

ББК 60.542.4

*Н.В. Дмитриева, Л.Д. Межеруцкая*

## **Психодрама и гештальт как средства развития личностной идентичности студентов вузов**

*Ключевые слова:* жизненные перспективы, кризис 30 лет, одинокие женщины, ценности, эмоциональная и когнитивная составляющие представлений о будущем.

*Key words:* vital prospects, crisis of 30 years, lonely women, values, emotional and cognitive components of notions about future.

В современном мире, где происходят технологические и экологические катастрофы, где острые экономические кризисы становятся индукторами личностных кризисов и постоянно приходится выбирать и оценивать свои представления о самом себе, своих возможностях, способностях, ролях, о своем месте в социальных отношениях. В связи с этим перед психологической наукой встает задача изучения проблемы выбора в многомерно оцениваемых ситуациях [1].

Невозможность индивида соотнести внутренний мир с внешним в ситуации «множащегося многообразия» является базовой предпосылкой формирования кризиса индивидуальной идентичности [1; 2]. Это состояние характеризуется внутренней нестабильностью, проявляющейся в отсутствии или потере внешних и внутренних ориентиров (ценностных, смысловых, мотивационных). Несмотря на то, что глубокий кризис проявляется далеко не у всех, те или иные вопросы, связанные с поиском стабильной идентичности, встают практически перед каждым человеком. Нормой самоопределения личности становится контекстуально-лабильная идентификация [3]. В связи с этим актуальным становится вопрос приведения личности в устойчивое психологическое состояние в разнообразных контекстах, т.е. возникает проблема стабилизации идентичности.

Особенно важны вопросы выбора и самоопределения в юношеском возрасте. Переживаемые молодыми людьми трудности идентификации и адаптации к новым жизненным ролям сказываются как на качестве отношений с собой и окружающими, так и на функционировании в обществе. Это может проявляться в виде переживаний комплекса негативных эмоций и чувств по отношению к другим людям и самому себе, агрессивности, разных формах зависимого поведения; депрессии, беспомощности, негативизма; желаний убежать от реальности, проявлении властности и нарциссизма [1; 2; 4].

Одна из проблем современного общества заключается в создании условий для формирования целостной личности – устойчивой, автономной, но в то же время открытой для роста и развития, т.е. личности, обладающей стабильной идентичностью. В предпринятом исследовании личностная идентичность определяется как

постоянная, динамичная, связанная с биологическим и социальным контекстом существования индивида гипотетическая структура, элементами которой являются самоопределения – принятые человеком представления и суждения относительно себя и своей жизни [5].

Стабилизация идентичности личности выражается в процессе приведения в устойчивое состояние совокупности личностных характеристик, проявляющихся в значимых смысложизненных ориентациях, убеждениях и согласованных самоопределениях, обеспечивающих чувство постоянства, осмысленности жизни, оптимизма в отношении будущего. В процессе стабилизации личностной идентичности у человека развивается осознание своей уникальности, границ своей личности, своего Я, а также своих возможностей и жизненных перспектив [2; 6].

Несмотря на большое количество теоретических и экспериментальных исследований трансформации социальной и личностной идентичности [1; 2; 7], в психологической науке остается недостаточно изученным вопрос, связанный с выбором средств психологического воздействия с целью стабилизации личностной идентичности студентов в период обучения в вузе; недостаточное внимание уделяется применению в практике высшей школы гуманистических межличностно-ориентированных психологических методов, основанных на ролевом подходе и активном действии. В известных концепциях нет однозначного ответа на вопрос об особенностях стабилизации личностной идентичности в зависимости от применения психологических средств в виде методов психодрамы и гештальта. В связи с этим актуальным в теоретическом и практическом аспектах является изучение влияния этих средств как на содержательные характеристики личностной идентичности, так и на процесс ее стабилизации у молодых людей, выбравших обучение «помогающим» специальностям, т.е. у будущих врачей и психологов.

*Цель* настоящего исследования заключалась в выявлении групповых психологических средств, способствующих стабилизации личностной идентичности студентов в период обучения в вузе. *Гипотеза* исследования выразилась в предположении, согласно которому благоприятными условиями для стабилизации личностной идентичности студентов в период обучения в вузе являются занятия в психологической тренинговой группе, базирующейся на моделирующих методах психодрамы и гештальта. *Задачами* явились: 1) описание методов групповой работы; 2) анализ динамики структурно-содержательных компонентов личностной

идентичности студентов, принимавших участие в психологической тренинговой группе, основными методами которой явились психодрама и гештальт.

Для решения поставленных задач использовались *методы* анализа научно-методической литературы по исследуемому вопросу, внешнее наблюдение, беседа, тестирование. В качестве психодиагностических методик применялись: «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» (Д.А. Леонтьев); «Тест эго-идентичности», версия стандартизированного интервью Э. Эриксона – Д. Марсиа; «Шкала социального интереса» Дж. Крэндалла; тест установок личности на себя «Кто Я?» М. Куна, Т. Макпартлэнда; многофакторная личностная методика Р. Кеттелла, версия С. Использовался формирующий эксперимент. Для обработки результатов применялся количественный анализ методами математической статистики (коэффициент ранговой корреляции Спирмена, непараметрический Т-критерий различий Вилкоксона), качественный анализ и интерпретация результатов, теоретическое моделирование.

*Базой* исследования явились Новосибирская государственная медицинская академия, Новосибирский государственный педагогический университет. В выборку вошли студенты 1–2-х курсов медицинских и психологических специальностей, объем выборки составил 30 человек. Исследование состояло из трех этапов. На первом этапе (2003–2004 гг.) осуществлялась теоретическая разработка проблемы на основе изучения философской, психологической, педагогической, социологической литературы, определялись гипотеза, цели, задачи и методы исследования, формировался банк диагностических методик. На втором этапе (2005–2006 гг.) разрабатывался план, выбиралась база и проводились констатирующий, формирующий и контрольный этапы эксперимента по изучению влияния групповых психологических средств (психодрама, гештальт) на процесс стабилизации личностной идентичности студентов вузов. Проводился качественный и количественный анализ экспериментальных данных. На третьем этапе (2006–2008 гг.) обобщались, анализировались и интерпретировались результаты теоретического и практического исследования, формулировались основные выводы.

Ведущим *средством* психологического воздействия для занятий психологической тренинговой группы была выбрана психодрама. Психодрама является гуманистическим, межличностно-ориентированным методом групповой терапии, основанном на действии [8; 9]. Метод психодрамы использует инсценирование личного опыта через проигрывание ролей на сцене в специально созданных условиях, направленных на активизацию психических процессов участников. Это позволяет развивать креативность, поведенческую гибкость, спонтанность и, в конечном итоге, «достичь более гармоничной адаптации личности к обществу» [9, с. 12]. В ролевой игре происходит творческая самопрезентация, в действии осваиваются новые социаль-

ные и личные роли, что способствует приведению в устойчивое состояние имеющихся самоопределений и самоописаний.

Психодрама наиболее приближена к ситуациям реальной жизни. В психодраматической группе инсценируется переживаемая человеком реальность, т.е. участник (называемый в психодраме главным героем), желая разобраться с собственными проблемами и трудностями, исследует их не путем размышления и анализа прошлого, а с помощью ведущего группы строит и разыгрывает сцены из собственной жизни в реальности «здесь и сейчас». Ведущими техниками психодрамы являются «монолог», «диалог», «дублирование» (проговаривание скрытых мыслей и чувств героя другими участниками группы), «обмен ролями» (переход в роль других людей или состояний), «зеркало» (выход героя за круг группы и наблюдение за разыгрыванием сцен собственной жизни в буквальном смысле, со стороны), «реплики в сторону» (проговаривание героем мыслей и чувств, обычно остающихся внутри). Они позволяют представить внешний или внутренний конфликт или проблему личности в максимальной полноте и связи с бытием других людей. В группе разворачивается не сама ситуация, а то, как человек ее представляет. Люди в процессе игры тоже действуют большей частью в соответствии с его представлениями. Психодрама была выбрана как наиболее динамичный и гибкий в современной практической психологии метод, интегрирующий в себе средства когнитивного анализа с активным участием в материализации и моделировании психологического содержания личности. Участие в драматическом действии и групповом процессе развивает такие личностные качества, как спонтанность, креативность, эмпатия, способность к самораскрытию, гибкость поведения.

Гештальт-подход является гуманистическим психотерапевтическим направлением, ориентированным на изменение структуры потребностей личности, устранение неэффективных, ригидных механизмов ее взаимодействия со средой. Гештальт большое внимание уделяет развитию процесса осознания – сосредоточения на переживаемом в настоящий момент. Непосредственное переживание является целебным, так как создает условия для снятия часто наложенного в прошлом запрета на переживание человеком чувств. Разрешается гнетущий конфликт завершением прошлых ситуаций. Восстановившая свободное течение психологических процессов, осознающая свои потребности личность становится способной оперировать ими, удовлетворять их и в результате совершенствуется, достигает зрелости.

Занятия в психологической группе были построены таким образом, что вызывали у участников группы яркие переживания. Были задействованы когнитивная, эмоционально-волевая и коммуникативная сферы личности молодых людей. Яркие образные формы

методов психодрамы и гештальта позволяли юношам и девушкам через участие в групповых заданиях, разыгрывание новых ролей, эмоциональное общение с участниками группы и ведущим активизировать собственные психические ресурсы, творческий потенциал, получить новый опыт, позволяющий адекватно реагировать на воспроизводимые ситуации.

Групповая психологическая работа проводилась с ориентацией на изменения в сторону стабилизации когнитивного, эмоционального и ролевого компонентов идентичности личности студентов.

В начале занятий основополагающими моментами были установление безопасной атмосферы, эмоционального контакта и подстройки, учитывающей особенности каждого участника группы. Психологическая работа выражалась в поддержке позитивных ожиданий, создании дружелюбного пространства, в котором могут быть восполнены потребности в принятии и самовыражении через самопредставление и общение с участниками группы. Обращалось внимание на форму самоопределений и самоописаний участников.

Возможности многоуровневого межличностного взаимодействия в группе, специальные психологические техники (активное слушание, индивидуальные структурирующие вопросы, «мягкая», безоценочная обратная связь о поведении на группе в форме психодраматического эмоционального «дублирования»), фокусирование на эмоциональном состоянии, внимание к границам личного и группового пространства) помогали студентам в защищенном, физически безопасном пространстве яснее осознавать свои мысли и чувства. В упражнениях, сюжетных ролевых играх и в постановке жизненных сцен участники исследовали и совершенствовались старые и искали, создавали новые формы взаимодействия и адаптации с социальным миром, модель которого представляла собой группа. И если такая модель была удачной, принималась самим участником, то он мог развивать, тренировать необходимости «за пределами лаборатории», в ситуациях повседневной жизни.

Условия группы побуждали молодых людей к переживанию новых форм контакта с окружающими людьми и самим собой, позволяли разрешать в собственном ритме все более сложные эмоционально заряженные ситуации. На регулярных групповых занятиях у студентов создавались новые самоописания и самопредставления, т.е. новые содержательные характеристики идентичности, которые формировали более стабильный внутренний процесс осознания себя. Также совершенствовались механизмы саморегуляции внутреннего состояния чрез принятие и разыгрывание новых социальных и личных ролей.

Психологическое воздействие группы проявлялось в расширении диапазона ролевых взаимодействий участников, осознании и изменении стереотипов взаимодействий. Разнообразии жизненных ситуаций, которые проявлялись на группе в формах обсуждений,

непосредственного межличностного взаимодействия участников, драматического разыгрывания сцен реальной жизни, способствовало завершению в символической реальности «как будто» и в субъективной психической реальности участников эмоционально незавершенных ситуаций. Появлялись новые ролевые отношения, переживания нового социального и аффективного опыта, принятие этого опыта как полезного и развивающего личность.

Таким образом, эффект групповых занятий складывался, с одной стороны, из особенностей психологических методов и техник, подобранных под задачи воздействия, с другой стороны, из работы над механизмами нарушения контакта и развитием недостаточно осознаваемых в себе качеств рефлексии, эмпатии, отождествления. Известно, что в психологии «воздействие» понимается как целенаправленный перенос движения и информации от одного участника взаимодействия к другому. При оказании психологической помощи нуждающемуся лицу (индивидуально или в группе) психологическое воздействие осуществлялось в форме целенаправленного действия (слово, молчание, предложение, вопрос, жест, упражнение и т.д.) с целью изменить поведение или восприятие человека.

Метод гештальта называют «терапией контакта», «психодрамой воображения», его целью является «укрепление общей гармонии самочувствия», «права быть непохожим на других в развитии своего потенциала» [10, с. 12]. Процесс развития в гештальте рассматривается как расширение зон самосознания, внимание к фигурам в собственном восприятии [11]. Метод гештальта в работе психологической группы использовался в виде отдельных техник и упражнений, в которых студенты учились развивать процесс сознания, сосредотачиваться на настоящем, принимать ответственность за свой выбор и поведение в каждый момент времени. Молодые люди тренировались в обнаружении значимых и незначимых отождествлений (ролей), незаконченных отношений в личных и социальных контактах, а также в выявлении внутренних противоречий (полярностей) в ситуациях выбора.

Для решения задач исследования были созданы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы студентов по 15 человек в каждой. Испытуемые ЭГ занимались в психологической тренинговой группе, основными методами работы которой были психодрама и гештальт. К испытуемым КГ психологическое воздействие не применялось. До начала и по окончании эксперимента участники КГ и ЭГ выполнили ряд психологических тестов.

Влияние психологических средств оценивалось по изменению структурно-содержательных характеристик когнитивного, эмоционального, и ролевого (поведенческого) компонентов личностной идентичности. К когнитивному компоненту были отнесены показатели *Локус контроля Я* методики СЖО и *Мораторий* теста эго-идентичности Эриксона – Марсия; к эмо-

Корреляционные взаимосвязи показателей личностной идентичности в ЭГ до и после занятий в тренинговой группе

Наименование показателей	До воздействия	Наименование показателей	После воздействия
Локус контроля Я – Процесс жизни	0,60 ( $p \leq 0,05^*$ )	Социальный интерес – Процесс жизни	0,71 ( $p \leq 0,05^*$ )
Процесс жизни – Осмысленность жизни	0,60 ( $p \leq 0,05^*$ )	Процесс жизни – Осмысленность жизни	0,70 ( $p \leq 0,01^{**}$ )
Личные роли – Социальный интерес	0,84( $p \leq 0,001^{***}$ )	Социальные роли – Процесс жизни	0,83( $p \leq 0,001^{***}$ )
Социальные роли – Тревожн. – Спокойст.	-0,78 ( $p \leq 0,01^{**}$ )	Социальные роли – Осмысленность жизни	0,77( $p \leq 0,001^{***}$ )

циональному компоненту – показатели *Процесс жизни* теста эго-идентичности и шкалы *Социальный интерес* Крэндалла; ролевой компонент был представлен через *Личные роли* и *Социальные роли* теста «Кто я?» Куна – Макпартлэнда. На контрольном этапе в показателях КГ не было выявлено статистически значимых отличий.

Оптимальным форматом проведения занятий ЭГ оказались встречи один раз в неделю по 3 часа, с перерывом в 10 минут. Продолжительность всего цикла определялась изменениями в состоянии студентов и в среднем составляла 14 занятий. Во время занятий разыгрывались актуальные жизненные ситуации участников, молодые люди принимали на себя разнообразные личные и социальные роли. Следующий за действием этап обмена чувствами помогал выразить эмоциональную оценку происходящего.

Развитие личностной идентичности проявлялось в виде динамики самоописаний в процессе взаимодействия с собой и друг с другом. Это происходило, с одной стороны, в рамках существующих в обществе (институализированных) статусов (например, «молодой человек» – «член группы» – «сын/дочь» – «будущий врач/психолог»); с другой стороны – в рамках имеющегося индивидуального восприятия себя (например, «застенчивый» – «способный преодолеть робость» – «согласившийся играть роль» – «получивший развивающий эмоциональный опыт»).

На занятиях поощрялись экспрессивные формы самовыражения, двигательная активность. Специаль-

ными техниками («обмен ролями», «дублирование», «монолог в сторону», «зеркало», «пустой стул») активировались эмоциональные процессы участников.

Корреляционный анализ результатов ЭГ до занятий в тренинговой группе выявил значимые положительные взаимосвязи показателей *Личные роли – Социальный интерес* ( $p \leq 0,001^{***}$ ); *Социальные роли – Тревожность – Спокойствие* ( $p \leq 0,01^{**}$ ); *Локус контроля Я – Процесс жизни*, *Процесс жизни – Осмысленность жизни* ( $p \leq 0,05^*$ ) в структуре личностной идентичности. После занятий в тренинговой группе проявились значимые взаимосвязи показателей *Социальные роли – Процесс жизни*; *Социальные роли – Осмысленность жизни* ( $p \leq 0,001^{***}$ ); *Процесс жизни – Осмысленность жизни* ( $p \leq 0,01^{**}$ ); *Процесс жизни – Социальный интерес* ( $p \leq 0,05^*$ ) (табл. 1).

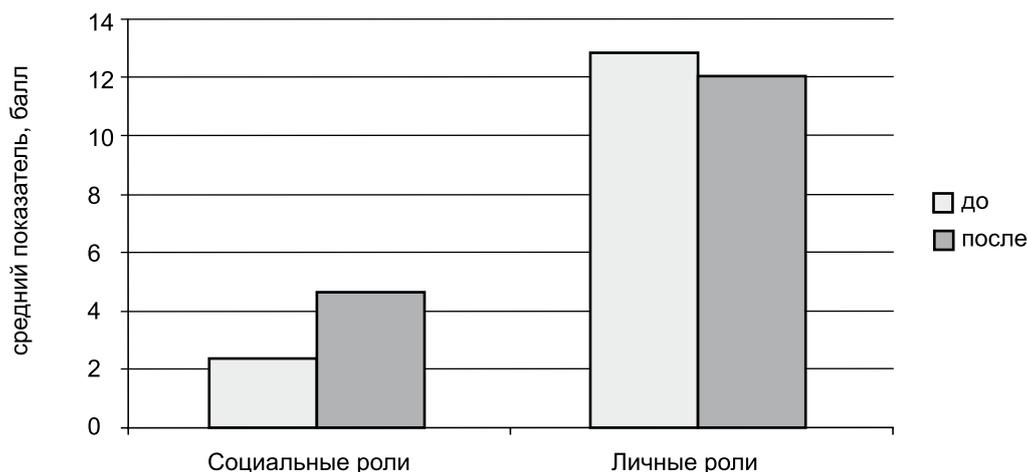
До начала работы в структуре личностной идентичности преобладали взаимосвязи ролевого компонента с эмоциональным, на втором месте – с когнитивным; после занятий тренинговой группы увеличились имеющиеся взаимосвязи ролевого и эмоционального компонентов, а также появились новые взаимосвязи с интегративным показателем осмысленности жизни.

Для выявления направлений изменения показателей личностной идентичности в ЭГ после занятий в тренинговой группе применялся непараметрический критерий Вилкоксона. Были выявлены сдвиги структурно-содержательных характеристик личностной идентичности (табл. 2).

Таблица 2

Оценка достоверности сдвига содержательных показателей личностной идентичности в ЭГ до и после занятий в тренинговой группе

Проявления компонентов	Ролевой		Когнитивный		Эмоциональный	
	Социальные роли	Личные роли	Локус контроля Я	Мораторий	Процесс жизни	Социал. интерес
Т эмпирическ						
Характер сдвига	Положит.	Положит.	Положит.	Отриц.	Положит.	Положит.
ЭГ	15 ( $p \leq 0,01^{**}$ )	13,02 ( $p \leq 0,01^{**}$ )	18,92 ( $p \leq 0,05^*$ )	20 ( $p \leq 0,01^{**}$ )	19,56 ( $p \leq 0,05^*$ )	17,82 ( $p \leq 0,05^*$ )



Изменение показателей *Социальные роли* и *Личные роли* в ЭГ до и после занятий в тренинговой группе

Анализ результатов показал, что после работы в тренинговой группе в ЭГ достоверно изменились содержательные проявления компонентов личностной идентичности. Изменения отображены на рисунке.

У испытуемых ЭГ в ролевом компоненте определен значительный сдвиг в сторону увеличения показателя *Социальные роли*, в меньшей степени – *Личные роли*. На занятиях студенты осознанно описывали, а затем в ролевой игре воспроизводили разнообразные социальные роли. Одни из них были знакомы и привычны (например, «сын», «дочь», «студент»), а другие осваивались впервые (например, «родитель», «врач», «психолог»). Самоописание в терминах социальных ролей, которое производилось на этапе обмена чувствами и переживаниями, способствовало процессу прояснения самоопределений и интериоризации новых ролей. Сыгранная и прожитая роль становилась доступнее анализу, который производился в конце каждого занятия. Углублялось представление о содержании каждой роли. Личные роли проявлялись в виде образных самоописаний и в упражнениях на игровое отождествление с предметами (например, «цветок», «розетка 220 вольт»), любимыми героями, частями тела. Мы предполагаем, что одним из результатов психологического воздействия метода психодрамы явилось стабильное расширение репертуара социальных и личных ролей в структуре личностной идентичности. В когнитивном компоненте отмечен положительный сдвиг параметра *Локус контроля Я* и отрицательный – параметра *Мораторий*. Гуманистические межличностно-ориентированные методы психодрамы и гештальта способствуют созданию благоприятной атмосферы для самораскрытия и принятия ответственности за свое поведение в кругу других людей и преодолению в действии актуализированных внутренних конфликтов.

Содержательные характеристики *Процесс жизни*, *Социальный интерес* эмоционального компонента изменились в меньшей степени, чем ролевого и когнитивного компонентов. Молодые люди говорили об эмоциональной насыщенности своей жизни в настоя-

щем, в группе они в большей степени сосредотачивались на собственных переживаниях и инсайтах, чем на желании сопереживать другим.

Таким образом, формирующий эксперимент обнаружил, что психологическое воздействие методами психодрамы и гештальта в формах ролевой игры, инсценирования жизненных ситуаций, упражнений на развитие сознания личной ответственности за выбор поведения способствует созданию психологических ситуаций, в которых рождаются новые смыслы и самоидентификации в отношении себя, других, окружающего мира. Создаются модели поведения, основанные на позитивном опыте межличностного взаимодействия, что способствует стабилизации структурно-содержательных характеристик личностной идентичности студентов.

Результаты статистического анализа показали, что в экспериментальной выборке студентов после занятий в психологической тренинговой группе произошло изменение в сторону стабильных проявлений содержательных характеристик ролевого, когнитивного и эмоционального компонентов структуры личностной идентичности.

Динамика личностной идентичности студентов при применении методов психодрамы и гештальта в группе имеет позитивную направленность (от трудностей самоопределения к ролевой самореализации) и выражается в изменении количественных характеристик в виде большей выраженности показателей *Социальные роли*, *Личные роли*, меньшей выраженности показателя *Мораторий*. Изменяются и качественные структурно-содержательные характеристики личностной идентичности: расширяется репертуар социальных и личных ролей, уменьшаются проявления состояния моратория, возрастают интернальность – готовность отвечать за себя, а также проявления социального интереса. Увеличивается осмысленность жизни. Эти изменения можно считать признаками стабильного развития личностной идентичности.

### Библиографический список

1. Шнейдер, Л.Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики / Л.Б. Шнейдер. – М., 2007.
2. Короленко, Ц.П. Идентичность. Развитие. Перенасыщенность. Бегство : монография / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева, Н.В. Загоруйко. – Новосибирск, 2007.
3. Данилова, Е.Н. Нестабильная социальная идентичность как норма современных обществ / Е.Н. Данилова, В.А. Ядов // Социологические исследования. – 2004. – №10.
4. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М., 1996.
5. Антонова, Н.В. Личностная идентичность современного педагога и особенности его общения / Н.В. Антонова // Вопросы психологии. – 1997. – №6.
6. Кон, И.С. В поисках себя: личность и её самосознание / И.С. Кон. – М., 1984.
7. Бьюдженталь, Д. Предательство человечности: миссия психотерапевта по восстановлению нашей утраченной идентичности / Д. Бьюдженталь // Идентичность : хрестоматия. – М. ; Воронеж, 2003.
8. Сидоренко, Е.В. Психодраматический и недирективный подходы в групповой работе / Е.В.Сидоренко. – СПб., 2002.
9. Холмс, П. Классическая психодрама / П. Холмс // Психодрама – вдохновение и техника. – М., 1997.
10. Гингер, С. Гештальт-терапия контакта / С. Гингер, А. Гингер. – СПб., 1999.
11. Майер, Э. Фредерик С. Перлз и гештальттерапия / Э. Майер // Хрестоматия по гуманистической психотерапии. – М., 1995.