



Вадим КОБИЛЬЧЕНКО

ПЕРЦЕПТИВНИЙ ТРЕНІНГ У СПЕЦІАЛЬНІЙ ШКОЛІ: ЗМІСТ І МЕТОДИКА

Перцептивний тренінг — різновид соціально-психологічного тренінгу, що спрямований переважно на корекцію Я-образу, розвиток у школяра здатності до інтроспекції, рефлексії тощо.

У процесі перцептивного тренінгу вирішуються такі завдання:

- забезпечити кожному члену групи можливість для активної рівноправної участі в її роботі;
- навчити підлітків керувати спільною діяльністю групи;
- навчити учасників вміло вести дискусію, висловлюватися та слухати один одного;
- навчити кожного підлітка бути незалежним від зовнішніх оцінок, мати власну думку та вміти її обстоювати;
- задовольнити актуальні соціальні потреби слабозорих школярів;
- розвивати у слабозорих підлітків здібності соціальної перцепції, інтроспекції та рефлексії;
- корегувати систему ставлень і соціальних установок;
- корегувати розвиток особистості підлітка з глибокими порушеннями зору в цілому та Я-образу зокрема.

Психологічний зміст навчання в межах перцептивного тре-

нінгу охоплює такі основні компоненти:

- 1) створення позитивної психологічної атмосфери у групі;
- 2) формування психологічної установки на засвоєння нової інформації, що сприяє усвідомленню неадекватності наявних у них оцінних ставлень (руйнування стереотипів) і адекватним самооцінкам, оцінним ставленням до інших;
- 3) формування цілісного, не суперечливого Я-образу;
- 4) контроль за рівнем досягнень.

Відповідно до психологічного змісту визначено етапи перцептивного тренінгу.

Перший етап — підготовчий. Він передбачає психологічну діагностику динамічних особистісних утворень (насамперед рівня загальної самооцінки та її адекватності, оскільки саме самооцінка утворює ядро особистості), створення програми тренінгу, залежно від окреслених цілей і складу Т-групи, психологічних особливостей майбутніх учасників навчання (за даними тестувань, бесід тощо).

Другий етап — основний. Він має дві фази. Перша фаза — підготовка Т-групи і кожного учасника до цілеспрямованого

навчання; створення комфортної психологічної атмосфери, оптимального робочого напруження. Друга фаза — інтеріоризація учасниками Т-групи зворотного зв'язку, зовнішніх оцінок, аналіз власних дій і психологічних станів, що забезпечує корекцію загальної самооцінки.

Третій етап — заключний. Він також має дві фази. Перша фаза — контроль з боку керівника групи та самоконтроль учасників навчання рівня досягнень, зняття залишкових негативних емоційних станів, можливих внутрішніх конфліктів, невдоволення собою, рівнем досягнень. Друга фаза — проведення контрольних тестувань, спрямованих на виявлення результативності експериментального навчання у Т-групі.

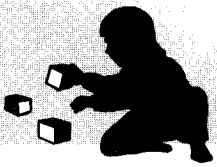
Відповідно до цього, програма психологічної роботи в межах перцептивного тренінгу може бути представлена у вигляді схеми (табл.).

Головним завданням першого етапу є психодіагностика внутрішніх детермінант соціальної взаємодії слабозорих підлітків (передусім, загальної самооцінки). Центральним завданням першої фази другого етапу перцептивного тренінгу є згур-

Т а б л и ц я

Програма перцептивного тренінгу

Етапи	Фази	Завдання етапу	Методичне забезпечення
1. Підготовчий		Психодіагностика, аналіз отриманих результатів, створення Т-групи та програми тренінгу на основі здобутих даних	Психологічні тести
2. Основний	Перша	Психологічна підготовка учасників Т-групи до тренінгу	Бесіда, психомалюнок, рольова гра, групова дискусія
	Друга	Корекція динамічних особистісних утворень	Бесіда, групова дискусія, психотехнічні вправи, психодрама
3. Заключний	Перша	Контроль та самоконтроль за рівнем досягнень, зняття залишкових негативних емоційних станів	Психомалюнок, бесіда, групова дискусія
	Друга	Виявлення результативності навчання	Психологічні тести



тування групи, підготовка її до засвоєння принципово нової психологічної інформації. Відповідно, упродовж першої фази керівник спрямовує свої зусилля на створення у Т-групі атмосфери довіри та психологічного комфорту.

Групова бесіда — це метод, що передує усім іншим і з якого починається практична робота у Т-групі, започатковуються ширі стосунки, відбувається ознайомлення учасників тренінгу з принципами спілкування. Бесіда як метод групової психокорекції застосовується практично на кожному занятті у Т-групі. Вона базується на системі ретельно продуманих запитань, які мають спонукати учасників тренінгу до пошуку і засвоєння нових фактів, закономірностей.

Серед бесід, що застосовуються у процесі тренінгу мають бути й такі, під час яких учасники узагальнюють та систематизують новий досвід соціальної взаємодії. Вони розраховані на оперування раніше засвоєним матеріалом, на активізацію мислення та пам'яті. Крім того, бесідою завершується кожне заняття для підбиття підсумків, аналізу отриманих результатів.

Основними прийомами бесіди є:

- 1) запитання (основні, допоміжні);
- 2) обговорення відповідей і думок учасників;
- 3) формування відповідей;
- 4) формулювання висновків.

Таким чином, бесіда є центральним методом тренінгу, що практично проникає в усі інші методи, даючи змогу керівникові групи та учасникам тренінгу ефективно взаємодіяти, сприяє створенню відповідної психологічної атмосфери, подоланню в учасників тренінгу психологічних захистів та бар'єрів.

Ще одним методом, що застосовується на перших заняттях, є психомалюнок (він сприяє створенню позитивної емоційної атмосфери). Словесний спосіб знайомства учасників Т-групи і ознайомлення з персональною проблематикою на початковій

стадії перцептивного тренінгу є надто складним. Умовний психомалюнок може замінити словесний опис власних особистісних рис. Школяр зображує власне «Я», використовуючи образотворчі засоби. Головна мета застосування цього методу — формування вмінь бачити глибокий психологічний зміст, прихований у малюнку, оскільки це позитивно впливає на ставлення підлітка до занять у групі, інших людей, самого себе. Психомалюнок виконується під час або наприкінці заняття, а також в якості домашнього завдання.

Створення оптимального робочого напруження, емоційно-піднесеної психологічної атмосфери у Т-групі досягається застосуванням рольової гри. Власне гра — це завуальоване заняття, під час якого підлітки можуть випробувати себе у різних ролях. Починаючи гру, ведучий має створити атмосферу довірливих, доброзичливих стосунків. Проведення гри, зазвичай, передбачає таку послідовність:

- 1) організація учасників;
- 2) повідомлення теми гри;
- 3) планування сюжетної лінії, визначення й розподіл ролей;
- 4) проведення гри;
- 5) обговорення перебігу та результатів гри.

Проте дотримання такої послідовності є необов'язковим. Після обговорення результатів гри інколи виникає потреба в повторному відтворенні сюжету з урахуванням недоліків та помилок, що були під час попереднього розігрування. Як прийом може використовуватися зміна ролей, що стимулює активність учасників заняття та дає їм змогу уявити себе на місці іншого. Рольові ігри проводяться переважно за певними сюжетами (наприклад гра «Іншопланетянин»).

Ще одним важливим вербальним методом перцептивного тренінгу є групові дискусії. Сенс колективного обговорення певних питань полягає не в тому, щоб неодмінно дійти до їх однозначного вирішення, а в тому, аби, насамперед, зрозуміти суть

проблеми та можливі способи розв'язування. Головне в дискусії те, що учасники вчать логічно міркувати, викладати й обстоювати свої думки, переконувати та слухати інших (тобто, вчать ефективної соціальної взаємодії).

Таким чином, застосування цього методу у процесі перцептивного тренінгу дає змогу, використовуючи систему логічно обґрунтованих аргументів, впливати на позиції, думки та установки учасників дискусії.

Активізувати роботу групи під час дискусії допомагають такі компоненти:

- 1) наявність кількох альтернатив;
 - 2) упевненість учасників у можливості вибору будь-якої альтернативи;
 - 3) можливість доповнювати перелік альтернатив власними.
- Групові дискусії проводяться у такій послідовності:
- 1) визначення проблеми;
 - 2) розгляд чинників, що її породжують;
 - 3) огляд та оцінка розв'язків проблеми;
 - 4) характеристика умов, за яких можливо застосовувати певні способи розв'язування проблеми.

Роль ведучого дискусії на перших заняттях виконує керівник групи, а згодом в цій ролі можуть випробувати себе й школярі. Однак, обов'язки ведучого передбачають наявність спеціальних умінь. Так, він має уважно стежити за перебігом обговорення проблеми, аналізувати й оцінювати ситуацію, зважувати правильність запропонованих аргументів і фактів, ступінь досягнення у процесі дискусії поставленої мети. Ведучий не повинен поспішати з висловленням власних ідей. Час від часу він має ділитися з іншими учасниками своїми думками, уникаючи при цьому персональної критики. Крім того, ведучий повинен вміти своєчасно спрямувати дискусію в конструктивне русло, щоб її учасники мали змогу дійти до певного консенсусу.

Завершуючи дискусію, її ведучий звертає увагу учасників на



досягнуті результати, зближення протилежних позицій, спільне розв'язання проблеми. Однак, не менш важливим заключним моментом дискусії є оцінка її результатів самими учасниками.

Заняття з перцептивного тренінгу охоплюють дискусії двох типів: 1) присвячені загальним проблемам; 2) присвячені особистим проблемам (переважно стосункам в сім'ї, школі, класі).

Ефективність групової дискусії значною мірою залежить від умінь ведучого заохочувати підлітків до дискусії та керувати нею. З цією метою керівник групи перед початком пропонує таку інструкцію:

1) будь самим собою — не намагайся зображати кращого та розумнішого, ніж ти є насправді;

2) будь спокійним і впевненим;

3) будь чесним, якщо не знаєш, що відповісти, або не правий, — визнай це;

4) висловлюйся просто і стисло;

5) не бійся вдаватися до жарту, якщо вважаєш його доречним;

6) не перебивай інших учасників;

7) будь послідовним і логічним;

8) не відхиляйся від обраної теми.

Керівник групи має постійно підтримувати впевненість кожного учасника, підкреслювати його досягнення, самостійність у пошуках правильних рішень, їх значущість для прийняття правильних колективних рішень, підтримувати наполегливість в обстоюванні власної точки зору.

Головне завдання другої фази основного етапу навчання — корекція динамічних особистісних утворень. Вирішенню завдань у Т-групі сприяє психомалюнок, оскільки цей метод дає змогу поглибити психо-

логічні знання не лише того, хто малював, а й тих, хто його інтерпретує. Цьому сприяє виконання учасниками перцептивного тренінгу малюнків на такі теми: «Мій товариш», «Моє життя» та ін.

Важливе місце у груповій психокорекції відводиться такому складному методу як психодрама, оскільки вона сприяє кращому розумінню підлітком як власного внутрішнього світу, так і іншої людини. Кожний сюжет, що використовується на заняттях, пов'язаний із певними внутрішніми переживаннями школяра, його минулим досвідом щодо майбутнього. Основними прийомами психодрами є:

- форма ілюстрації (підліток програє ситуацію, про яку розповідав);

- схематизована форма (сцену по черзі грає група);

- мимовільна форма (гра практикується час від часу згідно з планом керівника Т-групи).

Особистий досвід переживання у процесі програвання певної ситуації дає слабозорому підлітку поштовх для ретроспективного аналізу власного життя. Зворотний зв'язок від інших учасників заняття допомагає зрозуміти суть своєї проблеми, проаналізувати справжню мотивацію власної поведінки. При цьому учасники Т-групи засвоюють позицію дзеркального відображення іншої людини, її прихованих неусвідомлених мотивів.

Слід зазначити, що навчальний ефект залежить також від атмосфери емоційної близькості та психологічної захищеності в Т-групі. Саме психологічна безпека і взаємна підтримка учасників створюють необхідні умови для вияву справжніх почуттів і прагнень.

Учасники можуть відчували певні труднощі у програванні ситуації, тому прийоми психо-

драми спрямовані на те, щоб ослабити психологічні бар'єри. З цією метою як психологічний прийом застосовується «друге Я». Керівник групи пропонує комусь із учасників побути «другим Я» школяра. «Двійник», який зазвичай розташовується позаду учасника, імітує його дії, висловлюючи вголос думки або почуття, що, з його точки зору, хвилюють у певній ситуації головного учасника. Варто зауважити, що роль «другого Я» психологічно складна, оскільки об'єктивує неусвідомлювані думки і почуття головного учасника та їх аналіза.

Упродовж першої фази заключного етапу навчання застосовуються практично такі ж методи, що і на попередніх етапах, проте переважно з метою контролю та самоконтролю за рівнем досягнень. Так, зокрема наприкінці циклу занять з перцептивного тренінгу застосовується психомалюнок на тему «Моє «Я» до навчання в групі і після».

Завершується перцептивний тренінг оцінкою участі слабозорих школярів у роботі Т-групи. З цією метою члени групи характеризують свою участь у корекційній роботі. Для послаблення можливого негативного ефекту застосовується бесіда, під час якої керівник зосереджує увагу на тому, що активна робота в Т-групі допомогла учасникам тренінгу: з'ясувати, якими вони є насправді, переглянути власну самооцінку, наблизити своє ідеальне «Я» до реального.

Упродовж другої фази третього етапу перцептивного тренінгу проводиться заключне тестування всіх учасників корекційної роботи в Т-групі. Отримані результати щодо кожного учасника порівнюються із попередніми, що дає змогу виявити результативність проведеного циклу занять.