

РОЗДІЛ 2

Зміст та особливості організації групової психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах закладу освіти

Людина як особистість є продуктом і водночас результатом численних групових впливів. Кожна із значущих груп робить свій внесок у психіку і поведінку особистості. Конкретні соціальні ролі, моделі поведінки та навіть певні особистісні якості формуються під впливом групи та можуть видозмінюватися в залежності від приналежності до різних груп.

Група, наголошує О. Скрипченко, здійснює істотний вплив на психіку і поведінку індивіда. Частина особистих змін, породжених психологічним впливом групи зникає, як тільки людина виходить із сфери впливу групи, інші продовжують існувати і при певних умовах, закріплюючись, перетворюються в особистісні риси. Пізнаючи інших людей суб'єкт пізнає і самого себе, формується як особистість. Школяр, оцінюючи успішність товаришів у навчанні, не може не порівнювати її з власними успіхами і здібностями; оцінюючи доброзичливість чи недоброзичливість у взаєминах однокласників, намагатиметься зробити висновок щодо власних рис характеру. Залежно від своїх ціннісних орієнтацій він прагне коригувати поведінку в стосунках з іншими [4].

Переоцінити важливість впливу групи, на розвиток і формування особистості людини досить важко. Недаремно Карл Роджерс вважав тренінгові групи (Т-Group) найбільш значимим соціальним відкриттям ХХ століття.

Методи групової роботи визначають як спільну діяльність людей, які, працюючи в групах над вирішенням певних завдань, вибирають напрямки своєї діяльності, засоби її досягнення і встановлюють норми взаємодії (Л. Я. Лейманн).

Проблеми групової психології – проблеми взаємодії людей в рамках невеликих об'єднань – інтенсивно розробляються в соціальній психології [6].

Група здійснює самостійний вплив на кожного її члена, по відношенню до якого вона може виступати в різних площинах – як фон, як організатор контактів і як основний інструмент впливу на особистість.

На ефективність групової роботи впливають характер, значимість проблеми і сприйняття її складності учасниками групи. Важливий і склад групи: зокрема, наявність в групі учасників, що мають затяжний особистісний конфлікт, може привести до зниження ефекту.

Серед *факторів, що визначають ефективність групової роботи*, можна виділити такі:

- ступінь ініціативи, самостійності і відповідальності за результати спільної роботи кожного члена групи;
- ступінь взаєморозуміння, взаємної підтримки;
- готовність до продуктивної співпраці;
- сумісність,
- задоволеність виконаною роботою та інше.

Розмір групи впливає на поведінку її членів. Оптимальна кількість учасників групи: 7 ± 2 .

Особливості, які необхідно враховувати під час формування груп:

- чим більша група, тим більш імовірно зустріти в ній привабливих для себе людей, тим більша можливість отримати допомогу в разі потреби;
- чим більша група, тим більш формалізованим стає спілкування між її членами, зростає значення лідера, що може призвести до посилення ієрархії всередині групи, нерівності позицій окремих її учасників.

У системі психологічної допомоги дітям і сім'ям, що опинились в складних життєвих обставинах внаслідок військових дій можна використовувати різні **методи групової роботи**: лекцію, дискусію, дослідження, психологічний тренінг, психологічні ігри, тести тощо. Найбільш поширеними є такі [6; 7; 11].

Психологічні ігри. Гра – модель соціальної взаємодії, засіб засвоєння соціальних установок. Гра розширює свідомість, розвиває комунікативні та творчі здібності. Велике значення має як сам про-

цес гри, так і осмислення того, що відбувається після гри. Для організації гри з дорослими (педагогічними працівниками, батьками) важливим є їхнє ставлення один до одного, до самої гри, загальний рівень культури. Психологічні ігри та вправи – це інструмент для керування груповим процесом. Вони завжди мають чітко визначену мету, яка відповідає потребам групи або тематиці тренінгу.

Через *позиційні ігри* учасники вчаться займати різні позиції, оптимальні для конкретних умов та партнера. *Ігри-комунікації* сприяють розвитку комунікативних навичок, відпрацюванню певних позицій («над», «під», «поруч»), навичок налагодження позитивної взаємодії тощо. *Ігри моделювання або програвання ситуацій (думок, почуттів)*, на нашу думку, є найбільш ефективними в організації групової роботи з окресленою категорією учасників. Вони сприяють вивільненню внутрішніх почуттів, зняттю соціальних блоків, зламі стереотипів та водночас відпрацюванню нових моделей поведінки, які учасники застосовуватимуть в майбутньому. Крім того, в умовах соціальної депривації, в якій часто опиняються постраждалі від військових дій, такі моделювання допомагають розібратися в складній структурі соціальних інститутів за новим місцем проживання, знайти локальні ресурси для вирішення певних соціальних питань та відпрацювати ефективні комунікативні стратегії звернень про допомогу чи отримання послуг.

Ситуаційні завдання. Цей вид роботи являє собою груповий пошук рішення в тій чи іншій запропонованій ситуації. Вони формуються таким чином, щоб група отримала інформацію про ситуацію і спробувала проаналізувати її. Можна дати дуже просту ситуацію і запропонувати оцінити дії того чи іншого персонажу, продумати варіанти подальшого розвитку ситуації з точки зору характеристики персонажів. Ситуації можуть запропоновувати психолог, самі учасники один одному, або команда команді.

Форма проведення: робота в малих групах (індивідуально) робота з подальшим обговоренням; робота групи за методом «мозкової атаки».

Опитування. Запитання, які ставить психолог, мають бути «відкритими». Психолог повинен спонукати учасників брати активну участь в обговоренні і аналізувати відповіді.

Рольова гра – це невеличка п’єса, яка відображає моделі життєвих ситуацій. Рольові ігри сприяють кращому розумінню цих ситуацій. Оскільки рольові ігри імітують реальне життя, вони повинні торкатись питань, на які немає однозначної відповіді. Рольові ігри треба проводити з обачністю – психолог повинен рахуватися з почуттями членів групи. Найбільш ефективна така рольова гра, в якій бере участь вся група. На аналіз гри відводиться в 2 рази більше часу, ніж на саму гру. Наприклад: гра – 10-20 хв., аналіз – 20-40 хв.

В рольових іграх учасникам надається можливість: показати існуючі стереотипи реагування в різних ситуаціях; розробити та використати нові стратегії поведінки; вирішити свої проблеми.

Переваги рольової гри:

- допомагає учасникам проявити свої почуття;
- допомагає обговорити особистісні проблеми;
- надає можливість потренуватися в різних типах поведінки;
- висвітлює загальні соціальні проблеми;
- є мотивуючою та ефективною, тому що пропонує дію;
- забезпечує швидкий «зворотний зв’язок» як учаснику, так і психологу.

Робота в малих групах. Переваги:

- «втягує» людей в роботу;
- створює взаємну підтримку;
- допомагає виникненню єдності групи.

Дає можливість: брати участь всім; вчитися один в одного; використовувати свій досвід та знання; навчатися шляхом спільної діяльності.

Може допомогти: зрозуміти своє власне ставлення до проблеми та систему цінностей; підвищити усвідомлення проблеми; глибоко дослідити питання; висловити нові ідеї.

Робота в парах. Учасники працюють в парах, виконуючи завдання психолога. Парна робота вимагає обміну думками і дозволяє швидко виконати завдання, яке в звичайних умовах займає багато часу або його неможливо виконати (обговорити подію, ситуацію, взагалі інформацію, зробити підсумок, взяти інтерв’ю один в одного, проанкетувати партнера тощо). Після цього один з партнерів доповідає перед групою про результати.

Робота в трійках. По суті, це ускладнена робота в парах. Найкраще в трійках проводити обговорення, обмін думками, підведення підсумків чи навпаки, виокремлювати неподібні думки.

Змінювані трійки. Цей метод трохи складніший: всі трійки групи отримують одне й те ж завдання, а після обговорення один член трійки йде в наступну, один в попередню і ознайомлює членів новостворених трійок з набутком своєї.

Групова дискусія передбачає обмін думками на певну тему.

Класифікувати форми групової дискусії можна за різними ознаками:

- за структурованістю: в них задається тема для обговорення, а іноді і чітко регламентується порядок проведення дискусії (форми, організовані за принципом «мозкової атаки»);

- неструктуровані дискусії – в них ведучий пасивний, теми обираються самими учасниками, час дискусії формально не обмежується;

- за характером матеріалу, що обговорюється: тематичні – обговорюються значимі для всіх учасників групи питання і проблеми; біографічні – орієнтовані на минулий досвід, аналізуються труднощі в особистому або професійному житті окремого учасника, а всі висловлюють свою думку, почуття, реагують на поведінку, пропонують зворотний зв'язок.

- інтеракційна: за матеріалом, яким служить структура та зміст взаємовідносин між учасниками групи (принцип «тут і тепер»).

- дискусії, орієнтовані на задачу: матеріалом служить зміст окремих занять, де необхідно виконати будь-яке завдання.

Тема дискусії може бути запропонована психологом або обрана учасниками. Мета дискусії – вироблення оптимального підходу до конкретної життєвої ситуації. Головне завдання психолога – підвищити мотивацію і залучення учасників групи до вирішення обговорюваних проблем. Для групової дискусії характерним є реалізм, конкретність, відкритість, чесність, відповідальність, гумор, акцентуація уваги учасників на необхідності дотримання зворотного зв'язку. Результатами дискусії є: інформативність – набуття нових знань, зміна точки зору; відреагування – зменшення напруженості,

усвідомлення проблеми; згуртованість – взаєморозуміння і зближення учасників дискусії; вирішення проблемної ситуації.

Відеокорекція – програвання учасниками групи ситуацій в умовах відеозапису з подальшим її переглядом і аналізом. Метод відеокорекції дозволяє фіксувати ті чи інші події, що відбуваються під час заняття, спостерігати і аналізувати поведінку членів групи. Учасникам заздалегідь повідомляється про те, що робота буде записуватись. Вказується, що запис не буде показаний нікому, поки учасники не дозволять. Фрагменти для перегляду вибирає або сам психолог, або психолог спільно з учасниками.

Психологічний тренінг. Тренінг може бути спрямований на тренування і розвиток необхідних якостей (вміння спілкуватися, слухати, розвиток емпатії та інше). Він являє собою сукупність активних методів практичної психології, які використовуються з метою формування навичок самопізнання і саморозвитку.

Специфічними рисами тренінгу є:

- націленість на психологічну допомогу;
- створення атмосфери довіри і творчої свободи;
- об'єктивна оцінка почуттів і емоцій учасників щодо себе і один до одного;
- розвиток і розкриття нових якостей особистості;
- реалізація творчого потенціалу і досягнення оптимального рівня життєдіяльності.

Проведення психологічного тренінгу включає 4 етапи: 1) створення єдиного психологічного простору та налагодження зворотного зв'язку; 2) проведення дискусій, психологічних вправ, ігор, ініціювання полілогу або інтерв'ювання для забезпечення рефлексії; 3) розв'язання конкретних задач, оволодіння знаннями, навичками та уміннями, а також досягнення інших розвиткових чи корекційних цілей; 4) релаксаційні, відновлювальні вправи для зняття психологічної напруги, підведення підсумків, узагальнення набутого під час тренінгу досвіду, планування стратегій застосування набутого досвіду в реальному житті.

Робота в групі сприяє розвитку в учасників розумінню думок і почуттів партнерів по спілкуванню.

Під час вибору форм групової роботи слід враховувати, що груповий процес включає певні фази.

Фаза соціалізації – учасники не проявляють ініціативи щодо проговорення важливих особистісних тем, більше говорять про зовнішні фактори та події. Завдання ведучого групи підібрати такі форми роботи, які б сприяли формуванню атмосфери довіри, зняттю психологічної напруги, самопрезентації та знайомству учасників. Вдалими будуть вправи на інтеграцію учасників групи. Важливо створити умови для обговорення результатів виконання завдань, вправ у парах та міні-групах.

Фаза недовіри до авторитетів – з підвищенням довіри один до одного учасники починають критикувати спочатку зовнішніх авторитетів (керівництва, партнерів тощо), а потім – ведучого групи. Завдання ведучого на цьому етапі сприяти вираженню негативних, агресивних почуттів і ставлень, в тому числі і відносно нього. Ведучий застосовує техніку активного слухання, перефразовуючи негативні оцінні судження в опис відповідних почуттів, які пов'язані з актуальною груповою ситуацією. При цьому «Ти-висловлювання» переводяться у формат «Я-висловлювань» (почуте: «Ти завжди перебиваєш інших і не даєш висловитися», перефразовується у: «Я відчуваю роздратованість і приниження, коли мене перебивають»). На цій фазі доречними стануть техніки і вправи, які дозволять якомога частіше об'єднувати учасників у різні пари, групи, а також фізичні вправи на взаємодію.

Фаза саморозкриття – учасники переконуються в безпечності простору для прояву сильних емоцій в рамках діяльності групи і починають розкривати особисті проблеми. Завдання ведучого – сприяти обговоренню подібних проблем іншими учасниками, вільний прояв емоцій і почуттів. Для початку ведучий стимулює прояв почуттів, пов'язаних з проблемою, а пізніше дослідження можливих шляхів її вирішення.

Фаза зміни ставлення – виникає феномен емпатії. Учасники все більше переймаються проблемами інших членів групи, починають давати більше зворотного зв'язку. Завдання ведучого навчити учасників як ефективно отримувати і давати зворотний зв'язок, забезпечуючи при цьому власну відкритість для отримання такого зв'язку

від групи. Ведучий групи на власному прикладі демонструє емпатійне слухання, щоб вступати у прямий емоційний контакт з усіма учасниками, обминаючи «соціальні маски».

Заклучна фаза – припинення роботи групи або вихід когось з учасників. Цей момент є травматичним для більшості учасників, тому завдання ведучого забезпечити умови для відкритого прояву суму. Він ініціює приговорювання найбільш важливих моментів у життєдіяльності групи, отриманого досвіду, підведення як загального, так і персонального підсумків (чого навчився конкретний учасник, як зміг екстраполювати отримані знання в реальне життя тощо) [9].

Аналізуючи групові форми роботи Алісон Бурке виокремлює такі їх переваги.

1. Групи дають більше інформації, ніж одна людина та мають більший вплив на кожного учасника завдяки наявності групових ресурсів, важливої персональної інформації, а також різноманітності попереднього життєвого досвіду.

2. Групи стимулюють креативність стосовно вирішення проблемних питань. Що стосується вирішення проблеми, то тут може бути доречною стара приказка: "одна голова – добре, а дві – краще".

3. Люди краще запам'ятовують групові дискусії. Групове навчання сприяє ефективнішому навчанню та осмисленню. Учасники, які працюють в малих групах, мають тенденцію інтегрувати більше з того, над чим працюють.

4. Рішення, які приймаються у групі мають більшу практичність, тому частіше застосовуються в реальному житті і приносять більше задоволення.

5. Робота в групі сприяє кращому розумінню себе. Групова робота дозволяє людям отримати більш точну картину того, як їх бачать інші, а отже, сформуванню адекватної самооцінки та самоставлення. Відгуки, які вони отримують, можуть допомогти їм краще оцінити свою міжособистісну поведінку та комунікацію [1].

Взаємозв'язок між членами групи є одним із визначальних факторів, що регулюють взаємодію. Під впливом уваги учасників групи «глядачів» учасник змінює поведінку, ставлення. Міра таких змін

залежить від особливостей взаємозв'язку між учасниками, рівня довіри та етапу групової динаміки.

Впроваджуючи групові форми роботи ведучому слід також враховувати певні процеси, які можуть мати негативний вплив на учасників групи. Перш за все, сумісна робота передбачає ймовірність виникнення конфліктних ситуацій та тиску одних учасників на інших. Більшість з них намагається уникнути конфліктів, при цьому можуть формуватися приховані образи, недовіра та роздратування. З іншого боку, у результаті групового тиску певні учасники можуть проявити конформізм та погодитися з рішенням, яке не поділяють, щоб уникнути конфлікту. Стимулювання прояву учасниками будь-яких почуттів та емоцій, в тому числі негативних, сприятиме редуванню виникнення вказаного феномену.

У спільній груповій роботі одні учасники домінують над іншими, особливо під час дискусій, виконанню творчих завдань. Це призводить до того, що певні члени не отримують задоволення від групи, оскільки вони почувають себе занадто відчуженими, непотрібними, неефективними у прийнятті групових рішень. Ведучий застосовує прийоми: «говорити по черзі», «рівність ідей», «ярмарок ідей», які дозволяють проявитися кожному учасникові.

Водночас, деякі члени можуть занадто сильно покладатися на інших при виконанні групових завдань. Це одна із проблем, з якими найчастіше стикаються групи. Окремі учасники не намагаються допомогти і не роблять належного внеску до групи, що спричиняє дисбаланс і може призвести до конфліктів. Вирішення цієї проблеми полягає у тому, щоб довести до відома кожного члена групи цілі групи та покласти на кожного члена конкретні завдання чи обов'язки.

Хоча для роботи в групі потрібно більше часу, ніж для індивідуальної, прийняті групові рішення і груповий аналіз проблем зазвичай призводять до кращих результатів. Отже, групові форми роботи мають більший терапевтичний та розвитковий ефект в частині пропрацювання наслідків психологічного травмування, розвитку механізмів соціальної адаптації до нових умов проживання, навчання, налагодженню комунікацій у роботі з дітьми і сім'ями, що опини-

лись у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій в умовах групи.

Список використаних джерел

1. Alison Burke. Group Work: How to Use Groups Effectively // The Journal of Effective Teaching, Vol. 11, No. 2, 2011, p. 87-95
2. Communicating in Small Groups: Principles and Practices, 11th Edition / Steven A. Beebe, John T. Masterson. Boston : Pearson Education, Inc., 2015. 385 p.
3. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту: практичний посібник / І. О. Корнієнко, І. М. Лісовецька, Ю. А. Луценко, Д. Д. Романовська. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.
4. Загальна психологія: підручник / Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Київ : Каравела, 2019. 464 с.
5. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
6. Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб .: Речь, 2000. 150 с.
7. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии. Пер. з англ. М.: Класс, 1998. 296с.
8. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А. ; заг. ред. Ю. А. Луценка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.
9. Орлов А. Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики: учеб. пособие для студ. психол. фак. вузов. Москва : Издательский центр «Академия», 2002. 272 с.
10. Осипова А. А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. М. : Сфера, 2002. 510 с.
11. Спиваковская А. С. Психотерапия: игра, семья, детство. М., 1999. 218 с.

12. Старшенбаум Г.В. Групповой психотерапевт: интерактивный учебник. М.: Директ медиа, 2011. 166 с. URL: <https://ru.scribd.com/doc/231296353/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B1%D0%B0%D1%83%D0%BC-%D0%93-%D0%92-%D0%93%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9-%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D0%B2%D1%82>