прийом вільних уявлень: члени групи розповідають, які образи у них виникають у контексті тієї чи іншої теми.

***Проективний малюнок можна виконувати кольоровою крейдою, олівцем чи фломастерами.***

***Є два способи роботи з готовими проективними малюнками:***

*а) показ усіх малюнків одразу, їх перегляд, порівняння, виявлення спільними зусиллями схожого та відмінного в їхньому змісті;*

*б) розгляд кожного малюнка окремо – він переходить із рук у руки, й учасники АСПН висловлюються про його психологічний зміст.*

*Керівник теж дає інтерпретацію малюнка, висловлюється потім і автор.*

При обговоренні небажано використовувати інформацію про автора, відому поза малюнками, а виходити лише з намальованого. В такий спосіб аналізується тільки те, що людина хотіла б повідомити групі, але «захисні» тенденції завадили їй зробити це вербально. Тобто *малюнок виражає те, про що важко говорити*. Якщо ж робити такі «здогадки» без наявності відповідних «підстав» у малюнку, це може різко активізувати «захисні» реакції, що ускладнить процес навчання [7, 91].

На початковому етапі роботи з малюнком можуть виникати труднощі як у його виконанні, так і в інтерпретації. Згодом, поступово, ці утруднення будуть подолані, коли група буде змушена відкинути марні сподівання на «всезнайство» керівника. Учасники занять починають усвідомлювати, що всі присутні здатні розуміти психологічний зміст малюнка, символів і використаних кольорів, і найголовніше – перейти на дослідницьку позицію – навчатись аналізувати. Ось приклад таких символів: сонце, гроза, прірва, птах у небі, одинока квітка в пустельній місцевості, або ж – у квітнику; зламане

бурею дерево... Зміст цих зображень стає зрозумілим під впливом нашого досвіду і в контексті теми малюнка.

*Поступово в процесі роботи зникають і труднощі в інтерпретації проєктивного малюнка, учасники навчання розвивають у собі здатність «правильного» їх трактування [1, 172].*

### **3. Рольова гра**

*Рольова гра відрізняється від психодрами соціальним спрямуванням сюжету. Дана методика в групі АСПН має ту специфічну особливість, що вона розгортається в дії, без належних попередніх сюжетних відпрацювань. Мінімізація інформації про те, «що робити», дає змогу учасникам гри набувати творчої самодіяльності, управління якою відбувається внутрішніми програмами їхньої психіки.*

*Гра проходить спонтанно. Інколи розігрування рольових ситуацій відбувається в умовах штучно створених труднощів. Метод розігрування рольових ситуацій дає можливість побачити членів групи не лише в міжособистісних взаєминах, а й у процесі виконання певної соціальної ролі. Матеріал про поведінку суб'єкта в рольовій ситуації є надійною основою перевірки гіпотез стосовно його особистісної проблеми. Особливо переконливим є те, як саме в умовах повної свободи суб'єкт структурує рольову ситуацію.*

*Поведінка в рольовій грі дає можливість уточнити психодіагностичні передбачення й з'ясувати, як особистісна проблема деструктує службові стосунки, робить їх неефективними [5, 53].*

Будь-які форми використання в активному соціально-психологічному навчанні ігрових методів закінчуються аналізом «напрацьованого» матеріалу. Аналіз слід робити цілісно, з урахуванням іншого поведінкового матеріалу в групі (поза групою) про учасників рольової гри.

### **4. Психодрама**

*Спільним для рольової гри та психодрами є те, що в обох випадках цінується спонтанність, безпосередність і мимовільність дій учасників.*

Визначення сюжету як рольової гри, так і психодрами зводиться до мінімуму. В процесі психодрами кожний член групи має можливість вставити (в потрібний момент) репліку за іншого з метою загострення проблеми або внесення коректив у спрямованість взаємодії. **При рольовій грі в центрі уваги – міжособистісна проблема, при психодрамі – особиста.** При рольовій грі на авансцені постають професійний чи соціальний аспекти, при психодрамі – глибоко особистісний. Тому весь її процес слугує проникненню в суть особистісної проблеми суб'єкта, вияву її внутрішніх передумов, зв'язків з минулим, зокрема з дитинством. Психодрама відрізняється від психоаналітичного методу тим, що актуалізує емоції й передбачає як вербальний, так і невербальний аспекти дій, психоаналіз – це вербальна метода.

Роль керівника як у класичній психодрамі, так і в груповій корекції полягає в наданні допомоги суб'єктові не лише шляхом катарсису, а, головне, завдяки розумінню змісту й причин своїх почуттів і вчинків. При цьому керівник повинен адекватно відчувати емоційний світ іншої людини, яка виражає себе через невербальну та вербальну взаємодію з учасниками психодрами. В її ході керівникові АСПН важливо стримуватися від прямого вираження власного емоційного стану, аби він не вплинув на гру й на поведінку учасників [2, 209].

Керівникові важливо вживати засоби зняття опорів і каталізувати процес психодрами, а також сприяти об'єктивуванню справжніх емоційних переживань її учасників. Отже, якщо для учасників важливим є повне входження в ігрову ситуацію, то від керівника АСПН вимагається здатність не концентруватися на власних емоціях і розуміти їхні психологічні витoki.

Важливо прояснити з допомогою гри проблеми протагоніста (ТОГО, КТО ГРАЄ ПЕВНУ РОЛЬ), який опиняється в центрі уваги й задає сюжет психодрами. *Протагоніст, завдяки «програванню» його власних проблем, виносить багато вражень «на поверхню», що сприяє аналізу та розширенню його поля свідомості. Протагоніст повинен зрозуміти, що не обов'язково*



*репродукувати ситуацію саме так, як вона складалася в житті, він може програвати її так, як складається в ситуації «тут і тепер». Багато хто відчуває труднощі в програванні, а тому прийоми психодрами спрямовані на те, щоб полегшити вияв внутрішніх бар'єрів, зробити їх доступними для дослідження й нейтралізації. Це може виражатися в підбадьорюваннях, підтримуючих репліках, які б відповідали «захисним» тенденціям або їм суперечили [2, 211].*

Особливим питанням є поняття «другого «Я» в психодрамі, й керівник може звернутися будь до кого з присутніх з проханням бути «другим «Я», тобто актором, який об'єктивує в поведінці приховані позиції та переживання протагоніста. Хтось може зіграти роль самого протагоніста – його відображення в процесі психодрами. Також можна в психодрамі використати «альтер Его», так званого двійника («другого «Я»). Двійник – це внутрішня, схована часто навіть від самого протагоніста, особистість. Інколи учасникові гри важко висловити свої думки й почуття, зате двійник, який звичайно розташовується позаду, імітує його дії, висловлюючи вголос думки, котрі, з його точки зору, приховує в даній ситуації протагоніст. В АСПН прийом «другого «Я» використовується лише після того, як груповий процес уже перебуває в розвитку, а у членів групи присутнє глибинне розуміння психіки один одного. А тому «друге «Я» важливо застосовувати до тих членів групи, чия проблематика, хоч і гіпотетично, вже представлена в груповому матеріалі [7, 90].

*Психодрама сприяє розвитку спонтанності відносин, і кожен набуває здатності «взути чужі чоботи» й таким чином зрозуміти почуття, переживання й думки інших.*

*Психодрама сприяє також розвитку інтуїції й творчих здібностей у розумінні внутрішнього світу іншої людини. Протагоніст і група починають усвідомлювати, що у них багато спільних проблем, а це спонукає до глибшого саморозкриття й аналізу їхніх витоків і знаходження різноманітних шляхів їх вирішення. Навчальний ефект залежить від атмосфери згуртованості,*

емоційної близькості та психологічної захищеності в групі. Психологічна безпека, взаємопідтримка уможливають відвертий прояв почуттів, які звичайно ховаються від оточення зі страху перед покаранням.

*Зворотний зв'язок* – від членів групи – може допомогти протагоністові заглянути всередину себе, зрозуміти суть проблеми, яка була в центрі уваги, проникнути в сутність своєї поведінки та в характер стосунків з оточенням. При цьому учасники навчання засвоюють принципи дзеркального відображення іншої людини, її прихованих неусвідомлених мотивів. Важливою є емоційна включеність у програвання [8, 132].

Особливо важливо практикувати зміну ролей, повторне їх програвання, яке дає можливість глибше зрозуміти внутрішню запрограмованість поведінки. Розуміння самого себе та інших, що є результатом психодраматичного досвіду, може бути безцінним для будь-якої людини.

Особистий досвід переживання в процесі психодрами може дати людині поштовх для ретроспективного аналізу свого життя.

## **5. Психогімнастика**

Функції невербальних технік величезні, серед них виділяються головні: зближення членів групи; взаємопізнання; експлікація таких аспектів психіки людини, які важко вербалізувати.

Позитивною якістю цього методу є забарвленість взаємодії учасників навчання та велика спонтанність, правдивість особистісних проявів.

Невербальні методи – ефективний засіб оптимізації соціально-перцептивної сфери особистості, оскільки спрямовується увага на «мову тіла», а також на характеристики психіки, які можна розглядати в просторі й часі.

Невербальні методи використовуються, більшою чи меншою мірою, в усіх різновидах групової корекції та психотерапії.

Засобом невербальної комунікації є експресія руху, яка передбачає актуалізацію таких способів вияву емоцій, як міміка та жест.

До засобів невербальної комунікації відносять рухи тіла, дистанцію, паузу. Люди різняться здатністю розуміння (та контролю) комунікативності –

свої та інших людей, здатністю експресії та імпресії. Часто несвідомим може бути той чи інший жест або рух, значення якого суб'єкт не розуміє; іноді людина реагує невербально (наприклад, червоніє) й не в змозі блокувати виникнення такої реакції, хоча й усвідомлює її наявність, та ін.

*Психогімнастика* – допоміжний метод АСПН, який спирається на невербальну експресію, перш за все на міміку та жести – взагалі на рух. Це дає можливість учасникам АСПН глибше заглянути в переживання інших і наблизитися до розуміння цих переживань. **Головна мета психогімнастики** – зняття фізичних блоків та «тисків» [8, 137].

*Психогімнастика* — одна з форм психотерапії, при якій взаємовплив на клієнта заснований на руховій експресії, міміці, пантомімі. Вправи спрямовані на досягнення двох цілей: зменшення напруженості і скорочення емоційної дистанції учасників групи, а також вироблення вміння висловлювати почуття, побажання — свої та іншої людини. Наприклад, вправи зі зняття напруженості складаються із простих рухів: я йду по воді, по гарячому піску, поспішаю на роботу, повертаюсь з роботи тощо. Поєднання міміки, жесту, рухів і дотику створює більш повну можливість виявлення і передачі своїх почуттів і намірів без слів. Для клієнта це є необхідним переживанням і пізнанням того, що своїм тілом можна висловити думку частіше більш переконливо, ніж словом.

Є кілька способів використання психогімнастики в АСПН. Деякі вправи можна використати з метою розслаблення й створення невимушеної, вільної від зайвого самоконтролю обстановки.

Джерелом психогімнастичних вправ може бути ставлення до групи АСПН, до самого процесу навчання. **Виконання психогімнастичних вправ здійснюється різними шляхами:** можна дати тему одному членові групи, а він реалізує її самостійно або з чияюсь допомогою. Тема може стосуватися цілої групи або ж окремих її членів.

Після «програвання» теми бажано, щоб учасники обмінювалися враженнями. Зосереджується увага на визначенні типових ліній поведінки, що

*характеризують особистісну проблему. Особливо цікавими є ті тенденції поведінки, які дають про себе знати як на вербальному, так і на невербальному рівнях. Отриманий у процесі психогімнастики матеріал піддається аналізу [2, 243].*

Завданням "психогімнастики" є збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам у дитини через зняття психічного напруження, розвиток кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості. Більшість психогімнастичних завдань побудовані на імітації певних почуттів та емоційних станів людини. Решта передбачає відтворення дітьми дій та вчинків уявних героїв. У таких іграх діти тренують свою увагу, пам'ять, спостережливість, витримку. А також вчаться розуміти людські емоції та контролювати їх. Такі вправи можуть проводитися у вигляді ігор де потрібно зобразити певні емоції, або продемонструвати певній емоційний стан (пантоміма).

Другий метод психогімнастики полягає у відображенні своїх емоцій та переживань у розповідях, малюнках, інсценівках, іграх - страхів, агресії, ревнощів. (Ці прийоми можуть бути як індивідуальні так і колективні. Наприклад гра «казковий маточок» де кожен учасник розповіді відмотує нитку та каже одне речення, яке продовжує попередню думку. Задача класу не тільки розказати історію про певну емоцію у казковій формі, а й знайти можливі рішення по її здоланню, знайти її корисні та пагубні риси.

У вихованні вищих моральних почуттів велике значення має механізм "вживання в образ. Це, з одного боку, можливість побути в ролі тих істот, що лякають дитину, а також тих людей, з якими він спілкується. Таким чином дитина відходить від егоцентричної позиції у сприйманні ситуації. З іншого боку, виконуючи роль позитивного героя, який не злякався, виявив турботу, надав допомогу іншим, малюк одержує позитивний зворотний зв'язок: йому дякують, його хвалять, ним пишаються. Переживання радості з приводу того, "який я хороший", "як я добре вчинив", змінює самооцінку малюка і значно краще впливає на його поведінку, ніж докори і повчання.

Проводити психогімастику можна у будь який час. На цікавих перервах, або на уроці праці чи малювання, у групі тривалого дня, або у вигляді домашнього завдання.

Використовуючи цей прийом ви швидко помітите, як змінюються ваші учні, як швидко вони оволодівають навиками самоконтролю, як підвищується їх самооцінка та готовність прийти на допомогу.