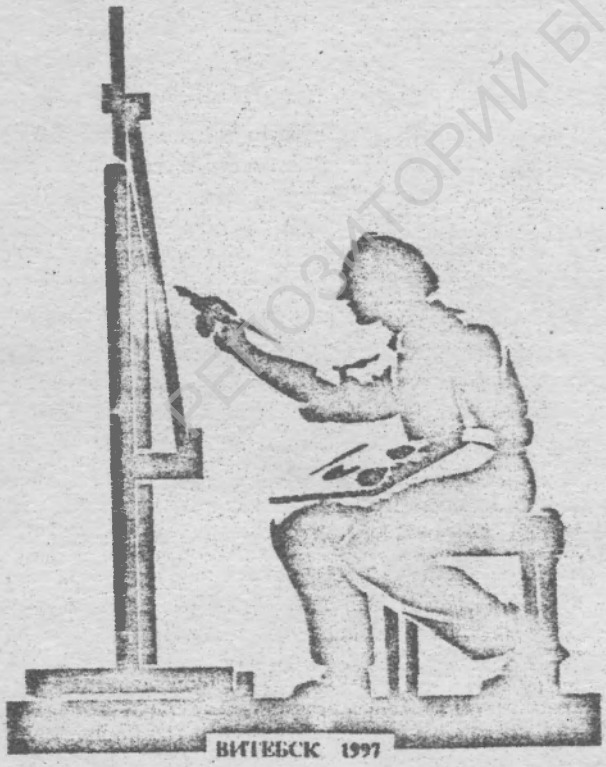
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ

Методическое пособие



ВИТЕБСК 1997

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

П Р О Г Р А М М А
социально-психологического тренинга развития самопознания студентов

Есть три вещи, поддающиеся с
крайним трудом, - это сталь,
бриллиант и познание себя.
Бенджамин Франклин

Введение:

Развитие самопознания - центральный психический процесс юношеского возраста. Понять и затем скоординировать активность своего Я с теми социальными формами жизни, которых следует придерживаться; выяснить свои возможности, свойства и на их основе найти свое место в жизни - это одна из главных задач каждой индивидуальности в студенческом возрасте.

Эффективным средством развития самопознания личности студента является организация специальных групповых занятий. Данная форма работы предусматривает интеграцию различных аспектов: учебно-тренировочного и терапевтического. Во время работы участник группы получает определенные знания и приобретает умения, находит поддержку людей. Он чувствует себя принятым и принимающим других, он пользуется доверием других и не боится доверять другим. Групповая работа позволяет идентифицировать себя с другими, облегчает самоанализ и самораскрытие каждого члена группы, способствует активной и полноценной жизни среди людей, развивает навыки и умения адекватного эмоционального реагирования.

Предлагаемая программа тренинга, разработанная на основе обобщения опыта коррекционной и терапевтической работы, которую автор осуществлял в Белорусском государственном педагогическом университете им. М.Танка и Женском негосударственном институте "Энвила".

Значительный интерес представляют предлагаемые приемы и способы самопознания усиленные использованием художественных текстов, которые мы иначе обозначаем как "Эффект художественной фасилитации". Специально подобранные художественные произведения (проза, стихи, картины) содержат необходимую информацию для коррекции Я-концепции, обогащения внутреннего мира человека,

понимания его сложности, уникальности и неповторимости.

Художественная перцепция, включенная в социально-психологический тренинг эффективно развивает такие механизмы самопознания как идентификация, атрибуция, эмпатия и рефлексия.

ЦЕЛИ ТРЕНИНГА:

1. Вооружить участников занятия системой понятий и представлений, необходимых для психологического анализа собственной личности.

2. Способствовать осознанию самого себя, познанию своих сильных и слабых сторон личности, которые проявляются в процессе взаимодействия с другими людьми.

3. Активизировать понимание себя как личности и поиск способов личностного роста.

4. Стимулировать развитие навыков идентификации, эмпатии и рефлексии.

5. Оптимизировать прогнозирование профессионального будущего, принятие ответственности за свое будущее, умение переориентировать негативные жизненные перспективы.

6. Формировать внутреннюю потребность в самореализации, как свободно избираемой жизненной активности и деятельности.

РЕЖИМ РАБОТЫ ГРУППЫ:

Программа состоит из 6 четырехчасовых занятий, каждое из которых проводится один раз в неделю.

Данная программа может быть использована практическими психологами, социальными работниками, преподавателями психологии и педагогики.

ЗАНЯТИЕ 1.

ЦЕЛЬ: Создание условий для лучшего и быстрого знакомства участников, ознакомление с принципами работы группы, запуск процессов самораскрытия, определение личностных особенностей каждого участника, над которыми ему предстоит работать вместе с группой.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ:

Процедура 1. "Кто я?".

Раздать участника по 10-15 карточек на каждой из которой

они должны написать по одному своему качеству (личностные особенности), а затем сами участники ранжируют карточки по значимости. При обсуждении обратить внимание на то, какие характеристики у каждого из участников преобладают - позитивные или негативные, что для каждого наиболее значимо в своей личности.

Процедура 2.

Выработка правил работы в группе. После того, как знакомство состоялось, руководитель кратко повторяет основные принципы - нормы работы в группе СПТ. Затем идет коллективное обсуждение этих норм.

Процедура 3. "Свободный рисунок".

Это упражнение стимулирует творчество и осознание чувств, помогает членам группы лучше познакомиться друг с другом.

Инструкция ведущего:

Используйте 1-2 минуты, чтобы осознать ощущения и чувства, которые возникают в этот момент. Забудьте об искусстве и не старайтесь быть художником. Возьмите карандаш и начните наносить какие-нибудь штрихи на бумаге, говорящие о том, как вы себя чувствуете. Рисуйте то, что приходит в голову.

Когда все члены группы закончат задание, группа может поделиться впечатлениями, никак его не оценивая.

Процедура 4.

Психогимнастическое упражнение для снятия напряжения. "Путаница" или "Атомы и молекулы".

ЗАНЯТИЕ 2.

ЦЕЛЬ: Развитие самопознания, отработка навыков рефлексии и идентификации посредством художественной фасилитации.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ:

Процедура 1.

Рефлексия прошлого занятия.

Процедура 2. Разминка.

Участникам группы предлагается с различной эмоциональной интонацией прочитать отрывок из произведения А.С.Пушкина:

"У лукоморья дуб зеленый
Золотая цепь на дубе том..."

Процедура 3.

"Есть целый мир в душе моей...". В качестве стимульного материала используются художественные произведения с соответствующими индикативными возможностями. Используя специально подобранные художественные тексты, психолог доставляет необходимую информацию для корректировки человеком собственного "Я", восполняет недостаток знаний, образов и представлений, помогает осознанию своих проблем.

Участникам группы предлагается показать сложность человеческой личности через интерпретацию монолога Пьера Безухова "Что дурн ? Что хорошо? Что надо любить, что ненавидеть? Для чего жить и что такое я?..." (Л.Толстой "Война и мир").

Процедура 4. Модификация "Теста личностных конструктов" Келли.

Участникам группы предлагается набор триад по повести А.Куприна "Поединок":

1. Ромашов, капитан Слива, Я;
2. Осадчий, Шурочка, Я;
3. Назанский, капитан Слива, Я;
4. Николаев, Шурочка, Я и т.д.

Студентам необходимо отметит те личные качества, которые объединяет двух и отличает третьего "непохожего на них".

После выполнения данной процедуры идет обсуждение идентифицируемых собственных черт личности.

Процедура 5. Упражнение для снятия напряжения "Рисуем музыку".

Слушая какое-либо музыкальное произведение, участники группы рисуют те образы, ощущения, символы, которые особенно четко ассоциируются у них с этой музыкальной темой. Каждый стремится выразить себя как можно полнее.

ЗАНЯТИЕ 3.

ЦЕЛЬ: Дальнейшее развитие умения воспринимать и понимать себя и окружающих людей, закрепление полученных ранее навыков самопознания.

Установление посредством трехсторонней эмпатической связи

между участниками группы, ведущим и автором художественного текста, что позволяет участникам группы отождествлять себя с персонажами и событиями.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ:

Процедура 1.

Закончить по кругу фразу: "Если бы ведущим группы был я..."

Процедура 2.

Рисуем автопортрет. Это упражнение поможет лучше понять как каждый воспринимает самого себя. Изображение может претендовать на точность или же быть символическим. Изобразить можно свое лицо или же себя в полный рост. После выполнения автопортрета, идет групповое обсуждение.

Процедура 3.

"История". Ведущий дает инструкцию: "Придумать и написать грустную историю". После написания истории тренер предлагает каждому озвучить текст. По желанию участников группы одна из историй разыгрывается. Психодраматизация заканчивается обсуждением чувств, которые переживали как участники психодрамы, так и другие члены группы, наблюдавшие за событиями.

Процедура 4.

Упражнение на релаксацию с использованием художественных текстов.

ЗАНЯТИЕ 4.

ЦЕЛЬ: Открытие в себе сильных сторон, т.е. таких качеств, навыков, стремлений, которые человек принимает, ценит в себе, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе, изучение возможностей использования своих сильных сторон во взаимоотношениях с другими людьми.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ:

Процедура 1. Психологическая разминка. "Здравствуй, ты представляешь...".

Члены группы по кругу здороваются этой фразой, описывая какой-нибудь интересный эпизод, который произошел при общении с любым человеком в период между прошлым и этим занятием.

Процедура 2. "Интервью".

Один из участников садится в центр круга, вы-

бирая себе роль любимого литературного героя. Группа может задать ему 5 вопросов. но строго соблюдая рамки роли сидящего в центре. Затем следующий желающий садится в центр круга. Ему также задается 5 вопросов. но с обязательной сменой роли.

Процедура 3. "Разговор через стекло" (упражнение на снятие напряжения).

Двое из участников лишь с помощью жестов пытаются о чем-то договориться. Тему можно сообщить одному из них, а он должен передать эту информацию товарищу, стоя перед звуконепроницаемым стеклом. Сказать то. что он знает. нужно, очень нужно, но... мешает стекло. Тем не менее передать придется.

Процедура 4. "Сильные стороны".

Каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах - о том. что он любит. ценит. принимает в себе. о том. что дает чувство внутренней уверенности и доверия в себе в различных ситуациях. Важно. чтобы говорящий "не брал в кавычки" свои слова. не отказывался от них. не умолял своих достоинств. чтобы он говорил прямо. безо всяких "но" и "если".

Это упражнение направлено не только на определение собственных сильных сторон. но и на умение мыслить о себе в положительном ключе. Поэтому. выполняя его, необходимо избегать любых высказываний о своих недостатках. ошибках, слабостях.

Итак. высказывается первый желающий. Он может говорить 3-4 мин. и даже если закончит раньше, оставшееся время все равно принадлежит ему. Это значит. что другие члены группы остаются только слушателями. они не могут высказываться, уточнять детали. Может быть. значительная часть времени пройдет в молчании. Человек. говорящий о себе не обязан обосновывать или объяснять. почему он считает те или иные качества личности сильными. Достаточно того. что он сам в этом уверен.

По истечении 3-4 мин. начинает говорить следующий член группы. сидящий справа от предыдущего выступавшего, и так, пока не выскажутся все по очереди. Руководитель следит за временем и дает сигнал. когда наступает очередь следующего члена группы.

После того как все высказались. руководитель раздает листы бумаги и карандаши, предлагая всем попытаться "провести инвентаризацию" своих сильных сторон и переписать их на листочке.

Руководитель предлагает перечислить не только то, что уже говорилось о себе, но и то, что возможно каждый осознал в себе позднее.

После этого участники образуют группы по 2-3 человека. Участники должны обсудить, как могли бы они, опираясь на свои сильные стороны, сделать что-то по-настоящему ценное, не ограничиваясь только индивидуальными интересами и потребностями. Этому отводится около 30 мин. Затем участники возвращаются в общий круг и рассказывают друг другу о том, как они собираются использовать свои сильные стороны.

Процедура 5. Упражнение для снятия напряжения.

"Былинка на ветру" или "Дельфин".

ЗАНЯТИЕ 5.

ЦЕЛЬ: Диагностика реальных представлений студентов о жизненных перспективах, привлечение внимания участников к проблеме будущего, организация отреагирования негативных переживаний, связанных с прошлым и будущим.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ.

Процедура 1. Рефлексия прошлого занятия.

Процедура 2. Разминка.

Участники группы свободно перемещаются по комнате. Затем им предлагается: а) посмотреть в глаза друг другу:
б) произнести любой звук:
в) представить, что очень холодно:
г) попытаться согреться и согреть другого.

Процедура 3. Социодрама "Будущее".

Цель: Оптимизация представлений студентов о жизненных перспективах.

Участники группы садятся в круг. Инструкция ведущего: "Закройте глаза, представьте себя в максимально далеком будущем, на сколько это возможно. Какими вы себя видите, чем вы занимаетесь? Какой образ возникает в связи с этими представлениями?"

После этого все участники по очереди рассказывают о своих представлениях. Выслушав всех, ведущий предлагает очередную инструкцию участникам с наиболее сходным "будущим" объединиться в группы и придумать общий символический образ. После этого веду-

щий дает задание микрогруппам за 10-12 мин. сделать "видеоклип", рекламирующий "дух и сущность" группы, ее девиз и разыграть свой клип на площадке. По окончанию проходит обсуждение: как себя чувствовали, когда готовили свой клип, и когда просматривали клипы других групп? Какой клип "ближе" и почему?

Процедура 4. Упражнение "Дождик".

Цель: Снятие напряжения и развитие групповой сплоченности и ответственности.

Участникам группы предлагается стать по кругу, друг за другом и положить открытые ладони на спину впереди стоящего. Легким прикосновением каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине.

ЗАНЯТИЕ 6.

ЦЕЛЬ: Изучение жизненного опыта юношей и девушек, осознание личной ответственности за происходящее в их жизни, исследование собственных возможностей для самоопределения в будущем.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ.

Процедура 1. Рефлексия прошлого занятия.

Процедура 2. Разминка.

Передача воображаемого предмета по кругу.

Процедура 3. "Самое хорошее и самое плохое".

Инструкция: На вашу жизнь влияют разные люди и события. Давайте разберемся, какое это влияние. Назовите пять самых приятных событий, которые произошли в вашей жизни и запишите их. После каждого пункта отметьте, благодаря кому или чему эти события произошли.

Теперь назовите и выпишете пять самых крупных неприятностей, случившихся в вашей жизни. После каждого пункта отметьте, чем или кем были вызваны эти неприятности.

Затем организуется обсуждение записи, при этом предлагается каждому участнику группы обратить внимание на то, сколько и каких набралось событий, за которые отвечает лично он.

Процедура 4. Упражнение "Поплавок в океане".

Цель: Обучение снятию напряжения и самоконтролю.

Процедура 5. "Образ времени".

Цель: Помочь участникам группы осознать возможности использования сильных сторон своей личности для достижения жизненных целей.

Инструкция: "Каждый из вас представляет себе время в виде некоего образа, может быть образа песочных часов. Попробуйте изобразить свое собственное представление о времени, выделив прошлое, настоящее и будущее. Проведите на листе бумаги горизонтальную линию, отметьте на линии стрелкой, где вы сейчас находитесь. Какая часть вашей жизни прожита? Какая часть впереди? Теперь покажите свои рисунки всей группе. Объединитесь в микрогруппы с одинаковыми рисунками жизненного пути. Обсудите свои рисунки в этих группах по следующим позициям:

1) счастливые дни;
2) когда было трудно, но нашли способ преодолеть это;
3) дни, когда вы чувствовали себя уверенно и гордились собой.

Проанализируйте, какие сильные стороны своей личности вы проявили в этих случаях.

Обсуждение заканчивается в общем круге, где представитель каждой группы рассказывает, что происходило с ним.

Процедура 6. "Эмпатия".

Один из членов группы выходит их комнаты. Остальные участники характеризуют его, называя черты, свойства, привычки, т.е. высказывают свое мнение о вышедшем, причем только в положительном ключе.

Затем приглашается уходивший, и ему зачитывается перечень мнений, но без указания авторов. Главная задача вошедшего - определить, кто мог о нем такое сказать.

Данная процедура повторяется с каждым участником.

Процедура 7. "Ритуал прощания".

Заключительное упражнение посвящается обсуждению отношений студентов к работе в группе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зимбардо Ф. Застенчивость.- М., 1991.
2. Оптимизация развития личности учащихся профессионально-технических училищ: Методическое пособие / В.И.Слепкова, С.И.Коптева, В.А.Зайцев и др.- Мн., 1995.

3. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения.- М.. 1991.
4. Рейнвотер Д. Это в ваших силах.- М.. 1990.
5. Рожина Л.Н. Психологический анализ в литературном произведении.- Мн., 1990.
6. Рожина Л.Н. Психологическая коррекция эмоциональной сферы личности: Методическое пособие.- Мн.. 1995.
7. Рудестам К. Групповая психотерапия.- М.. 1990.