

П.В.Теслюк,

доцент кафедри психологічної та економічної освіти комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат психологічних наук, доцент

ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДИК У РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

Практичний психолог закладу освіти у своїй діагностичній і корекційній роботі найчастіше застосовує такі класичні методи психологічного дослідження, як спостереження, опитування, тестування, бесіда. Проте більш ефективними у дослідженні внутрішньої феноменології здобувачів освіти можуть виявитися інтерактивні методики, зокрема:

- групова дискусія;
- психогімнастика;
- рольова гра;
- тематичний психомалюнок.

Інтерактивні методики дозволяють виявляти «неочевидні» аспекти психіки здобувачів освіти, формувати у них комунікативні, емоційні та аналітичні компетенції, робити процес дослідження більш захопливим та особистісно значущим для учнів [1].

У процесі групової дискусії учасники обговорюють відкриті питання, зокрема проводять психологічний аналіз різних проблемних ситуацій спілкування, висловлюють версії, формують позиції, аргументують. В основі даного методу лежить безпосередня, нерегламентована вербальна взаємодія між членами малої групи. Тематика дискусії заздалегідь не планується, а визначається ситуацією у групі. Специфіка використання даного методу виявляється в одночасному забезпеченні психологом спонтанності поведінки у групі, інтеграції взаємин між її членами та глибинно-психологічного аналізу результатів. Завдання психолога полягає у тому, щоб каталізувати продуктивну активність здобувачів освіти, акцентувати їх увагу на матеріалі, що має психокорекційне значення. Таким чином, спонтанна, безпосередня дискусія має бути керованим процесом, у якому розв'язуються завдання групової динаміки та психокорекції учасників.

Ефективною методикою рефлексивної діяльності здобувачів освіти також є психогімнастика, що відноситься до невербальних технік. Основними функціями невербальних технік є зближення членів групи (учнів/учениць класу), взаємопізнання, зняття емоційної напруги, фізичних блоків тощо. Ці техніки є ефективним засобом оптимізації соціально-перцептивної сфери особистості здобувачів освіти, оскільки увага при виконанні вправ спрямовується на «мову тіла» [3].

Позитивною якістю психогімнастики є емоційна забарвленість взаємодії учнів/учениць та велика спонтанність, правдивість особистісних проявів. Психолог має підтримувати свободу способів самовираження здобувачів освіти, відповідно психогімнастика може мати характер спонтанної гри. Із почуттям свободи рухів пов'язана й свобода прояву емоцій та свобода внутрішнього світу дитини. Одна й та сама ситуація в психогімнастиці викликає різні, індивідуально неповторні реакції, кожна дитина поводить відповідно до своїх особистісних властивостей.

Після «програвання» теми в психогімнастиці бажано, щоб учасники обмінювалися враженнями. Увагу слід зосередити на визначенні типових ліній поведінки, що характеризують особистість дитини. 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 обговоренню.

Існує кілька способів використання психогімнастики. Деякі вправи можна використати з метою розслаблення й створення невимушеної, вільної від зайвого самоконтролю обстановки у класі. Цьому сприятимуть такі вправи, як «Звернути на себе увагу», «Людина та її тінь», «Настрій», «Автопортрет» та ін. Психогімнастику можна застосовувати ще й тоді, коли необхідно прояснити взаємовідносини в класі, або ж коли в класі є небезпека домінування дезінтеграційних процесів. Можна запропонувати «виразити почуття» (невербально) тому з учнів, хто був «центром» емоційно напруженої ситуації. Це, як правило, психологічно допомагає дитині й чіткіше вимальовує психологічну обстановку в класі та сутність емоційного сприймання дітьми один одного.

Виконання психогімнастичних вправ здійснюється різними шляхами: можна дати тему одному учневі/учениці, а він/вона реалізує її самостійно або з чияюсь допомогою. Тема може стосуватися цілої групи або ж окремих її членів.

Опишемо кілька психогімнастичних вправ.

1. *Подолання труднощів*. Учні/учениці класу по черзі зображають, як вони переборюють труднощі шкільного життя, які фігурально можна представити за допомогою ящика чи іншого предмета на вузькій стежці. Накреслюється стежка, якою йде дитина до певної мети й натикається на перепону. Група (клас) спостерігає, як кожен долає перепону.

2. *Заборонений плід*. Діти по черзі показують, як вони будуть поводити себе в ситуації, коли їхні бажання не збігаються із зовнішніми нормами поведінки. Роль «забороненого плоду» може бути надана будь-якому предметові, що якимось приваблює. «Заборонений плід» кладеться на стілець, що стоїть у центрі приміщення. Учень/учениця повинні підійти до стільця й вирішити, що він/вона зроблять із «забороненим плодом».

3. *«Скульптор»*. Діти роблять своє тіло «пластичним», наче глина, яка піддається ліпленню. Зміст «ліплення» може бути різним. Можна зобразити учня «на початку навчального року і зараз», або – «його минуле і майбутнє», «його внутрішній конфлікт» тощо.

4. *Мій клас*. При виконанні даної вправи можна змодельовувати динаміку групового процесу у відповідності з розвитком емоційної близькості різних учнів класу.

Тематика психогімнастичних та пантомімічних вправ може бути наступною.

1. Йти до школи, йти зі школи.
2. Вручити подарунки, які принесуть радість даній людині.
3. Мотивований біг («біжу в магазин», «біжу від грози» та ін.).
4. Привернути до себе увагу групи.
5. Людина та її тінь (виконується в парі).
6. Настрій.
7. Показати психологічний портрет значущих людей у житті.
8. Йти назустріч вітрові.
9. Йти до бажаної мети.
10. Йти так, щоб кого-небудь не розбудити.
11. Передати пантомімою конфлікт, згоду, нерозуміння та ін.
12. Біг: назад – так, щоб не впасти; вперед – так, щоб не наскочити на інших.
13. Зустріч з товаришем чи подругою, яких давно не бачили.
14. Рукостискання по колу.
15. Дограти дію, яку розпочинає інша дитина.
16. Передати почуття по колу: що передали, що повернулося.
17. Людина – дзеркало.
18. Рух зі зміною темпу (ритму).
19. Скульптор – глина.
20. Виправдати позу.
21. Із заплученими очима сісти на стілець.
22. Впізнати учня по волоссю, по руках.
23. Показати своє ставлення до інших у класі.
24. Показати іншим, чому вони симпатичні чи несимпатичні.
25. «Безлюдний острів»: уяви, що всі опинилися на безлюдному острові. Що ти робив би?
26. Якою твариною ти хотів би бути?
27. Бал-маскарад.
28. Що ти робив би, якби був добрим чи злим чарівником?

Рольова гра як інтерактивна методика має розгортатися в дії без попередніх конкретних настанов стосовно її сюжету. Мінімізація інформації про те, «що робити», дає змогу учасникам гри діяти творчо у відповідності з внутрішніми програмами їхньої психіки. Важливе значення для діагностики психологічних особливостей учнів/учениць має те, як саме в умовах повної свободи вони структурують рольову ситуацію.

Вибір теми для рольової гри визначається конкретними діагностичними і корекційними завданнями, які постають перед практичним психологом закладу освіти. Наприклад, учням для програвання можуть бути запропоновані наступні теми:

- «Як я долаю непорозуміння у школі»;
- «Як я шукаю спільну мову у стосунках з батьками»;
- «Познайомитися на вечірці»;
- «Я – на співбесіді»;
- «Конфлікт з батьками»;
- «Конфлікт з учителем»;
- «У класі з'явився новий учень»;
- «Ухвалюємо спільне рішення» тощо.

Використання методу розігрування рольових ситуацій дозволяє спостерігати за здобувачами освіти не лише в міжособистісних взаєминах, а й у процесі виконання певної соціальної ролі. Відтак, матеріал рольової гри є надійною основою висновків щодо особистісних властивостей вихованців та їх впливу на процес спілкування з іншими людьми [3].

Очевидні переваги малюнкових технік (можливість проведення дослідження при вербальних утрудненнях людини; активізація її

творчого потенціалу, самостійності; зменшення напруження, що виникає у психологічному дослідженні; нівелювання психологічних опорів у процесі малювання; сприяння налагодженню позитивного емоційного контакту психолога і клієнта; здатність об'єктивувати цілий спектр особистісних характеристик суб'єкта, цілісність їх репрезентації в образній формі; мінімум необхідних засобів для реалізації методик та ін.) зумовили їх використання в найрізноманітніших галузях психологічної практики. Особливо активно малюнкові методики застосовуються в роботі з дітьми, зокрема, в психопрофілактиці тривожних станів та попередженні виникнення неврозів. Усвідомлення оточуючої реальності відбувається у дітей швидше, ніж нагромадження слів та асоціацій, тому малювання дозволяє їм в образній формі виразити те, що вони знають і переживають, хоч і не можуть представити вербально [2].

Якщо зважити, що малюнок – це зображення, виконане від руки за допомогою таких графічних засобів, як контурна лінія, штрих, пляма, то можна зрозуміти, що це основа усіх видів зображення на площині: живопису, графіки тощо. Існують численні різновиди малюнка, що розрізняються за жанрами, призначенням, технікою виконання. У практиці психологічних досліджень малюнкові методики використовуються з XIX століття. Одним з перших звернувся до психомалюнка швейцарський профконсультант Е. Жюкерт, який побачив в особливостях зображення дерева вираження життєвих проблем людини. У 1926 році американська дослідниця Ф. Гудінаф у роботі «Вимірювання інтелекту за допомогою малюнка» показала, що виконання малюнка дитиною відображає міру оволодіння нею логічними поняттями і таким чином свідчить про рівень розвитку інтелекту. Створений нею тест «Намалюй людину» дає можливість оцінювати рівень розумового розвитку незалежно від ступеня засвоєння знань, умінь та навичок малювання. У 1963 році учень Ф. Гудінаф Д. Харріс запропонував нову редакцію методу. В тесті Гудінаф-Харріс основна увага приділяється точності та деталізованості малюнка, яка, на думку авторів, є важливим показником рівня розумового розвитку дитини. Такий підхід ґрунтується на ідеї, що малюнок відображає в образній формі уявлення дитини про предмет. Ускладнення зображення розцінюється як показник розвитку понятійного мислення. Автори тесту розробили шкалу ознак для оцінки малюнка людини. До критеріїв оцінки зображення віднесені всі можливі характеристики останнього з урахуванням його найдрібніших нюансів. Проте автори зазначають, що конкретний малюнок може не відповідати однозначно критеріям оцінки. В такому випадку якість опрацювання тестового матеріалу залежить від досвіду дослідника.

Результати дослідження за методикою Ф. Гудінаф засвідчили, що однакові показники рівня інтелектуального розвитку можуть відповідати малюнкам, які в усьому відрізняються один від одного. Це дозволило зробити висновок, що особливості малюнка є відображенням індивідуально-психологічних властивостей суб'єкта, його світосприймання, характеру тощо. Робота К. Маховер «Проекція особистості в малюнку фігури людини» відкрила новий напрямок в інтерпретації малюнка. Психологи-практики почали активно використовувати малюнкові техніки як проєктивні для діагностики особистісних характеристик суб'єкта [2].

Тематичні психомалюнки можуть застосовуватись практичним психологом закладу

освіти у різних варіантах, а саме: сюжетний малюнок (відображення запропонованого психологом сюжету); малюнок, який допомагає простежити динаміку групового процесу («Клас сьогодні», «Я і клас»); колективний малюнок, у створенні якого беруть участь всі учні/учениці класу, і який сприяє підвищенню його згуртованості, наприклад, узагальнений портрет когось з учнів; комплекс тематичних психомалюнків, який може складатися з наступних тем:

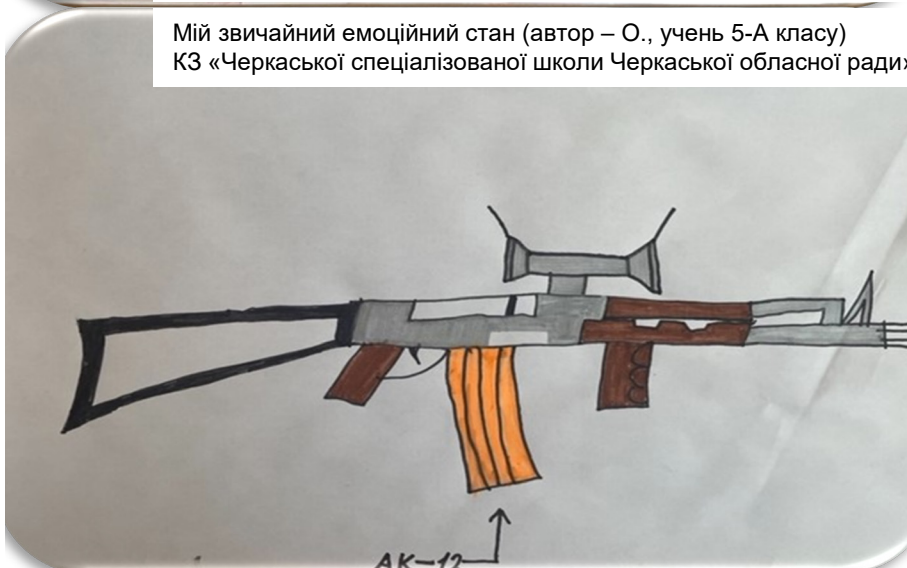
- Не існуюча тварина.
- Людина, яку я люблю.
- Людина, яку я не люблю.
- Людина, яку я поважаю.
- Я – реальне, Я – ідеальне.
- Як мене бачать люди, як я бачу сам себе.
- Мій звичайний день.
- Мої бажання.
- Конфлікт.
- Моя мрія.
- Моє майбутнє.
- Сприймання щастя.

Тематика комплексу психомалюнків побудована не довільно, а таким чином, щоб допомогти здобувачам освіти рефлексувати різноманітні аспекти психіки, пов'язані зі сферою спілкування з іншими людьми. Суб'єктивне психологічне значення, яким наповнюється для автора кожна тема, пропонується відобразити на папері, використовуючи для цього не лише форму, а й колір. В інструкції до виконання психомалюнків наголошується, що під час малювання слід уникати самокритики, самоконтролю і намагатися адекватно передати психологічне самовідчуття, яке виникає під впливом теми малюнка. Художня недосконалість малюнків у даному випадку не береться до уваги, а їх цінність полягає в тому, що вони відображають індивідуально-неповторні психологічні особливості вихованців [3].

Для ілюстрації можливостей малюнкової символіки багатогранно виражати особливості емоційних переживань здобувачів освіти наведемо декілька психомалюнків різних учнів однієї із шкіл



Мій звичайний емоційний стан (автор – К., учень 6-А класу)
КЗ «Черкаської спеціалізованої школи Черкаської обласної ради»



Мій звичайний емоційний стан (автор – О., учень 5-А класу)
КЗ «Черкаської спеціалізованої школи Черкаської обласної ради»



Мій звичайний емоційний стан (автор – М., учень 8-А класу)
КЗ «Черкаської спеціалізованої школи Черкаської обласної ради»

міста Черкаси з теми «Мій звичайний емоційний стан».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Словник психологічних термінів. URL: <https://nuph.edu.ua/slovník-psihologichnih-terminiv/>.
2. Литвиненко І.С., Прасол Д.В. Проективні малюнкові методики: методичний посібник. Миколаїв: видавництво «Арнекс», 2015. 160 с.
3. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: навчальний посібник. Київ: Вища школа, 2006. 382 с.