

## ТВОРЧЕСКОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ КУРСА «ОСНОВЫ ПСИХОДРАМЫ»

В статье представлен качественный анализ субъективной оценки эффективности учебных занятий со студентами в курсе «Основы психодрамы». Творческое самоопределение рассматривается как ценностное переосмысление прожитого и переживаемого в контексте межличностных отношений, способствующее выбору своего места в системе социальных отношений, культурных и общечеловеческих ценностей. Показана значимость самоанализа внутриличностных и межличностных событий для творческого самоопределения студентов в условиях психодраматической группы.

**Ключевые слова:** творческое самоопределение, психодрама, инсценирование внутренних психологических событий, самоопределение студентов.

### V.P.Zeleeva CREATIVE SELF-DETERMINATION OF THE STUDENTS DURING THE COURSE OF "BASICS OF PSYCHODRAMA"

This article suggests a qualitative analysis of a subjective estimate of the studies efficiency during the course of "Basics of psychodrama". Creative self-determination is considered as value rethinking of one's past and experience within interpersonal relations context, assisting in choosing of one's place within social network, of cultural and universal values. The significance of self-analysis of intra- and interpersonal events is shown for creative self-determination of the students in psychodramatic group.

**Keywords:** creative self-determination, psychodrama, dramatizing of inner psychological events, self-determination of students

Проведение занятий со студентами с использованием психодраматического метода особенно продуктивно для активизации творческого потенциала и актуализации их творческих способностей. Психодрама создана Я.Л.Морено на основании понимания человека как творческого существа, постоянно становящегося и развивающегося в межличностных отношениях [6, с.11-15]. Метод психодрамы Я.Л.Морено [6] основан на инсценировании участниками психодраматической группы лично значимых жизненных ситуаций и событий. Фактически это проявление в межличностном пространстве группы тех жизненных ориентиров, стратегий, ролей, которые человек использует в своей повседневности. Часто эти стратегии и роли консервативны (Морено называл их «культурные консервы») и не соответствуют изменившимся жизненным задачам или ситуациям, которые требуют нового взгляда и творческого подхода на основе ценностного самоопределения. С точки зрения Я.Л. Морено [6], роли в жизни, как и психодраматические роли должны не проигрываться, а проживаться, так как переоценка важных жизненных событий предполагает переосмысление на основе проживания заново в настоящем тех событий, которые вспоминаются сегодня, а значит, актуальны и в настоящем. Творческое самоопределение невозможно без ценностного переосмысления прожитого и переживаемого, для творческого созидания в настоящем и будущем новых ценностных отношений: к себе, к людям, к миру.

Знание, полученное через переживание, игнорируется традиционными, ориентированными на предметно-дисциплинарный подход системами образования, но является значимой частью содержания образования в лично-ориентированном подходе и востребованным для индивида в процессе личного становления и творческого саморазвития индивидуальности. Знание, которое получают участники в процессе переживаемого инсценирования и сопереживания в психодраме создает уникальный опыт, оно открывается участникам психодраматической группы при активном участии и осмыслении происходящего.

Самоопределение мы рассматриваем как механизм становления личностной зрелости, способствующей осознанному выбору своего места в системе социальных отношений, культурных и общечеловеческих ценностей, как готовность занять независимую позицию в структуре неформальных и формальных отношений с другими людьми. Самоопределение студентов в межличностной учебной ситуации готовит как к будущему профессиональному самоопределению среди профессионального сообщества, так и к становлению личностной и профессиональной позиции.

В психолого-педагогических исследованиях достаточно проработана проблема самоопределения студентов. В работах И.Ю.Кононенко, О.С.Коровиной, В.А.Новгородской, С.Ф.Шаляпиной, В.В.Шафикова и др. рассматриваются индивидуальные аспекты профессионального самоопределения [2, 3, 5, 7, 8]. Многими авторами признается, что самоопределение является одной из сложнейших областей рефлексии, так как речь идет о лично значимых явлениях человеческой деятельности. Поэтому в нашем исследовании мы опирались на качественный анализ, раскрывающий субъективные характеристики этого процесса.

Творческое самоопределение в психодраме проявляется как выбор себя в конкретной межличностной ситуации: уникальные и неповторимые способы творческого самовыражения, основанного на ценностном выборе и мужество пробовать новые отношения, отстаивать свою позицию на основе уважительного отношения к окружающим, способность к самоподдержке и поддержке других участников группы в процессе анализа их жизненных ситуаций. Иными словами, творческое самоопределение в психодраматической группе – это процесс психологического взросления индивида и процесс становления индивидуальности, неповторимости личности в условиях уважения к неповторимости и уникальности других участников группы. В этом случае субъективная оценка этого процесса его участником очень важна, так как она проявляет осознанные отношения студентов.

Курс «Основы психодрамы» проводился нами со студентами очного и заочного отделения филологического, психологического факультетов ТГГПУ, КФУ, КГМУ, SPPA (г. Рига, Латвия). Изучение курса предполагает получение

позитивного опыта межличностного общения на практических занятиях, построенных на основе психодраматического метода в условиях анализа психодраматического опыта участников в группе и самостоятельно при выполнении домашних заданий. Самостоятельная работа включает анализ теоретического материала, представляемого преподавателем на занятиях, учебных и справочных пособий, а также анализ личного опыта участия в психодраматической группе, написание психологического эссе.

В курсе «Основы психодрамы» достигаются личностные, учебные и профориентационные цели, а также решаются и личные и учебные задачи: самоанализ и личностное развитие участников; исследование и улучшение межличностных отношений в студенческой группе; погружение в пространство, моделирующее будущую профессиональную деятельность; исследование и освоение технологий психологической поддержки и самоподдержки на основе опыта сочувствия и сопереживания; выращивание ценностных основ будущей профессиональной деятельности; определение индивидуального стиля и выбор направления профессиональной деятельности.

В творческом процессе психодрамы постоянно изменяются как сами ее участники, так и их взгляды на реальность. Восприятие своей внешней и внутренней реальности углубляется и расширяется, обеспечивая новое видение, новый взгляд на ситуацию и свои возможности. Поэтому важным условием занятий, использующих психодраматические техники, является постоянно сопровождающий учебные действия анализ и самоанализ. Для оперативной самооценки участниками своего пребывания в учебной ситуации психодраматической группы, могут быть использованы анкеты оценки отдельной встречи группы Р.Кочюнаса [4], которые участники заполняют после каждого дня занятий в психодраматической группе. Анкета представляет собой список из 15 вопросов, на каждый из которых необходимо ответить по десятибалльной шкале:

1. Насколько Вы чувствовали себя включенным в работу во время этой встречи?
2. Насколько сегодня Вы хотели участвовать в работе группы?
3. Насколько сегодня Вы чувствовали себя активным, оказывающим влияние на ход встречи?
4. Насколько сегодня Вы были готовы рисковать?
5. Насколько сегодня Вы доверяли другим участникам?
6. Насколько сегодня Вы доверяли руководителю группы?
7. Насколько сегодняшняя встреча способствовала обсуждению Ваших проблем, жизненной ситуации?
8. Насколько сегодняшняя встреча затронула Ваши чувства?
9. Насколько сегодня Вы заботились о других участниках?
10. Насколько сегодня Вы хотели делиться своими мыслями и чувствами с другими?
11. Насколько четко были сформулированы Ваши цели на сегодняшнюю встречу?
12. Насколько Вы желаете встретиться вновь с группой после сегодняшней встречи?
13. Насколько группа целенаправленная, на Ваш взгляд?
14. Насколько группа Вам кажется сплоченной?
15. Насколько сегодняшняя встреча была продуктивной для Вас?

Выбор вопросов обоснован важными внутренними условиями самоопределения в новой жизненной ситуации: доверием, активностью, мотивацией. При обработке анкет, вопросы были сгруппированы по темам и далее они анализируются в соответствующих группах.

Первый вопрос рассматривает такой параметр как включенность в работу, второй и третий вопрос можно интерпретировать, как желание работать и активность участника. Вопросы 1,2,3 проявляют мотивацию участника. 4, 5 и 6 вопросы направлены на выявления степени доверия к себе (4), к другим участникам психодрамы (5) и к руководителю группы (6). Вопросы 7,8 и 15 предполагают оценку продуктивности, по мнению участника встречи. Вопросы 9 и 10 выявляют оценку участником ответственности за других участников и ответственность перед собой. 11 и 13 вопросы можно объединить отношением к собственной целенаправленности и целенаправленности группы. Вопросы 12 и 14 выявляют желание встретиться вновь и оценка сплоченности группы.

Полученные с помощью анкет данные были обработаны в программе Microsoft Excel и приведены в виде графиков, показывающих динамику оценки того или иного параметра, заключенного в конкретном вопросе.

Активность участников зависит от: психологического и физического состояния; включенности в тему протагониста; включенности в работу группы. Поэтому активность может быть разной у участников на разных занятиях. Но ответ на данный вопрос при анализе индивидуальной анкеты позволяет увидеть как результативность той или иной сессии для участника определяется его активностью на данной сессии. Анализируя данные вопросов 1,2,3,4, мы видим, что включенность и активность участников психодрамы изменяется в позитивную сторону на протяжении 5 встреч. Уровень активности и включенности на первой встрече можно объяснить любопытством участников к психодраме, знакомством с методом. На второй же встрече показатели понижаются, на наш взгляд, участники находят рабочий уровень активности и впоследствии, при углублении в предмет изучения активность и включенность растут. Желание участвовать в работе группы может снижаться на второй день работы в связи с нежеланием глубоко входить в работу или раскрываться, однако, при наблюдении эффективности работы, оно на протяжении следующих дней повышается. Если соотнести желание участвовать в работе группы с активностью, можем увидеть, что графически их динамика различна. Студенты, отвечая на вопрос об активности, часто подразумевают внешнюю активность (включенность в ролевое участие, роль протагониста), но не учитывают те переживания (внутреннюю активность), которые испытывают в роли наблюдателей. При этом желание участвовать сохраняется во всех ролях (протагониста, ролевого участника и наблюдателя).

Оценка участниками степени открытости, искренности участников связана с ответами на вопрос 4 - степени доверия к себе, вопросы 5 и 6 - доверие к другим участникам психодрамы и к руководителю группы. Повышение

их показателей связано и с динамикой сплоченности группы. Ответы на вопросы 4,5,6 на протяжении пяти встреч показывают близкую динамику. Интересно заметить, что даже в учебной, т. е. уже сложившейся группе можно заметить на протяжении курса психодрамы повышение уровня доверия себе, участникам и руководителю.

Эмоциональная вовлеченность участников определяется многими факторами, в том числе, актуальностью темы, степенью проработки личных проблем, физическим состоянием участника. Продуктивность встречи в учебной группе для студентов определяется в зависимости от личных или учебных задач. На первом месте часто стоят личные задачи, а интерес к методу повышается после успешной проработки личных и межличностных проблем. После четвертой встречи актуальность участия в группе для участников понижается. Это можно объяснить тем, что 5 встреча, заключительная, до которой многие из участников уже получили опыт проработывания их актуального вопроса, или жизненной ситуации. Включенность и активность участников психодрамы изменяется в позитивную сторону на протяжении пяти встреч, с небольшим снижением на второй встрече и дальнейшим ростом.

Готовность заботиться о других – показатель зрелости участника, его способности к самоподдержке. Для участника важно найти разумный баланс между заботой о себе и заботой о других. Поэтому в конце группы готовность заботиться о других уравнивается готовностью к самоподдержке и показатели незначительно снижаются.

Динамика ответов участников на второй вопрос показывает, как формальное отношение к курсу и конфронтация сменяется позитивным отношением к группе и желанием с ней встретиться. Четкость целей участников формируется и удерживается при целенаправленности работы группы. Ответы на вопрос 13 показывают, как изменяется оценка целенаправленности группы участниками. По оценкам участников можно сказать, что они отмечают рост продуктивности, целенаправленности, сплоченности, однако, мы можем говорить только о количественной оценке.

Не всегда сразу после окончания занятий, участниками может быть осознано значение данного переживания для личного опыта. Поэтому, после занятий, на которых использовалась психодрама, мы предлагаем участникам учебных групп написать эссе, посвященные анализу переживаемого личного опыта в группе и после нее. Целью данных текстов является именно осмысление значимости переживаемого в группе и эффективности личностных изменений после нее. Для написания эссе предлагалось дать развернутый ответ на следующие вопросы, наводящие на тему:

1. Какое влияние работа в группе оказала на Вашу жизнь?
2. Как изменилось Ваше представление о себе после психодраматической группы?
3. Как изменились отношения с другими после психодраматической группы?
4. Как изменилось представление о межличностных отношениях?
5. Как группа изменила Ваше отношение к жизни?
6. Какие формы участия вы использовали в психодраматической группе (протагонист, ролевой участник, включенный наблюдатель)?
7. Какие основные моменты в работе группы Вы можете выделить?
8. Что конкретно узнали о себе в группе: о своем образе жизни; об основных своих жизненных проблемах; о своих взаимоотношениях с другими?
9. Какие изменения в своей жизни хотя бы частично Вы связываете с участием в группе?
10. С какими трудностями Вы сталкиваетесь, когда пытаетесь претворять в жизнь опыт, приобретенный в группе?
11. Какие вопросы задаете себе после окончания группы?
12. Какое влияние Ваше участие в группе оказало на Ваших близких и значимых для вас людей?
13. Какие негативные последствия Вы связываете с участием в группе?
14. Попытайтесь одним предложением выразить то, чем для Вас была группа?
15. В 2-3-х предложениях выразите Ваше представление о психодраме как о методе психологической помощи.

Я.Л.Морено и З.Т.Морено в своей статье «Existencialism, Daseinanalyse and Psychodrama» [12] указывали на два противоположных принципа, действующих в терапевтическом исследовании: субъективное и сущностное состояние субъекта и объективные требования научного метода. Психодрама дает возможность изучать и корректировать свой опыт с помощью драматизации актуальных переживаний, поэтому Дж. Морено (сын основателя психодрамы) охарактеризовал психодраму как форму феноменологической психотерапии. [1].

Положительным моментом проведения феноменологического анализа по письменным эссе, является то, что участник излагает свои мысли в спокойной, изолированной обстановке, т.е. он свободен от присутствия включенного наблюдателя - интервьюера, где может исказить свои мысли. Кроме того, описание своих переживаний проводится по истечению некоторого времени, что дает респонденту собраться с мыслями и глубже осознать, что же произошло на занятиях. В тексте респондент сам разъясняет, раскрывает свой смысл осознаваемого. Определение особенностей переживания участников психодраматической группы было взято из текстов их психологических эссе. Результаты феноменологического анализа эссе показывают, что участники ощущают, что пережили свою истинную сущность: их стиль, особенности индивидуальности, стереотипные стратегии поведения, рамки свободы и ответственности; их потребности и чувства других, их способность открыться переживанию. Изучив субъективные аспекты переживания психодраматического опыта, мы определили характеристики личностного смысла переживаемого психодраматических групп. Опыт участия в психодраматической группе представляется участниками как: «открытие особенных черт собственного характера»; «лучшее понимание других участников, их запросов к окружающим людям, их способности открыть

себя переживанию»; «негативные эмоции, возникающие в процессе прохождения сквозь личное существование, сквозь открытие настоящего, не принимаемого до сих пор себя, в процессе встречи с ситуациями, не соответствующими ценностям и потребностям»; «положительные эмоции, возникающие в процессе примирения с самим собой, или жизненной личной ситуацией, в процессе ее принятия или избавления от личных проблем»; «возможность испытать себя на прочность в необычных состояниях при открытии себя переживаниям, возможность ощущения возрастающей чувствительности к окружающей среде и другим людям»; «переживание расширения жизни, которое может иметь продолжительное влияние».

Отличие письменного текста заключается в том, что устный текст рассчитан на непосредственное понимание говоримого слушателем. Письменный текст адресуется неизвестному читателю, поэтому автору важно остаться понятным, и он стремится уточнить и пояснить написанное в том же тексте. Это позволяет реконструировать психологический смысл высказанного в тексте из слов самого же автора. Так, не добавляя никакого дополнительного текста, реконструирующий опирается только на написанное респондентом, приводя в соответствие смысловые части. Применяя метод реконструкции переживаний психодраматического опыта посредством феноменологического анализа [9,10] письменных эссе участников психодраматической группы, мы получаем возможность выявить эффективность участия в психодраме.

Студенты отмечают, что сессии психодрамы сближали участников: у них складывалось определенное отношение друг к другу, появлялось доверие. Как отмечено участниками, даже не побывав в роли протагониста, включаясь в действие в качестве ролевого участника и проживая жизнь другого человека, появлялась возможность осознать свои жизненные стратегии и личностные смыслы. Такое понимание результата также сплавливает участников психодраматической группы, ведь важным условием получения такого опыта является межличностная поддержка. Этот опыт также открыл непривычные для участников состояния, и осознание того, что происходило, а также испытание переживаний, которым сложно сразу же найти подходящее название. Эмоциональные реакции зависят от личного переживания каждого в группе, от открытого взгляда на себя, от переживаемых состояний. Проговаривая опыт участия в психодраме, участники указывают на следующие аспекты эффективности психодрамы: «с помощью психодраматических групп можно изучить положительные и отрицательные эмоциональные реакции»; «при помощи психодраматических техник участники совершенствуют свое умение общаться, осознают, что каждый в группе может быть нужен и полезен»; «целительный развивающий эффект психодрамы достигается за счет катарсиса и обучения ролевым играм и спонтанности»; «психодрама способствует ускорению личностного роста и развития, расширяет представление человека о реальности»; «изучая свой внутренний мир, человек определяет свое существование во внешнем пространстве»; «психодрама сближает людей».

Таким образом, в условиях психодраматической группы актуализируются ценностные отношения: к миру, к себе, к творчеству. Образовательное пространство, организованное с помощью психодрамы становится пространством самоопределения и становления личностной зрелости ее участников.

### Литература

1. Келлерман П. Психодрама крупным планом: анализ терапевтических механизмов. М.: Класс, 2001.- 240 с.
1. Kellerman P. Psihodrama krupnym planom: analiz terapevticheskikh mehanizmov. M.: Klass, 2001.- 240 s.
2. Кононенко И.Ю. Психологические детерминанты успешности профессионального самоопределения студентов вуза: дис. канд. психол. наук:19.00.01/ Кононенко Инна Юльевна.- Ставрополь, 2008.- 213 с.
2. Kononenko I.Ju. Psihologicheskie determinanty uspeshnosti professional'nogo samoopredelenija studentov vuza: dis. kand. psihol. nauk:19.00.01/ Kononenko Inna Jul'evna.- Stavropol', 2008.- 213 s.
3. Коровина О.С. Факторы и условия профессионального самоопределения студентов педагогических специальностей: дис. канд. пед. наук: 13.00.01/Коровина Ольга Сергеевна.- Великий Новгород, 2001.-147 с.
3. Korovina O.S. Faktory i uslovija professional'nogo samoopredelenija studentov pedagogicheskikh special'nostej: dis. kand. ped. nauk: 13.00.01/Korovina Ol'ga Sergeevna.- Velikij Novgorod, 2001.-147 s.
4. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: Теория и практика/Р.Кочюнас - М.: Академический проект, 2000-240с.
4. Kochjunas R. Psihoterapevticheskie grupy: Teorija i praktika/R.Kochjunas - M.: Akademicheskij proekt, 2000-240s.
5. Новгородская В.А. Личностный ресурс студентов вуза как детерминанта эффективного профессионального самоопределения: дис. канд. психол. наук:19.00.01/ Новгородская Вероника Александровна.- Сочи.- 2012.- 232 с.
5. Novgorodskaja V.A. Lichnostnyj resurs studentov vuza kak determinanta jeffektivnogo profesional'nogo samoopredelenija: dis. kand. psihol. nauk:19.00.01/ Novgorodskaja Veronika Aleksandrovna.- Sochi.- 2012.- 232 s.
6. Морено Я.Л. Психодрама/Я.Л.Морено.- М: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.- 528 с.
6. Moreno Ja.L. Psihodrama/Ja.L.Moreno.- M: Aprel' Press, Izd-vo JeKSMO-Press, 2001.- 528 s.
7. Шаляпина С.Ф. Педагогическое сопровождение профессионального самоопределения студентов вуза: дис. канд. пед. наук: 13.00.01/ Шаляпина Светлана Федоровна.- Тюмень, 2008.-170 с.
7. Shaljapina S.F. Pedagogicheskoe soprovozhdenie professional'nogo samoopredelenija studentov vuza: dis. kand. ped. nauk: 13.00.01/ Shaljapina Svetlana Fedorovna.- Tjumen', 2008.-170 s.
8. Шафиков В.В. Формирование профессионального самоопределения студентов педагогического вуза: дис. канд. пед. наук: 13.00.08/Шафиков Вячеслав Вячеславович.- Липецк, 2006.-126 с.
8. Shafikov V.V. Formirovanie professional'nogo samoopredelenija studentov pedagogicheskogo vuza: dis. kand. ped. nauk: 13.00.08/Shafikov Vjacheslav Vjacheslavovich.- Lipeck, 2006.-126 s.
9. Giorgi A. Toward a Phenomenologically Based Unified Paradigm for Psychology// The Changing reality of Modern Man^ Essays in Honor of J.H. van den Berg//ed.D/Kruger. Capetawn: Juta, 1984;
9. Giorgi A. Giorgi B/ The Descriptive Phenomenological
10. Giorgi A. Giorgi B/ The Descriptive Phenomenological

Paradigm for Psychology// The Changing reality of Modern Man^ Essays in Honor of J.H.van den Berg//ed.D/Kruger.Capetawn: Juta, 1984;

10. Giorgi A. Giorgi B/ The Descriptive Phenomenological Psychological Method//Qualitative Research in Psychology^ Expanding Perspectives in Methodology and Design/ ed. P.M. Camic et al.Washington, DC, 2003

11. Moreno J.D. Psychodrama and the future of social sciences/ Groop psyhoterapy & Psychodrama, 27, 1974, P.59-70

12. Moreno J.L & Moreno Z. Existencialism, Daseinanalyse and Psychodrama, 1959

13. Moreno J.L.: Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama. Beacon (N.Y.): Beacon House 1953.

14. Moreno J.L.: The Future of Man's World. Psychodrama Monographs 21. Beacon (N.Y.): Beacon House 1947.

15. Moreno J.L.: Psychodrama, Vol. 1,3 Ed. Beacon (N.Y.): Beacon House 1964.

Psychological Method//Qualitative Research in Psychology^ Expanding Perspectives in Methodology and Design/ ed. P.M. Camic et al.Washington, DC, 2003

11. Moreno J.D. Psychodrama and the future of social sciences/ Groop psyhoterapy & Psychodrama, 27, 1974, P.59-70

12. Moreno J.L & Moreno Z. Existencialism, Daseinanalyse and Psychodrama, 1959

13. Moreno J.L.: Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama. Beacon (N.Y.): Beacon House 1953.

14. Moreno J.L.: The Future of Man's World. Psychodrama Monographs 21. Beacon (N.Y.): Beacon House 1947.

15. Moreno J.L.: Psychodrama, Vol. 1,3 Ed. Beacon (N.Y.): Beacon House 1964.