

Lalə Məhəmməd qızı CABBAROVA

Bakı Dövlət Universiteti,
Sosial və pədaqoji psixologiya kafedrasının dosenti, psixol.ü.f.d.
E-mail: lalajabbarova@gmail.com

**QRUP İŞLƏRİNDƏ PSIXOQİMNASTİK TAPŞIRIQLARDAN İSTİFADƏ
TƏCRÜBƏSİNİN NƏZƏRİ ƏSASLARI**

Xülasə

Məqalə, qruplarla aparılan psixoloji işlərdə "psixogimnastika" metodunun elmi-nəzəri əsaslarını və praktiki tətbiqi məsələlərini araşdırır. Psixogimnastika jest, mimika və bədən hərəkətləri vasitəsilə emosiyaların ifadəsini təmin edən effektiv bir üsuldur. Bu metod qrup dinamikasını gücləndirmək, iştirakçılar arasında əlaqəni dərinləşdirmək və emosional gərginliyi azaltmaq məqsədilə geniş istifadə olunur.

Metodun effektivliyi onun düzgün seçilmiş tapşırıqlarla, dəqiq təlimatlarla və qrupun tərkibinə uyğun tətbiqindən asılıdır. Məqalədə bu metodun "psixogimnastika" adında əsasən Rusiya və postsovet məkanında geniş tətbiq edildiyi, müxtəlif yaş qruplarına tətbiqinin isə sosial-kommunikativ bacarıqların inkişafına, qorxu və təşvişin azaldılmasına müsbət təsir göstərdiyi vurğulanır. Araşdırmalarda qeyri-verbal ünsiyyətin terapevtik prosesdə maneələri azaldığı və qrupdaxili münasibətləri yaxşılaşdırdığı qeyd olunur.

Məqalədə, həmçinin, treninqlərdə psixogimnastik tapşırıqların istifadəsinə verilən əsas tələblər, qayda və göstərişlər nəzərdən keçirilmiş, praktiki tövsiyələr diqqətə çatdırılmışdır. Problemlə bağlı araşdırmaların nəticəsi göstərir ki, psixogimnastika təkcə treninqlərdə deyil, həm də psixoterapevtik proseslərdə əhəmiyyətli rola malikdir.

Açar sözlər: Psixogimnastika, canlandırıcı oyunlar, qruplarla iş, treninq, şəxsiyyətlərarası münasibətlərin korreksiyası.

DOI: <https://doi.org/10.54414/WNYM8702>

Giriş

Son illər insanlarda fərdi və professional inkişaf, şəxsi bacarıq və səriştələrinin artırılması üçün müxtəlif təlim və treninqlərə marağın artdığını müşahidə etmək olur. Bu kimi özünüinkişaf meylləri və buna müvafiq saysız-hesabsız təkliflərin olması, xidmətlərin göstərilməsi özlüyündə müsbət hal kimi dəyərləndirilsə də, bu kimi qrup işi formatında təklif olunan xidmətlərin məzmun və keyfiyyət məsələlərinin öncəliklə diqqətə alınması zəruridir.

Burada əsas məsələ psixoloji işin tək bir insanla deyil, bir neçə insanı özündə cəmləşdirən qrupla aparılmasıdır. Yəni, ayrı-ayrı fərdlərlə aparılan psixoloji işlərdən fərqli olaraq, qruplarla aparılan işlərdə fərqli təcrübəyə və şəxsi keyfiyyətlərə malik, özünəməxsus maraq və meylləri olan insanlar bir araya gətirilərək onların hər birinin hədəflərinə müvafiq məqsədyönlü ümumi işlərin aparılması nəzərdə tutulur. Qeyd olunan spesifikliklə

əlaqədar qrup işlərinin təşkili, istifadə olunan metod və texnikaların məqsədəməvafiqlik səviyyəsi, elmi əsaslara söykənməsi kimi məsələlər qruplarla aparılan işlərin əsas keyfiyyət göstəricilərindən hesab oluna bilər.

Qrup işlərinin formatından asılı olaraq istifadə olunan metodlarda fərqlilik olsa da, bütün qrup işlərində, adətən, qrup dinamikasını gücləndirən, qrupda canlanma yaradan canlandırıcı metodlardan, sözlü və sözsüz, hərəkətli, aktivlik tələb edən tapşırıqlardan istifadə olunur [2;3]. Qruplarla aparılan psixoloji işlərdə "psixogimnastika" kimi adlandırılan bu kimi üsullar təlim və treninqlərdə çox geniş şəkildə tətbiq olunsada, bu üsulların harada, necə, hansı məzmununda işlədilməsi, onların məqsədəməvafiqlik və elmi-nəzəri əsasları məsələləri bəzən sual doğurur. Bu tipli konkret tapşırıqların təsvir olunduğu çoxsaylı mənbələrdə, internet resurslarında isə onların aparılması ilə bağlı əsaslandırılmalara çox az hallarda rast gəlmək olur.

Qeyd olunanları nəzərə alaraq, bu məqalədə qruplarla aparılan psixoloji işlərin əsas metodlarından olan psixogimnastikanın tətbiqinin elmi-nəzəri əsaslarının araşdırılması əsas məqsəd kimi qarşıya qoyulmuşdur.

Psixogimnastika nədir?

Psixogimnastika termini ədəbiyyatlarda geniş və dar mənalarda istifadə olunur. Geniş mənada şəxsi-emosional və idraki sahələrin korreksiya və inkişafına yönəlmiş xüsusi kurs, dar mənada isə ünsiyyətin qeyri-verbal vasitələrindən istifadəni nəzərdə tutan oyun və tapşırıqlar kimi nəzərdən keçirilir[3, s.6].

Zenkoya görə, “psixogimnastika iştirakçıların sözlərin köməyi olmadan ünsiyyətdə olduğu, özlərini ifadə edə biləcəyi metoddur. Bu metod müxtəlif tipli - yazılı və şifahi, verbal və qeyri-verbal tapşırıqları özündə ehtiva edir” [3, s.37]. Burada psixogimnastika - qrupda əsas kommunikasiya vasitəsi, hərəkəti ekspressiyadan istifadə edən bir metod kimi dəyərləndirilir.

“Psixogimnastika” termini ilk dəfə çex psixoloqu Hana Yunova tərəfindən işlədilmiş və 1979-cu ildə onun tərəfindən eyni adlı metodika yaradılmışdı. Psixogimnastikanın bir metod kimi əsasını C.Morenonun psixodrama kimi tanınan qruplarla apardığı psixoterapevtik işlərdə istifadə etdiyi üsullar təşkil edir [7].

Zenko psixogimnastik tapşırıqların əsas mahiyyətinin emosional gərginliyin götürülməsi və hisslərin obrazlı şəkildə ötürülməsindən ibarət olduğunu vurğulayırdı [3]. N. Zenko qeyd edir ki, “sözlərin köməyi olmadan qurulan dialoq “bədən dili” və ünsiyyətin sosial-perseptiv tərəflərinə diqqət etməyə imkan verir”[3, s.6].

Onu da qeyd edək ki, termin olaraq “psixogimnastika” Rusiya və postsovet məkanında geniş yayıldığından problemlə bağlı tədqiqatlar da əsasən bu ölkələrin alimləri tərəfindən aparılmışdır.

Beləliklə də, psixogimnastikanın əsas mahiyyəti fərdin emosiya və yaşantılarının jest, mika və hərəkətlərin köməyi ilə ifadə olunmasını təmin edən bir vasitə rolunu oynamaqdan ibarətdir. Bu metod bədən dilindən istifadə etməklə, müxtəlif motor hərəkətlərin köməyi ilə insanların hiss və duyğularını ifadə etmələrinə, daxili gərginliklərini azaltmalarına kömək edir.

Qrup işlərində psixogimnastikanın tətbiqi.

Psixogimnastik tapşırıqlar trening prosesinin bütün mərhələlərində istifadə oluna bilər. Adətən, bu cür tapşırıqların trening sessiyalarının əvvəlində, trening prosesinin sonunda, bir mövzudan digərinə keçiddə istifadə olunması tövsiyə olunsada, onlar vərdiş və bacarıqların mənimsədilməsi məqsədilə də uğurla tətbiq olunur. Lakin psixogimnastik tapşırıqların seçiminə diqqətlə yanaşılmalıdır[8, s.116]. Belə ki, onların qrupda canlanma, aktivlik yaratmasına baxmayaraq, onlardan bir çoxu qrupdan həddən artıq enerji ala bilər ki, bu da sonradan iştirakçıların trening prosesinə yenidən köklənməsinə maneə yarada bilər. Bunları nəzərə alaraq, psixogimnastik tapşırıqlar seçərkən aşağıdakı məqamların nəzərə alınması tövsiyə edilir[2;3;8]:

1) *Treningdə bu tapşırıqı etdikdən sonra nə baş verəcək;*

2) *Qrupun demoqrafik tərkibi (yaş, cins və s.) və əsas xüsusiyyətləri.* Burada qrupun inkişaf mərhələsinin nəzərə alınması çox əhəmiyyətlidir. Qrup həmrəyliyi, birgəlik hissi nə qədər çoxdursa bir o qədər də iştirakçılar özlərini rahat hiss edəcək və tapşırıqlar da daha “riskli” seçilə bilər. Məsələn: iştirakçıların fiziki təmasına əsaslanan, gözləri bağlı halda edə biləcəyi tapşırıqların qrup işlərinin ilk günlərində verilməsi qrupda gərginliyi artırma, narahatlıq yarada bilər;

3) *Psixogimnastikanın keçirilmə vaxtı.* Treningin əvvəlində iştirakçılarda enerji və aktivlik yaratmaq, qrup dinamikasını təmin etmək üçün nəzərdə tutulan tapşırıqların (canlandırıcı oyunlar və yaxud enercazylər) verilməsi məqsəduyğun hesab edilir. Günün ikinci yarısında isə yorğunluq və gərginliyi götürən, emosional boşalmaya imkan verən tapşırıqların keçirilməsi tövsiyə olunur.

Tapşırıqlardan sonra aparılacaq müzakirələrin xarakteri qarşıya qoyulmuş məqsədlərdən asılı olur[8]. Lakin burada bir ümumi qayda var ki, tapşırıq nə qədər məzmunla bağlı informasiyaların alınmasına yönəlmişsə, onun müzakirəsinə bir o qədər çox zaman ayırmaq lazımdır. Qrupda canlanma yaratmaq, iştirakçıların vəziyyətini dəyişmək məqsədi daşıyan canlandırıcı, enercazylər tipli tapşırıqların müzakirəsi qısa və konkret olmalıdır[3]. Məsələn: “Özünüzü necə hiss edirsiniz?”, “Əhvalınız necədir?”, “Görürəm hamı oyandı və əhvalı yaxşıdır. İşimizi davam etdirə bilirikmi?”

Psixogimnastika geniş sayda yazılı və şifahi, verbal və qeyri-verbal tapşırıqları özündə ehtiva edir. Bu tapşırıqlar eyni anda həm bütün qrupla, həm də kiçik qruplarla (məsələn: qrupu 2 və ya 3 nəfərdən ibarət mikroqruplara ayırmaqla) aparıla bilər. İştirakçıların qruplara bölünməsi fərqli meyarlara görə trener tərəfindən aparılır. Burada əsas məsələ iştirakçıların həmişə eyni insanlarla deyil, mümkün qədər fərqli iştirakçılarla qruplarda olmasına nəzarət etməkdir.

Onu da qeyd etmək lazımdır ki, psixogimnastik tapşırıqların effektivliyi təlimatın necə verilməsindən çox asılıdır. Belə ki, təlimatın dəqiq, aydın, lakonik şəkildə verilməsi və oradakı informasiyanın iştirakçıların anlaya biləcəyi səviyyədə çatdırılması mühüm əhəmiyyət daşıyır[8]. Təlimatı lazımsız detallarla, əlavə izahlarla yükləmək, təlimatın verilməsinə tapşırığın yerinə yetirilməsinə ayrılan vaxtdan daha çox zaman ayırmaq məqsədəuyğun deyil. Lakin nümunələrin gətirilməsi və ya iştirakçılara bu tapşırıqların yerinə yetirilməsi ilə bağlı qaydaların əyani nümayiş etdirilməsi mümkündür. Bəzən trenerin özünün də tapşırığa qatılması, oyunlarda iştirakçıların təlimatı daha aydın anlamasını, prosesdə daha maraqla iştirakını təmin edir. Treninglərin keçirilməsi ilə bağlı ədəbiyyatlarda [2;3;8] trenerin özünün imkan daxilində psixogimnastik tapşırıqlarda (xüsusən də, günün əvvəlində aparılanlarda) iştirakı məqbul hesab olunur.

Psixogimnastik tapşırıqların qrup işlərində tətbiqi ilə bağlı digər diqqətə alınmalı məqam tapşırıqlara ayrılan zamanla bağlıdır. Adətən tapşırıqların yerinə yetirilməsinə ayrılan vaxt əvvəlcədən trening proqramında müəyyən edilir və bu zamanı trener özü nəzarətdə saxlayaraq tapşırığın bitmə anı ilə bağlı məlumatı özü iştirakçılara çatdırır. Lakin çox vaxt əvvəlcədən zaman həddlərini müəyyən etmək mümkün olmur. Bu zaman əsas göstərici qrup üzvlərinin ümumi əhvalı, onların maraqlılıq səviyyəsi olur ki, burada da əsas qayda budur ki, tapşırığı iştirakçıların maraqlılıq səviyyəsinin maksimum səviyyədə olduğu, hələ marağın azalmadığı vaxtda bitirmək lazımdır. Lakin tapşırığın yekunlaşdırılmasına keçməzdən öncə diqqət olunması bəzi məqamlar nəzərə alınmalıdır[8]:

- 1) Tapşırığın məqsədi nə idisə, ona nail olunub;
- 2) Müzakirə üçün kifayət qədər material var;

3) İştirakçıların əksəriyyəti tapşırığın yerinə yetirilməsinin davam etməsini istəsə də, onun bitməsinə də razıdırlar.

Tapşırıqlardan sonra aparılan refleksiya və müzakirələr hər bir tapşırıq üçün öncədən nəzərdə tutulmuş məqsədlərə nə dərəcədə çatıldığını müəyyən etmək, qrupda dinamik proseslərin izlənilməsi, iştirakçıların fikir və təəssüratlarını bölüşməsi, ehtiyac duyduqları əks-əlaqələrin alınması baxımından çox əhəmiyyətlidir.

Qrup işlərində psixogimnastikanın rolu.

Treninglərin keçirilməsi zamanı öncədən qarşıya qoyulmuş məqsədlərə çatmaq, gözləntilərə müvafiq nəticələri əldə etmək üçün onun məzmunu ilə yanaşı, qrupdakı dinamik proseslərin, trening iştirakçılarının psixoloji vəziyyətlərinin nəzarətdə saxlanması da mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bu baxımdan ədəbiyyatlarda trening qruplarının məzmun və şəxsiyyətlə bağlı olan tərəflərini ayırd edirlər [3, səh.37]. Məzmunla bağlı olan məsələlər məhz yuxarıda da qeyd etdiyimiz kimi trainingin məqsəd və gözləntilərinin training proqramında nə dərəcədə reallaşması ilə bağlıdır. Məsələn: training proqramına çoxlu sayda maraqlı, əyləncəli tapşırıqlar salmaqla qrup iştirakçılarının vaxtını əyləncəli keçirməsinə nail olmaq olar. Lakin trainingin sonunda ilkin olaraq qarşıya qoyulmuş məqsəd, trainingdən gözləntilər özünü doğrultmursa qrup işinin ümumiyyətlə keçirilməsinin mənası, trainingi təşkil edən və aparıcıların peşəkarlığı məsələsi müzakirə mövzusu ola bilər.

Şəxsiyyətlə bağlı tərəflərə gəldikdə isə burada qrupda mövcud olan ab-hava, dinamik proseslər, həmçinin ayrılıqda götürülmüş hər bir iştirakçının vəziyyəti nəzərdə tutulur. Bunları diqqətə almadan trainingdə məzmunun reallaşması mümkün deyil. Məsələn: trainingdə iştirakçılar arasında inamlı, səmimi bir mühit yaradılmayanca məzmunun reallaşması ilə əlaqədar olan tapşırıqların keçirilməsi çətinləşir və ya mümkünsüz olur. Yəni, şəxsiyyətlə bağlı yuxarıda qeyd etdiyimiz məsələlər məzmunun reallaşdığı bir fon rolunu oynayır.

Bu baxımdan, psixogimnastik tapşırıqlar trainingin məzmunu, onun əsas məqsədləri ilə yanaşı, məhz trainingin şəxsiyyətlə bağlı aspektlərinin nişanlanması üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Psixogimnastikanın bir metod kimi qrup işlərində istifadəsinin öyrənilməsinə həsr olunmuş

tədqiqatları, elmi məqalələri nəzərdən keçirərək onun bir çox üstünlüklərinin əsaslandırılmasını müəyyən etmək olar. Belə ki, apardığımız araşdırmalara görə, psixogimnastikanın tətbiqinin təsir effektləri müxtəlif yaş qruplarında, fərqli alimlər tərəfindən tədqiq edilsə də, nəticələr əsasən oxşar olmuşdur.

Psixi inkişafda ləngimələri olan məktəbəqədər yaşlı uşaqlarla psixogimnastika metodu vasitəsilə psixoloji korreksiya prosesini həyata keçirən rus alimləri S.Xazova və D.Kornilova bu metodun uşaqların sosial-kommunikativ və emosional sahələrinə müsbət təsirini vurğulamışlar. Onların gəldiyi qənaətə görə, psixogimnastika uşaqlarda ünsiyyət motivasiyasını formalaşdırmaqla yanaşı, kommunikativ və empatiya bacarıqlarının da inkişafına kömək edir[7].

Məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda qorxu və təşvişin korreksiyasında psixogimnastikanın rolunu araşdıran alimlər [6] müasir dövrün erkən yaşlardan uşaqlar qarşısında qoyduğu tələblərin, xüsusən, erkən təhsillə bağlı gözləntilərin bu yaş dövründə olan insanlarda bir çox hallarda intensiv psixoloji gərginliklərə səbəb olduğunu və son nəticədə onların müstəqil şəkildə öhdəsindən gələ bilmədiyini təşviş, qorxu kimi halları yaratdığını qeyd edirlər. Rus tədqiqatçıları O.A.Petrova və A.A.Belkina bu cür uşaqlarla psixogimnastik tapşırıqlar əsasında apardıkları korreksiya işləri və formalaşdırıcı eksperimentlərin nəticələrinə istinad edərək qorxuların korreksiyası prosesində psixogimnastikadan istifadənin effektivliyini diqqətə çatdırmışlar.

A.Akimova və İ.Rezanoviç [1] psixogimnastikanı yeniyetmələrdə şəxsiyyətlərarası münasibətlərin korreksiya vasitəsi kimi istifadəsinin əhəmiyyətinə toxunmuş və bu metodun həmin yaş qrupunda kommunikativ vərdişlərin inkişafı, aktivliyin artırılması və ünsiyyət prosesində emosional gərginliyin azaldılması üçün istifadəsinin məqsədmüvafiqliyini diqqətə çəkmişlər.

Akimova və Rerzanoviçə görə, böyüklərdən fərqli olaraq yeniyetmələrin öz daxili narahatlıqlarını, hissələrini ifadə etməkdə çətinlik çəkmələri onların ümumi həyat fəaliyyətinə, şəxsiyyətlərarası münasibətlərinə təsir göstərir. Buna görə də, ifadə oluna bilinməyən və ya çətinliklə ifadə olunan təşviş, gərginlik və narahatlıqların psixogimnastika vasitəsilə "çıxarılması" onlara kənardan baxmaq, həmçinin onların öhdəsindən gəlmək üçün imkanlar açır[1]. Müəlliflər psixogimnastika

vasitəsilə şəxsiyyətlərarası münasibətlərin korreksiyasının aparılmasının bir sıra üstünlüklərini göstərmişlər:

- Psixogimnastika bütün psixi prosesləri (duyğu, qavrayış, diqqət, hafizə, təfəkkür), o cümlədən, təxəyyül və yaradıcılıq proseslərini stimulyasiya edərək fəaliyyətə gətirir;

- yeniyetmə şəxsiyyətinin inkişafına kömək edir;

- yeniyetmənin özünü və ətrafındakıları adekvat qavramasını təmin edərək, onun sosial münasibətlərə daxil olmasına dəstək olur.

Psixogimnastik tapşırıqların oyun xarakteri daşması və qrup işlərində istifadə oluna bilinməsi isə onun əsas üstünlüyü kimi götürülür.

Qrup işi və treninqlərin nəzəri əsaslarının araşdırılması ilə bağlı çalışmalarında İ.V.Dubrovina psixogimnastikanın bir sıra üstünlüklərini qeyd etmişdi[4]:

- Tapşırıqların oyun xarakterində olması;
- uşaqların emosional rifahının saxlanılması;

- təxəyyülə istinad;

- qrup işi formasında aparıla bilinməsi;

- müxtəlif yaş qruplarında aparıla bilər;

- ayrı-ayrı emosional vəziyyətlərin ifadəli təsvirinə imkan verir;

- emosional gərginliyin götürülməsi və arzuolunan əhval və davranışın təlqin olunması.

Qrup işləri, psixoterapiya sahəsində aparılan araşdırmalar həmçinin qeyri-verbal kommunikasiyanın insanlara göstərilən psixoloji xidmət işində əhəmiyyətini diqqətə çəkir [11]. Yəni əvvəllər "bədəni dili" adlandırdığımız qeyri-verbal kommunikasiya ilə bağlı araşdırmalar yalnız "sözsüz", "nitqsiz" davranışları öyrənməyə yönəlirdisə, ötən əsrin 60-70-ci illərindən aparılan tədqiqatlar onun insanlara təsir effektlərini öyrənməyə istiqamətləndi. Bu araşdırmalar mimika, vizual təmas, jest və digər qeyri-verbal ünsiyyət formalarının terapevtik prosesdə əhəmiyyətli rolunu ortaya qoydu. Keri Kuper və Devid Boulzun 1973-cü ildə nəşr etdirdikləri məqalədə qrup işlərində fiziki və bədən təmasına əsaslanan tapşırıqların insanlar arasında maneələri azaltdığı, şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə özünü ifadə etmə bacarıqlarını, səmimiyyəti artırdığı müəyyən edilmişdi [9].

Çarlz Qayer və Methyus [10] apardıkları araşdırmada qeyri-verbal isinmə tapşırıqlarının qrupda

psixoloji işlərin effektivliyini artırdığını, qrup üzvlərinin özlərini daha çox qəbul etdiyini, daha az daxili konfliktlər sərgilədiyini müşahidə etmişlər. Tədqiqatın nəticələrinə istinadən, müəlliflər bu cür tapşırıqların qrupda kommunikasiya prosesini inkişaf etdirərək qrup üzvləri arasında qarşılıqlı əlaqələrin keyfiyyətini də yüksəltdiyini iddia edirdilər. Qeyri-verbal tapşırıqlarının məhz bu cür məziyyətlərini nəzərə alaraq, alimlər onlardan öz qruplarının effektivliyini artırmaq istəyən psixoterapevtlərin yararlanma biləcəyini düşünürdülər [9].

Ümumilikdə qrup işlərində psixogimnastikanın istifadəsi, iştirakçıların özlərini emosional cəhətdən ifadə etmə bacarıqlarını inkişaf etdirməsinə, qrup birgəliyini gücləndirməyə və şəxsi inkişafa, aktivliyə təkan verməyə yönəldilmişdir. Psixogimnastika bədən hərəkətləri və üz ifadələrinin köməyi ilə iştirakçıların öz hisslərini və düşüncələrini daha yaxşı başa düşməsinə və ifadə etməsinə kömək edən bir metodikadır.

Psixogimnastik tapşırıqlar həmçinin qrupda iştirakçılar arasında kommunikasiya və münasibətləri fasilitasiya edərək ortaq təcrübələr yaşadır ki, bu da onlar arasında səmimi, inamlı əlaqələrin qurulmasını, qrup dinamikasının inkişafını şərtləndirir.

Digər tərəfdən, qrup işlərində aparılan psixogimnastik tapşırıqlardan sonra iştirakçıların refleksiya edərək biri-birilərinə əks əlaqə verməsi, baş verənlərə rəylərini bildirməsi qrupda özünüdərk etmə proseslərini fasilitasiya edir, iştirakçılara özlərinə kənardan baxma, özlərini obyektiv qiymətləndirmək üçün geniş imkanlar açır.

Nəticə

Psixogimnastika qruplarla aparılan psixoloji işlərin effektivliyini artırmaq üçün önəmli metodlardan biridir. Oyun xarakterli, verbal və qeyri-verbal elementləri bir araya gətirən bu metod fərdlərin emosional gərginliyini azaltmaq, ünsiyyət bacarıqlarını inkişaf etdirmək, sosial əlaqələri gücləndirmək və qrup dinamikasını formalaşdırmaqda mühüm rol oynayır. Fərqli yaş qruplarında və müxtəlif məqsədli qrup işlərində tətbiq oluna bilən psixogimnastik tapşırıqların düzgün seçimi və tətbiqi treninqin ümumi effektivliyini artırır.

Araşdırma nəticələri göstərir ki, psixogimnastika təkcə uşaqların deyil, yeniyetmələrin və bö-

yüklərin də psixoloji vəziyyətlərinin yaxşılaşdırılmasında təsirli vasitədir. İştirakçıların özünüifadə, empatiya və sosial əlaqə qurma bacarıqlarını inkişaf etdirməsi psixogimnastikanın əsas üstünlükləri sırasında yer alır.

Bununla yanaşı, tapşırıqların məqsədəuyğun seçilməsi, iştirakçıların yaş və qrupun ümumi vəziyyətinə uyğunlaşdırılması, refleksiya və müzakirələrin peşəkarlıqla aparılması metodun təsirini daha da gücləndirir.

Beləliklə, psixogimnastika qrup işlərində həm terapevtik, həm də treninq məqsədli fəaliyyətlər üçün universal və effektiv bir metod olaraq geniş tətbiq imkanlarına malikdir. Bu metodun elminə nəzəri əsaslarının daha dərinlən öyrənilməsi və praktikada tətbiqinin inkişaf etdirilməsi qrup psixologiyası və psixoterapiya sahələrində daha yüksək nəticələrin əldə edilməsinə töhfə verə bilər.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:

1. Акимова А.М., Резанович И.В. Использование психогимнастики как средства коррекции межличностных отношений подростков. Инновационные научные исследования, 2021, №1-1(3), с.84–91.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.4442012>.

2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М.: Из-во «Ось-89», 2007, 256 с.

3. Зенько Н. Н. Теория и методика тренинга. Тренинговые игры и упражнения: практическое пособие. Гомель: ГГУ имени Ф. Скорины, 2018, 47 с.

4. Муслимова Э.И. Роль психогимнастики в психокоррекционном процессе. Новая наука: проблемы и перспективы: Международное научное периодическое издание по итогам Международной научно-практической конференции (04 марта 2016 г., г. Стерлитамак). / в 2 ч. Ч.2 - Стерлитамак: РИЦ АМИ, 2016, 262 с.

<https://ami.im/sbornik/MNPK-67-2.pdf#page=187>

5. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. М.: СФЕРА, 2002, 510 с.

6. Петрова О. А., Белкина А. А. Психогимнастика в коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста // Научно-

методический электронный журнал
«Концепт», 2019, № 7 (июль)

<https://e-koncept.ru/2019/192026.htm>

7. Хазова С.А., Корнилова Д.Б. Психогимнастика как метод развития социальной и эмоциональной сферы дошкольников с задержкой психического развития. Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика, 2017, 23 (5), 52-56.

<https://cyberleninka.ru/article/n/psihogimnastika-kak-metod-razvitiya-sotsialnoy-i-emotsionalnoy-sfery-doshkolnikov-s-zaderzhkoy-psihicheskogo-razvitiya>

8. Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге. Санкт-Петербург: Речь, 2014, с. 319

9. Cooper C. L., Bowles D. Physical Encounter and Self-Disclosure. *Psychological Reports*, 1973, 33(2), 451–454.

<https://doi.org/10.2466/pr0.1973.33.2.451>

10. Guyer C. G., Matthews C. O. Nonverbal Warm-Up Exercises with Adolescents: Effects on Group Counseling. *Small Group Behavior*, 1981, 12 (1), 55–67.

<https://doi.org/10.1177/104649648101200104>

11. You S.Y., Lin Y.P. The process study of experiential approach warm-up—Using body warm-up activities in psychodrama. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 2021, 61, 57–88.

Лала Магомед кызы ДЖАББАРОВА

Доцент кафедры Социальной и педагогической психологии

Бакинского Государственного Университета, кандидат психологических наук

E-mail: lalajabbarova@gmail.com

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПСИХОГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ГРУППОВОЙ РАБОТЕ

Резюме

Статья исследует научно-теоретические основы и практическое применение метода "психогимнастика" в психологической работе с группами. Психогимнастика является эффективным методом выражения эмоций через жесты, мимику и движения тела. Этот метод широко используется для укрепления групповой динамики, углубления взаимосвязи между участниками и снижения эмоционального напряжения.

Эффективность метода зависит от правильного подбора заданий, четких инструкций и соответствующего применения в зависимости от состава группы. В статье подчеркивается, что метод психогимнастики широко изучается под этим названием в России и на постсоветском пространстве, а его применение для различных возрастных групп оказывает положительное влияние на развитие социально-коммуникативных навыков, снижение страхов и тревожности. Исследования показывают, что невербальная коммуникация уменьшает барьеры в терапевтическом процессе и улучшает внутригрупповые отношения.

Также рассматриваются основные требования, правила и рекомендации по использованию психогимнастических упражнений на тренингах, а также предлагаются практические советы. Результаты исследований по данной проблеме показывают, что психогимнастика играет значительную роль не только в тренингах, но и в психотерапевтических процессах.

Ключевые слова: Психогимнастика, разогревающие игры, работа с группами, тренинг, коррекция межличностных отношений.

Lala Mahammad gizi JABBAROVA

Baku State University,

Associate Professor at the Department of Social and Pedagogical Psychology, Ph.D.

E-mail: lalajabbarova@gmail.com

THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE EXPERIENCE OF USING PSYCHO-GYMNASTIC TASKS IN GROUP WORK

Summary

The article explores the scientific-theoretical foundations and practical application of the "psycho-gymnastics" method in psychological group work. Psycho-gymnastics is an effective method for expressing emotions through gestures, facial expressions, and body movements. This method is widely used to enhance group dynamics, deepen connections between participants, and reduce emotional tension.

The effectiveness of the method depends on the correct selection of tasks, clear instructions, and its application in accordance with the composition of the group. The article emphasizes that the method of psycho-gymnastics has been extensively studied under this name in Russia and the post-Soviet space, and its application across different age groups positively impacts the development of social-communicative skills and reduces fear and anxiety. Research shows that non-verbal communication reduces barriers in the therapeutic process and improves intra-group relationships.

The article also considers the main requirements, rules, and guidelines for using psycho-gymnastic tasks in training sessions and provides practical recommendations. Research results indicate that psycho-gymnastics plays an important role not only in training but also in psychotherapeutic processes.

Keywords: Psycho-gymnastics, warm up games, work with groups, training, correction of interpersonal relationships.

Daxil olub: 02.08.2024