

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІК АРТ-ТЕРАПІЇ В ТРЕНІНГАХ КОМАНДОТВОРЕННЯ

Літвінова О. В.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, педагогіки та філософії

Кременчуцький національний університет імені Михайла

Остроградського

На сьогоднішній час уміння працювати в команді є невід'ємною соціальною компетенцією особистості, яка прагне успішно функціонувати в будь-якому колективі та отримувати позитивні результати від своєї діяльності, це з одного боку. З іншого боку – ефективність діяльності організації, її конкурентоспроможність, швидкість реагування на постійні соціально-економічні, політичні виклики залежить від психологічного клімату, психологічної згуртованості, від можливості певної сукупності людей перетворитися на команду, із своїми нормами і правилами існування, спільною історією та традиціями, спільними цілями та взаємодоповнюючими та взаємозамінними функціями. Виходячи з цього, керівництво не повинно ігнорувати психологічну складову розвитку будь-якої групи (освітянської, виробничої, політичної, бізнес-групи тощо), адже використання психологічних практик дозволить розвинути емоційну та ділову згуртованість членів групи, сформувати почуття «Ми», підвищити кадровий та виробничий потенціал членів колективу.

В. Горбунова, аналізуючи процеси командотворення, ґрунтуючись на підходах вітчизняних науковців – Г. Ложкіна, Л. Карамушки, В. Казміренко, В. Третьяченко дає таке визначення команди – «це мала група, що вирізняється позитивною синергією спільної консолідованої діяльності, орієнтованої на розв'язання командних задач...на засадах компетентності, рольової доцільності та взаємно розподіленої відповідальності...що дає можливість відчути психологічний комфорт та особистісне зростання» [1, с. 19].

Сутність арт-терапії полягає в терапевтичному і корекційному впливі мистецтва на суб'єкта і проявляється в реконструкції психотравмуючої ситуації за допомогою художньо-творчої діяльності, виведенню переживань, пов'язаних із нею у зовнішню форму через продукт художньої діяльності, а також створенні нових позитивних переживань, народженні креативних потреб та засобів їх задоволення [2]. Застосування технік арт-терапії в тренінгах командотворення сприяє тому, що в ситуації групової роботи члени групи створюють новий творчий продукт, отримуючи результат групової діяльності, який насичує кожного позитивними емоціями. В процесі виконання арт-терапевтичних технік кожен може проявити свою креативність, творчість, відповідальність за результат як індивідуальної, так і групової роботи. Арт-терапія дозволяє обійти свідомі бар'єри, виявити свою істину сутність, побачити членів групи в різних образах. Дієвими в рамках таких тренінгів будуть різноманітні види та форми арт-терапії, головне – це креативність та досвідченість тренера, іноді його провокативність, що дозволить учасниками відчувати себе комфортно та безпечно, отримати позитивний досвід і головне, створить ситуацію спільної діяльності.

Наведемо декілька арт-терапевтичних технік, що будуть ефективними в тренінгах командотворення.

Техніка «Казкова автобіографія» – в даній техніці використані елементи казкотерапії, бібліотерапії, групової дискусії. *Мета:* налагодження групової взаємодії, розвиток згуртованості групи, позитивного настрою групи, творчого мислення, розуміння індивідуальних властивостей членів групи, їхнього потенціалу, мотивів поведінки. *Необхідні матеріали:* листи формату А4, краски, олівці. *Інструкція:* кожному учаснику групи необхідно обрати будь-якого казкового персонажа, модифікувавши його ім'я, наприклад, «Колобок – Многобок», «Белоснежка – Делоснежка», «Алиса – Мелісса» і т.ін. Протягом 15 хвилин потрібно написати автобіографію обраного героя, звертаючи увагу на головні моменти його життя та його якості. Потім учасникам групи потрібно об'єднатися в міні-групи по три – п'ять осіб, назвати своїх героїв, обговорити в

групах свої автобіографії, виокремити з автобіографій по три особистісні якості героїв, які важливі для командної діяльності, постаратися знайти щось подібне в розповідях кожного учасника групи. Потім необхідно уявити, що всі учасники групи – це одна команда, одна організація і необхідно обрати кожному з членів, згідно з їхніми особистими якостями із автобіографії напрям роботи, за що конкретно ця людина може відповідати. Закінчується вправа презентацією кожної мікрогрупи, даючи назву своєму колективу і знайшовши напрям їхньої діяльності. Можна також запропонувати намалювати логотип даної організації, прописати її місію.

Техніка «Спільний дім» – використовуються елементи ізотерапії, групової дискусії. *Мета:* діагностика рівню згуртованості групи, творчий розвиток, вміння працювати в групі і досягати спільної мети. *Необхідні матеріали:* лист формату А1, поділений навпіл, краски, олівці, скотч. *Інструкція:* вся група поділяється на дві підгрупи, кожній з них потрібно намалювати половину дома, а потім з'єднати свої половини, отримавши спільний дім. На початку виконання завдання групи можуть протягом п'яти хвилин обговорити необхідні питання, потім обговорення заборонені. Кожна підгрупа малює половину дома, потім листи скріплюються скотчем і відбувається обговорення виконаного завдання. Дана техніка дозволяє зрозуміти, наскільки члени колективу можуть домовлятися один з одним, як вони взаємодіють один з одним, як поділяються ролі в групі, чи дійсно групі притаманна командна робота і чи зможуть вони досягти спільного результату.

Техніка «Тотем» – використовуються елементи ізотерапії, метафоричні асоціативні карти. *Мета:* наповнення психологічним ресурсом, групова взаємодія, діагностика поведінкових стратегій учасників. *Необхідні матеріали:* аркуші паперу (формат А4, А1), олівці, крейда, картки з зображеннями тварин. *Інструкція:* Карти із зображенням тварин розкладаються на столі перед учасниками, їм пропонується обрати картку із зображенням тієї тварини, яку учасник хотів би бачити в якості тотема. Обрану картку потрібно покласти на лист формату А4 і намалювати навколо картки місце проживання тварини,

використовуючи олівці, або крейду. Коли індивідуальні рисунки готові, на аркуші формату А1 всім учасникам необхідно перейти від індивідуальної позиції до групової. Всі кладуть на лист свої картки з тваринами і домальовують його місце проживання, прагнучи повторити те, що було в індивідуальній роботі. Потім обговорення результатів, рефлексія. В процесі роботи тренер фіксує, чи можуть учасники групи аналізувати спільне завдання, як розподіляються ролі, як кожен учасник може інтегрувати власну позицію в групу, як відбувається процес обговорення, які емоції проявляють учасники під час виконання групової частини завдання.

Отже, наведені техніки не претендують на те, щоб при їх використанні було чітке дотримання інструкції, адже арт-терапія передбачає постійну творчість, нові ідеї, виходячи із запиту, складу учасників, етапів розвитку групи, процесу групової динаміки. Групові арт-терапевтичні техніки дозволяють зануритися в світ творчості, нових ідей, відкинути контроль і проявити свою унікальну особистість. Використання арт-терапевтичних технік в тренінгах командотворення дозволяє розвинути соціальні навички, вчить взаємній підтримці та сумісному вирішенню спільних проблем, дозволяє засвоювати нові ролі і проявляти латентні якості особистості, підвищує самооцінку, розвиває навички прийняття рішень.

Література

1. Горбунова В. В. Психологія командотворення. Ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 380 с.
2. Пурнис Н. Е. Арт-терапия в развитии персонала. СПб. : Речь, 2008. 176 с.