

УДК 159.98(083.97)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ В РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ШКОЛИ

Турубарова А.В.

I. Вступ

Проблема психологічного тренінгу в роботі з підлітками спеціальної школи набуває особливого характеру внаслідок специфіки їх психофізичного розвитку та умов навчання. У зв'язку з цим пріоритетного значення набуває розробка теоретичних основ та практичного впровадження в систему сучасної спеціальної шкільної освіти психологічного тренінгу з розвитку комунікативних якостей підлітків, що мають порушеннями опорно-рухового апарату.

Психологічний тренінг є однією з форм групової роботи з підлітками спеціальної школи. Він дає змогу розвинути їх комунікативні якості в процесі міжособистісної взаємодії в умовах навчальної діяльності.

Ряд учених, які займаються проблемами спілкування (О. Бреус, В. Лабунська, Ю. Менджерицька), відзначають [4], що хоча більшість програм психологічного тренінгу спрямована на поведінкову сферу спілкування, проте авторами розроблених та реалізованих психокорекційних програм фіксуються факти комплексних особистісних змін учасників груп. До таких особистих характеристик відносять підвищення відкритості, товариськості, розвиваються комунікативні вміння та навички, незалежності, рефлексії своєї та чужої поведінки, зниження рівня тривожності, підвищення адекватності самооцінки тощо. Також важливим моментом психологічного тренінгу є вивчення динаміки різних компонентів соціально-перцептивної сфери (уявлення, образи, стереотипи сприйняття).

І. Вачков визначає, що: "Тренінговий метод – це засіб організації руху (активності) учасників у просторі та часі тренінгу з метою досягнення змін в їх житті та в них самих" [1, с. 21].

На думку А. Грецова, соціально-психологічний тренінг – це активне навчання за допомогою здобуття життєвого досвіду, який моделюється в груповій взаємодії людей [3]. Про таку форму психокорекційної роботи говорить Ж. Глозман: "Порушене спілкування лікується організацією повноцінного діалогічного міжособистісного спілкування, у якому актуалізуються та усвідомлюються всі потенційні можливості суб'єкта, що призводить його до відчуття своєї особистісної та комунікативної повноцінності..." [2, с. 150].

II. Постановка завдання

Мета статті – виявлення особливостей психологічного тренінгу в роботі з підлітками спеціальної школи.

III. Результати

Застосування елементів сюжетно-рольових ігор у психологічному тренінгу розвиває й стимулює комунікативні навички підлітків. Групові ігри, зокрема ігри з правилами, виявляються ефективними для підвищення мотиваційної ланки спілкування. Важливого значення ігровим методам у психокорекційній роботі з дітьми з фізичними вадами надає І. Мамайчук. Досвід її роботи говорить про ефективність проведення сюжетно-рольових ігор, які залежать від інтелектуальних та фізичних можливостей дитини, її соціального досвіду, особливостей її уявлень про людей, їх почуття та відносини. У процесі психокорекційної роботи психологу доцільно запропонувати дітям ігрове відтворення минулого, теперішнього та майбутнього досвіду у формі гри-драматизації [5].

Розглядаючи комунікативну компетентність особистості, О. Тюття [8] виділяє тренінги, що поділяються на дві групи. Перша група – це тренінги – оформлення зворотного зв'язку, які охоплюють: тренінг на розвиток активного слухання та тренінг на розвиток знання невербальних засобів спілкування. Друга – рольові тренінги: тренінг – спілкування в різних ситуаціях та тренінг – розв'язування конфліктів. При цьому, розробляючи програму, спирається на такі положення:

1. Психічні властивості особистості в її поведінці, діях, вчинках і виявляються, і формуються.

2. У роботі групи слід використовувати положення гуманістичної психології про те, що люди за своєю природою вільні й добрі.

3. Конструктивна робота над собою учасника тренінгу може здійснюватися в згуртованій, психологічно розвинутій групі за позитивного забарвлення активного спілкування.

4. Використання ігрового методу під час тренінгу допомагає зняти суб'єктивні бар'єри.

5. Використання ігрових ситуацій викликають інтерес, який має підтримуватися тим, що учасники усвідомлюють важливість того, що відбувається саме з ними.

6. У процесі тренінгу стимулюється дедалі більше усвідомлення себе, осмислення своїх особливостей.

7. Побудова занять має бути спрямована на те, щоб у всіх учасників тренінгу виникла потреба в тісному контакті з іншими людьми.

8. Програма тренінгу має передбачати рівність усіх, що означає відсутність особи, яка б навчала, у традиційному значенні цього слова.

9. Запропонована програма тренінгу передбачає гуманістичну орієнтацію ведучого сприймати учасників групи як вільних, відповідальних за свої вчинки і їх наслідки, постійно зростаючих особистостей.

А. Грецов [3] вважає, що пояснення завдань тренінгу підліткам має бути коротким, ненав'язливим, зрозумілим та без використання складної термінології. Він виділяє дві універсальні групи методів, на яких базується будь-який психологічний тренінг, а саме – методи інтерактивної гри та групової дискусії. Розглянемо переваги цих методів при роботі з підлітками.

По-перше, інтерактивна гра – це ігрова діяльність учасників тренінгу, структурована відповідно до мети і завдань роботи, що припускає можливість і необхідність міжособистісної взаємодії. Він виділяє такі переваги цього методу:

1. Активна позиція учасників, що дає змогу задіяти природні потреби підлітків, наприклад, бажання поговорити із сусідами по парті й прагнення до фізичної активності.

2. Безпосередній досвід учасників, при якому отримані в іграх знання й уміння мають особистісний характер, легко актуалізуються в найрізноманітніших видах діяльності.

3. Результати більшості ігор не можна точно передбачити, тому їхнє виконання супроводжується незмінним інтересом та цікавістю.

4. Зростає мотивація, ступінь емоційного включення в події, що відбуваються в групі.

5. Метод відносно некритичний до кількості учасників [3].

По-друге, групова дискусія – спільне обговорення будь-якого спірного питання, що дає змогу з'ясувати (можливо, змінити) думки, позиції й установки учасників групи в процесі безпосереднього спілкування.

Стосовно вищеназваних методів тренінгу І. Вачков також відносить їх до базових. Перевагами групової дискусії він вважає можливість учасників побачити проблему з різних боків, що дає змогу уточнювати взаємні позиції; як засіб групової рефлексії через аналіз індивідуальних переживань, що посилює згуртованість групи та одночасно полегшує саморозкриття учасників; можливість учасникам виявити свою компетентність і тим самим задовольнити потребу у визнанні та повазі тощо. Стосовно ігрових методів І. Вачков зазначає, що вони корисні як засіб подолання скутості та напруження учасників; як умова безболісного зняття "психологічного захисту"; як інструмент діагностики та самодіагностики, що дає можливість ненав'язливо, легко виявити труднощі у спілкуванні та серйозні психологічні проблеми [1]. Але, крім групової дискусії та ігор, до базових тренінгових методів вчений відносить також методи, спрямовані на розвиток соціальної перцепції (учасники набувають уміння глибокої рефлексії, змістовної та оцінної інтерпретації об'єкта сприйняття), методи тілесної терапії (робота учасників

над структурою тіла, чуттєвим усвідомленням та нервово-м'язовою релаксацією) та медитативні техніки (навчання учасників фізичної та чуттєвої релаксації вмінню позбавлятися зайвого психічного напруження, стресових станів та в результаті зводяться до розвитку навичок аутосугестії та закріпленню засобів саморегуляції).

Особливості групової роботи в межах психологічного тренінгу полягають, по-перше, у вимогах, що висуваються до психолога; по-друге, у засобах його впливу (вербальних та невербальних); по-третє, у можливих бар'єрах для сприйняття повідомлення; по-четверте, у знаннях про комунікативний стиль учасників тренінгу; по-п'яте, у кількості учасників тренінгу. Розглянемо кожну особливість детальніше.

Узагальнюючи численні дослідження професійно важливих особистісних рис групових ведучих, І. Вачков [1] виокремлює такі: концентрація на клієнті, бажання та здатність йому допомогти; відкритість до відмінних від власних поглядів та суджень, гнучкість та терпимість; емпатійність, сприйнятливність, здатність створювати атмосферу емоційного комфорту; аутентичність поведінки, тобто здатність демонструвати групі справжні емоції та переживання; ентузіазм та оптимізм, віра в здібності учасників групи до змін та розвитку; врівноваженість, терпимість до фрустрації та невизначеності, високий рівень саморегуляції; впевненість у собі, позитивне самоставлення, адекватна самооцінка, усвідомлення власних конфліктних сфер, потреб, мотивів; багата уява, інтуїція; високий рівень інтелекту.

М. Паскаль [7] виділив у три групи навички, якими має володіти ведучий:

1. Когнітивні: тримати в полі зору всю групу, зосереджуватися на тому, що в ній відбувається, запам'ятовувати найбільш істотні моменти тренінгу та аналізувати процеси, що відбуваються.

2. Комунікативні: активно слухати, ставити відкриті та закриті запитання, аргументувати свої висловлювання та володіти прийомами ораторської майстерності.

3. Навички саморегуляції: володіти собою під час роботи, переборювати втому та стримувати себе від надмірного емоційного втручання в груповий процес.

Враховуючи особистісні риси, необхідні для групової психокорекційної роботи, виходячи з особливостей вікової групи та специфіки її психофізичного розвитку, для успішної організації й проведення психологічного тренінгу з підлітками спеціальної школи психолог має володіти:

1. Знанням закономірностей розвитку психіки підлітків, бути знайомим з їх потребами, цінностями, для того, щоб виступати для них релевантним, тобто відповідати їх потребам та співвідносити з їх реальним життєвим досвідом.

2. Спеціальними знаннями й уміннями, необхідними для проведення такої роботи, а саме специфіки роботи з цією віковою категорією з певними психофізичними порушеннями.

3. Психологічними рисами, що сприяють такій роботі психолога, зокрема, є: високий рівень соціального інтересу, тобто бажання й здатність допомагати іншим людям; відкритість новому досвіду; чутливість до переживань інших людей; рольова гнучкість, здатність уживатися в різні ролі з урахуванням поточної ситуації; високий рівень саморегуляції; уміння активно слухати; врівноваженість, терпимість до фрустрацій та ситуацій невизначеності.

Також важливий показник компетентності психолога в спілкуванні – його ставлення до власних цінностей, наскільки він їх рефлексує. Саме рефлексивно-емпатійний розвиток особистості забезпечує позицію децентрації у відносинах з партнером, уміння аналізувати ситуації спілкування не тільки з власних поглядів та переконань. Саме рефлексія психолога стосовно самого себе і партнерів по спілкуванню великою мірою зумовлює суб'єктність сторін, що є передумовою побудови спілкування як діалогу. Основою комунікативної компетентності є соціальний інтелект, тобто стійка, заснована на специфіці розумових процесів і афектного реагування здатність розуміти самого себе, інших людей, їх відносини і прогнозувати міжособистісні події.

Найпоширенішими засобами впливу в психологічних тренінгах є вербальні. Л. Анн [8] виокремлює такі: структурування ходу заняття, збирання інформації, інтерпретація, переконання, надання інформації та постановка завдань. Використання наочних засобів у процесі групової роботи (реальних предметів та зображень) сприяють розвитку комунікативних навичок учасників, особливо у підлітків зі значними мовленнєвими порушеннями, у яких можливою формою комунікації стає вибір відповідного зображення, що, у свою чергу, часто сприяє проголошенню потрібного слова.

Отже, вищенаведене дає змогу виділити такі особливості професійного спілкування психолога з підлітками спеціальної школи:

1. У процесі бесіди слід звертати увагу на відповідність змісту слів емоційному станові підлітка.

2. В основі ефективного професійного спілкування має лежати високий рівень емпатії психолога.

3. Не варто говорити, що розумієте дитину, якщо це не так. Найчастіше повною мірою зрозуміти може тільки той, хто сам опинявся в подібній ситуації.

4. Процес спілкування може ускладнюватися мовленнєвими та інтелектуальними дефектами дитини, тому треба виявити терплячість. Дитина має сама закінчити фразу, не виправляйте її. Якщо є сумніви у розумінні сказаного, повторіть те, що ви зрозуміли.

5. Невербальні прояви підлітка можуть бути досить специфічні та не завжди адекватними ситуації. У багатьох випадках це пов'язано зі стійкими руховими розладами, порушеннями тону м'язів в кінцівках – гіперкінези, тремор, сінкінези тощо.

6. Мова психолога має бути правильна, чітка, виразна з відповідною інтонацією. Не треба говорити надто голосно, підліток може сприйняти це за авторитарне звернення до нього чи за "читання моралі". Також не варто розмовляти швидко, дитина може не встигнути за ходом вашої думки, а не кожен наважиться перепитувати.

Важлива роль в тренінговій роботі з підлітками спеціальної школи відводиться невербальним засобам спілкування, тому що вербальна та невербальна мовленнєві системи являють собою взаємодоповнюючі та взаємокомпенсуючі функціональні системи. Як додаткові умови для комунікативної діяльності підлітків з грубою мовною патологією можуть виступати такі невербальні засоби, як музичні ритмічні рухи. На думку Л. Орбан-Лембрик [6], у процесі взаємодії вербальні та невербальні засоби можуть підсилювати або ж послаблювати дію одне одного. Також вона зазначає, що позитивний невербальний зворотний зв'язок, який іде від партнера у спілкуванні, позитивно впливає на відносини між співрозмовниками та навпаки [6].

Психолог має враховувати, що в процесі групового спілкування, особливо на початковому етапі, можуть виникнути бар'єри для сприйняття повідомлення, а саме: фізичні обмеження учасників (рухові, мовленнєві та інші розлади), відволікання уваги від співрозмовника, вплив механізмів несвідомого (витиснення, проекція тощо), недовіра чи неповага до співрозмовника, пасивність одних учасників та домінування інших.

Важливою особливістю тренінгової роботи в межах ефективності міжособистісної взаємодії є оптимальний підбір учасників у групу, який передбачає врахування особистісної сумісності, подібності інтересів, а також величину групи. Оптимальним для спілкування є група в 7 ± 2 учасників, тому що для повноцінного міжособистісного спілкування необхідно втримувати в пам'яті репліки партнерів по спілкуванню. Такий розмір групи дає змогу встановити між її членами аксіально-ретіальні комунікативні процеси (спрямовані одночасно до індивіда та групи в цілому), що забезпечує надійний зворотний зв'язок і неформалізоване спілкування [2]. На думку І. Ялом, ідеальний розмір психотерапевтичної групи – близько семи осіб. "До певного ступеня оптимальний розмір групи відповідає функції тривалості зустрічей: чим довша зустріч, тим більша кількість пацієнтів може отримати користь від роботи в групі" [9, с. 317]. І. Вачков [1] стосовно кількості учасників тренінгової групи зазначає, що склад та структура груп залежать насамперед від

мети. Незручність великої кількості членів групи особливо помітна при фіксації часу, що витрачається на групову рефлексію після проведення вправ.

Що стосується складу групи, то вчені відзначають сприятливий вплив гетерогенності групи за ступенем активності особистості, тому на кожному етапі групової роботи важливе встановлення діяльності з доступним рівнем розв'язання завдання. У ході такої діяльності в учасників групи, по-перше, формується й удосконалюється загальна комунікативна готовність особистості, по-друге, виробляються специфічні комунікативні навички й, по-третє, перебудовуються особистісні установки й позиції, підвищується стійкість до фрустраційних ситуацій, відбувається перехід від пасивно-оборонного ставлення до активних дій [2]. Більшість психологів дотримується однієї думки стосовно того, що учасниками тренінгів можуть стати практично всі люди, які не страждають на тяжкі психічні розлади [1].

IV. Висновки

Психологічний тренінг є одним із провідних методів активного соціально-психологічного навчання щодо розвитку комунікативних якостей підлітків спеціальної школи.

В основі вимог, які висуваються до психолога в тренінговій роботі з підлітками спеціальної школи, лежать знання про їх психофізичний та соціальний розвиток, потреби, інтереси, особливості поведінки.

Використовуючи вербальні засоби впливу, психолог має враховувати ті чи інші мовленнєві порушення підлітків та їх зв'язок з невербальною комунікацією, яка теж може мати специфічний характер внаслідок рухових розладів тіла дитини. Ці самі порушення та розлади можуть спричинити бар'єри для сприйняття повідомлення між учасниками тренінгу.

Врахування комунікативного стилю учасників тренінгу дасть змогу психологу більш ефективно провести психокорекційну

роботу. Кількість учасників тренінгу обмежена внаслідок складності та різноманітності їх психофізичного розвитку, наявності складних проблем у сфері міжособистісного спілкування.

Перспективи подальших розвідок полягають у розробці структури психологічного тренінгу з розвитку комунікативних якостей підлітків в умовах спеціальної освіти.

Література

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И.В. Вачков. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – М. : Ось-89, 2007. – 256 с.
2. Глозман Ж.М. Общение и здоровье личности / Ж.М. Глозман. – М. : Академия, 2002. – 208 с.
3. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков / А.Г. Грецов. – СПб. : Питер, 2007. – 160 с.
4. Лабунская В.А. Психологический портрет субъекта затрудненного общения / В.А. Лабунская // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 5. – С. 14–21.
5. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии / И.И. Мамайчук. – СПб. : Речь, 2006. – 224 с.
6. Орбан-Лембрик Л.Е. Социальная психология : у 2 кн. / Л.Е. Орбан-Лембрик. – К. : Либідь, 2004. – Кн. 1 : Социальная психология личности и общения. – 576 с.
7. Паскаль М. Тренинг как форма групповой работы / М. Паскаль // Шкільний світ. – 2007. – № 23–24. – С. 3–50.
8. Тюптя О. Коммуникативная компетентность личности / О. Тюптя // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство : науково-методичний збірник. – К. : Контекст, 2000. – С. 200–208.
9. Ялом И.Я. Групповая психотерапия : теория и практика : пер. с англ. / И.Я. Ялом. – М. : Апрель Пресс, 2005. – 576 с.

Турубарова А.В. Психологічний тренінг в роботі з підлітками спеціальної школи

Анотація. Стаття присвячена проблемі впровадження психологічного тренінгу в роботу з підлітками спеціальної школи. Автор розкриває особливості групової роботи в межах психологічного тренінгу.

Ключові слова: психологічний тренінг, підлітки, спеціальна школа, психолог, групова робота, спілкування.

Турубарова А.В. Психологический тренинг в работе с подростками специальной школы

Аннотация. Статья посвящена проблеме внедрения психологического тренинга в работу с подростками специальной школы. Автор раскрывает особенности групповой работы в рамках психологического тренинга.

Ключевые слова: психологический тренинг, подростки, специальная школа, психолог, групповая работа, общение.

Turubarova A. Psychological training in the work with teenagers in specialized school

Annotation. The article deals with the problems of psychological training teenagers implementation in the work with teenagers of a specialized school. The author shows the peculiarities of group work in the framework of a psychological training.

Key words: psychological training, teenagers, specialized school, psychologist, group work, communication.