

ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СУБЪЕКТУ САМОРАЗВИТИЯ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ГРУППАХ

УДК 159.956

СЕРПІЄНКО І.М.

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Черкаського національного університету ім. Богдана Хмельницького, г. Черкаси

В статье представлено обоснование включения понятия „экспериментальные группы“ в круг научных понятий, используемых психологами. Показаны различия между понятиями „экспериментальные группы“ и „экспериментальные группы“. Выделены основные характеристики экспериментальных групп как специфического метода оказания психологической помощи субъекту саморазвития.

Ключевые слова: психологическая помощь, психокоррекция, психотерапия, группы психологического тренинга, опыт.

НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СУБ'ЄКТОВІ САМОРАЗВИТКУ В ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ГРУПАХ

У статті представлено обґрунтування включення поняття „експериментальні групи“ у коло наукових психологічних понять. Показано відмінності між поняттями „експериментальні групи“ і „експериментальні групи“. Виділено основні характеристики експериментальних груп як специфічного методу надання психологічної допомоги суб'єктові саморозвитку.

Ключові слова: психологічна допомога, психокорекція, психотерапія, групи психологічного тренінгу, досвід.

Вызовы современной реальности, характеризующиеся значительными эмоциональными нагрузками в коммуникативной сфере, быстрым темпом изменений в социальном, экономическом, техническом аспектах, ставят перед личностью новые задачи саморазвития. Современный человек, чтобы быть успешным в своей профессиональной деятельности, должен быстро и гибко реагировать на те изменения, которые соответствуют требованиям актуальной реальности. Именно этим, по нашему мнению, обусловлен возрастающий интерес населения Украины к группам психологического тренинга. Многочисленные виды психотренинга создают условия для продуктивной индивидуальной и групповой работы субъекта саморазвития в сферах личностного роста и коммуникативной компетентности. Исследование и систематизация научно-обоснованных условий для достижения личностью необходимых для её эффективной жизнедеятельности психологических изменений в группах психологического тренинга стало *целью* данной статьи.

Психологи и психотерапевты неоднократно исследовали групповой процесс как фактор, влияющий на изменения личностных характеристик. Эти исследования в большинстве случаев представле-

ны в контексте отражаемых их авторами парадигм. Такие психоаналитики, как: Д. Кьянезе [2], Дж.Б. Черони [8], Ф. Риоло [6] обращали внимание на трансформационные процессы, происходящие в психике участников при воздействии психотерапевтической процедуры в психоаналитических группах, а также на индивидуальных сеансах психоанализа. Л.А. Петровская [5] в своих исследованиях социально-психологического тренинга опиралась на основные положения деятельностного подхода о ведущей роли специально организованной совместной деятельности в формировании личностных изменений участников тренинговой группы. Среди украинских психологов большое внимание проблеме «психологических изменений» уделяет С.Д. Максименко [3], выбирая для изучения контекст генетического исследования психики на основе категорий „саморазвитие“, „самоизменение“. Т.С. Яценко раскрыла действие механизмов индивидуальной и групповой позитивной дезинтеграции и вторичной интеграции в группах активного социально-психологического обучения (АСПО) [9]. И. Вайнер [1] и К. Рудестам [7] представили научной общественности результаты обобщения значительного объема материала по многим видам психотерапевтических групп, направленных на личностное развитие участников. При этом вопрос, касающийся общих психологических условий воздействия групповой работы в ходе психологического тренинга на личность, ориентированную на прогрессивное самоизменение, остается недостаточно раскрытым.

Объектом нашего исследования выступил процесс оказания психологической помощи индивидууму на основе его включения в экспериментальные группы, то есть группы, работа в которых построена на приобретении участниками непосредственного опыта [7, с. 369]. *Предметом* исследования выступили характеристики процесса оказания психологической помощи личности в саморазвитии посредством экспериментальных групп. Были применены *методы* исследования: включенное наблюдение в группах активного социально-психологического обучения, психодрамы и экспрессивной арт-терапии, анализ продуктов творческой деятельности, анализ самоотчетов участников групповой работы, метод цветочных выборов М. Люшера, тест восьми влечений Сонди, адаптированный Л.Н. Собчик.

Кьел Эрик Рудестам в своей книге «Групповая психотерапия» описывает разные виды групповой работы, направленной на оказание психологической и психотерапевтической помощи. Название книги на языке оригинала звучит „Experiential Groups in Theory and Practice“, что более точно отражает специфику описываемых видов групп психологической помощи. В дословном переводе оно звучит так: „Экспериментальные группы: в теории и на практике“. Оригинальное издание на английском языке вышло в издательстве

Brooks/ Cole Publishing в Monterey, California, в 1982 году [данные указаны по 7].

Слово „*experience*“ в переводе с английского языка обозначает – „опыт“, „переживание“ или „эмпирическое проживание“ [7, с. 5], что соответствует сущности понятия „экспериментальные группы“. Автор указанной книги объясняет использование этого названия следующим образом: „Стоящее в названии книги слово „*experiential*“ широко используется для обозначения таких методов работы в группе, которые делают упор на приобретение непосредственного живого опыта, составляющего основу обучения и развития личности“ [7, с. 7]. В подстрочном примечании переводчика к данному понятию сказано: „В оригинале „*experiential*“ по словарю „основанный на опыте, эмпирический“, то есть речь идет о „группах (психологического обучения) или тренинга на основе опыта“, но в русскоязычной литературе сложилась традиция называть такие группы психокоррекционными, каковое название и будет использоваться“ [7, с. 7]. При этом, в русскоязычном издании название данного учебного пособия определено как „Групповая психотерапия“, а по ходу изложения используются понятия „психотерапевт“, „практика групповой психотерапии“, что ведёт к смешиванию понятий.

Таким образом, в научном поле понятий, используемых учеными и практиками СНГ для обозначения групп, направленных на оказание любых видов психологической помощи разным категориям респондентов, обычно применяются понятия „психокоррекционный“ или „психотерапевтический“. По-нашему мнению, такая ситуация не соответствует реальной практике оказания психологической помощи. Среди клиентов, приходящих на занятия психологических групп, обнаруживается большое число участников, которые ориентированы на общее самопознание и самосовершенствование.

На основании этого, мы предлагаем дать понятию „*experiential groups*“ статус самостоятельной научной категории, наряду с другими подобными понятиями. *Экспериментальные группы* – это, по нашему мнению, группы психологической и/или психотерапевтической помощи личности как субъекту саморазвития в обеспечении его успешной жизнерализации на основе самосовершенствования, воздействие которых построено на переживании, принятии и переработке индивидуумом личного опыта. К экспериментальным группам К. Рудестам относит Т-группы, группы встреч, гештальт-группы; психодраматические группы, группы телесной психотерапии, группы танцевальной терапии, группы арт-терапии, группы темоцентрированного взаимодействия, группы транзактного анализа; группы тренинга умений [7]. Если учесть предлагаемые в определении экспериментальных групп особенности их целевой аудитории, то каждое из этих направлений групповой работы может быть пред-

ставлено експериментальними, психокоррекційними і психотерапевтическими групами.

В зв'язі з тим, що пропонується термін по звучанню близько до поняттю „експериментальні групи“, вимагається також розведення даних термінів з опорою на суттєві відміння явищ, означуваних ними. Для диференціації поняття „експериментальні групи“ і терміна „експериментальні групи“ необхідно розглянути їх характеристики, а також логічну підпорядкованість даних поняттів.

Якщо звернутися до слова „експериментальний“, то за ним закріплено значення, пов'язане з експериментом, то є з ситуацією, в якій експериментатор (дослідником) чітко визначені, задані і організовані певні умови. Ці умови при виконанні експериментальної процедури створюють певні зміни в психіці учасників, і результати змін можуть бути виміряні з допомогою стандартизованих діагностических методів. В.Ф. Моргун і І.Г. Титов дають таке визначення експерименту: „Експеримент (від лат. *experimentum* – проба, випробування) – це один з основних методів психологічного дослідження, який здійснюється в активному втручанні дослідника в ситуацію, планомірно маніпулюванні однією або декількома змінними (факторами) і реєстрацію відповідних змін у поведінці випробуваного“ [4, с. 91]. Експеримент, по думці тих же вчених, передбачає такі характеристики, як:

- використання засобів фіксації (вимірювання) показувачів досліджуваного явища;
- організацію цілеспрямованих впливів на досліджувану психічну реальність (вплив незалежних змінних на залежні змінні);
- плановість процесу, який включає схему послідовності експерименту і фіксації залежних змінних у відповідності з раніше висунутою гіпотезою;
- контроль змін, що відбуваються в досліджуваній психічній реальності;
- результатом експерименту повинна бути встановлена причинно-наслідкова зв'язь або закономірність, яка може бути застосована до більш широкого кола;
- можливість повторення експерименту для перевірки надійності отриманих даних [4, с. 91-92].

Для проведення експерименту визначається група, яка представляє собою „всю сукупність потенційно випробуваних, які можуть бути об'єктами даного психологічного дослідження“ [4, с. 93]. Цю групу позначають як *популяцію* або *генеральну сукупність*. „Людей...“, які беруть участь в ис-

следования, называют *выборкой*. Состав экспериментальной выборки должен моделировать, качественно и количественно представлять (репрезентировать) генеральную совокупность, поскольку выводы, полученные в эксперименте, распространяются на всех членов популяции, а не только на представителей этой выборки (курсивы в цитате – В.Ф. Моргуна, И.Г. Титова)“ [4, с. 93-94].

Экспериментальная группа, таким образом, является “выборкой”, то есть такой группой, в которой над психическим складом участников проводятся эксперименты, в которых субъектом производимых изменений является экспериментатор, а не личность, участвующая в испытании. Понятие „выборки“ обезличивает участников экспериментальной группы, статистическая обработка усредняет результаты каждого из индивидуумов, оказавшихся в роли испытуемых (по собственной воле при лабораторном эксперименте или без их сознательного согласия в естественном эксперименте). Всё это коренным образом отличает *экспериментальную* группу (выборку) от *экспериментальной* группы. Мы предлагаем обратить внимание на следующие отличия между указанными видами групп.

Участники экспериментальной группы *сознательно, добровольно* и в соответствии с *личным планом* жизнерализации объединяются в некоторую совокупность, чтобы вместе работать над личностным саморазвитием. Индивидуумы, составляющие экспериментальные группы, являются *субъектами своего собственного личностного изменения* на основе самоисследования. *Контроль изменений*, происходящих в собственной исследуемой психической реальности, *возложен на субъекта саморазвития, то есть на участника группы*. Участники экспериментальной группы развивают *способность к интроспекции и рефлексии своих чувств, мыслей, состояний, поведенческих актов*, что позволяет отмечать происходящие в себе и других членах группы психологические изменения.

Психолог или психотерапевт, помогающий группе продвигаться в личностном самоисследовании и изменении, *не придерживается жесткой схемы* проведения занятий, а *гибко реагирует* на особенности протекания группового процесса в целом для каждой новой группы участников и учитывает актуальное состояние каждого из членов группы. Ведущий экспериментальной группы организует процесс продвижения участников в сфере саморазвития, отражая на когнитивном и эмотивном уровнях групповые динамические процессы и особенности динамики саморазвития отдельных её участников. Ведение каждой новой экспериментальной группы *неповторимо* по своей динамике, структуре занятий, открываемым психологическим закономерностям и многим другим характеристикам.

Найденные участниками экспериментальной группы в процессе совместной работы *закономерности* функционирования собственной

психики в большинстве своём носят сугубо индивидуальный характер и не могут точно переноситься на других людей. Кроме того, динамика личностных изменений, которая имеет место в экспериментальных группах, не позволяет получить экспериментальные результаты, которые были показаны ранее этими же участниками.

Несмотря на указанные отличия, экспериментальные и экспериментальные группы имеют общее основание, а именно, их эмпирический, а не теоретический характер. В.М. Дружинин предлагает классификацию эмпирических методов на основе рассмотрения полярностей между: 1) присутствием или отсутствием взаимодействия между испытуемым и исследователем, интенсивностью этого взаимодействия; 2) объективностью и субъективностью процедуры (крайними вариантами которой являются тестирование и „чистое“ понимание поведения другого человека путём интерпретации его действий) [по 4, с. 79]. Согласно предложенной данным исследователем классификации, к группе эмпирических методов относятся оба метода: эксперимент и беседа (диалог), обеспечивающая понимание человека на основе интерпретации различных поведенческих проявлений, начиная от невербального и речевого поведения до продуктивного творческого акта. Во всех видах экспериментальных групп ведущие и участники используют диалогическое взаимодействие для помощи друг другу в личностном развитии. „

Подводя итог сравнительному анализу категорий „экспериментальная группа“ и „экспериментальная группа“, отметим, что эксперимент является методом научного исследования, психодиагностики и целенаправленного планового формирования экспериментатором заданных психических характеристик у испытуемых, составляющих некоторую выборку. Экспериментальные методы направлены на самоисследование участниками своей психики и её изменение в соответствии со своим личным выбором на основе получения непосредственного опыта в психологической группе, развивающейся по своим динамическим законам.

Марвин Голдфрид (Goldfried) выделил две стратегии, которые являются общими для всех школ групповой психотерапии: “1) клиентам предоставляется возможность получить новый полезный опыт и 2) клиент получает обратную связь” [цит. по 7, с. 369]. К. Рудестам считает, что эти две отличительные черты присущи экспериментальным группам, работа в которых основана на приобретении участниками непосредственного опыта. Однако данные исследователи не предлагают дифференцировать опыт, получаемый в экспериментальных группах, и опыт, приобретаемый личностью в обычной жизни. Это обусловило необходимость рассмотреть отличия указанных видов опыта.

Отличия личного опыта, получаемого в экспериментальных группах, от обычного жизненного опыта, по нашему мнению, заключаются в том, что опыт работы в психологической группе в отличие от спонтанного жизненного переживания различных ситуаций субъект саморазвития получает в *диалогически регулируемых психологом или психотерапевтом условиях*, обеспечивающих для психики участников групповой работы:

- *Переносимость* меры психической нагрузки получаемого опыта (по времени и силе воздействия);
- *Защищенность* от эмоционального и физического травматизма со стороны других участников или при выполнении тех или иных психологических техник;
- *Диалогичность*, необходимую для переработки эмоционально сложного прошлого опыта, который может актуализироваться в процессе работы группы, а также нового опыта взаимодействия;
- *Продуктивность*, связанную с позитивным встраиванием полученного личного опыта в имевшийся у данного индивидуума предшествующий жизненный опыт и активизацией потенциала самосовершенствования личности.

Личный опыт, получаемый участником в экспериментальной группе, направлен на *сознательное самообучение* с целью саморазвития, которое обеспечивает более эффективное решение субъектом жизнедеятельности своих жизненных задач. При случайном приобретении субъектом жизнедеятельности личного опыта может происходить неосознанное самообучение (теории Б. Скиннера, А. Бандуры), которое имеет стихийный характер и может сопровождаться значительными когнитивными искажениями.

Личный опыт, переживаемый участниками в условиях работы экспериментальной группы, связан с воздействием следующих *групповых психологических механизмов*, обеспечивающих приближение к оптимальным условиям получения жизненного опыта:

- динамика развития группы обеспечивает безопасное и продуктивное прохождение всех этапов жизненного цикла группы;
- принципы предоставления обратной связи в экспериментальной группе позволяют участникам осознанно и продуктивно работать над структурированием нового личного опыта;
- разнородность состава группы позволяет расширить опыт эмоционально близкого взаимодействия с разными людьми;
- отмечается формирование полицентричности взгляда на жизненную ситуацию в отличие от моноцентричности;
- получение личного опыта в экспериментальной группе близко к естественным условиям получения жизненного опыта (в семье, в группе коллег, в социуме);

- групповая форма работы в экспериментальной группе позволяет диагностировать неосознанные психологические роли, которые выполняет индивидуум в реальных группах;
- экспериментальная группа позволяет личности пережить эффект терапевтической групповой поддержки и исцеляющего влияния группы, что не всегда возможно в условиях стихийного получения жизненного опыта;
- в группе имеет место викарное обучение, что позволяет субъекту собственного развития приобретать жизненный опыт, знакомясь с личным опытом других участников;
- личность получает опыт и приобретает навыки и умения осуществления продуктивной и эффективной совместной деятельности, направленной на взаимное личностное развитие;

В экспериментальной группе, организуемой ведущим в соответствии с задачами активизации процессов саморазвития участников на основе их личного опыта, чувства новизны и одновременной защищенности, усиливают у субъектов саморазвития *мотивацию личностного самообучения и самоизменения*. Большинство экспериментальных групп создают оптимальные условия для принятия субъектом саморазвития новых решений, касающихся структурирования своего прошлого, актуального и будущего личного опыта, а также поведенческого *апробирования* их в безопасных условиях группы.

В экспериментальных группах у участников развивается способность к творческому подходу в решении жизненных задач на основе размягчения ригидных структур личного опыта и развития открытости психики к созданию новых функциональных систем, более гармонично отвечающих вызовам актуальной реальности саморазвития, чем прежние. Опыт диалогического взаимодействия, полученный участниками в процессе терапевтически структурированного общения в экспериментальной группе, создает предпосылки для овладения умениями и навыками построения терапевтически ориентированного взаимодействия участников с близкими людьми и переноса этих навыков в более широкие сферы коммуникации.

Говоря о перспективах развития групповых форм оказания психологической и психотерапевтической помощи личности как субъекту саморазвития, можем обратиться к высказыванию К. Рудестама, который считает: „Многие инновации в практике групповой психотерапии имеют своим источником группы, работа которых основана на приобретении их участниками непосредственного живого опыта“ [7, с. 369]. Разработка новых методов групповой работы с целью повышения эффективности оказания психологической помощи субъекту саморазвития требует глубокого понимания специалистами психологических механизмов, связанных с приобретением нового личного опыта.

Выводы:

1. В силу отсутствия в психологической терминологии понятия „экспериментальный“ необходима дальнейшая разработка терминологической базы для определения категории „экспериментальных групп“ как самостоятельного вида групповой психологической работы.

2. Специфика экспериментальных групп заключается в том, что участники выступают в качестве субъекта собственного личностного развития на основе приобретения нового опыта диалогического взаимодействия, самопознания и самоизменения.

3. Экспериментальные группы обеспечивают: продуктивность, защищенность и регулирование меры внешнего воздействия; сознательное психологическое самоизменение участников; воздействие групповых механизмов и опыт совместного развития; принятие новых решений и их апробацию в группе; творческий подход к жизни; опыт диалогического взаимодействия и его перенос в иные условия.

Перспективу исследования видим в осуществлении сравнительного анализа особенностей экспериментальных, психокоррекционных и психотерапевтических групп.

Литература

1. Вайнер И. Основы психотерапии / Ирвинг Вайнер. Пер. с англ. Е.А. Антонова, В.М. Белоусов., 2-е международное издание. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с. – (Серия „Золотой фонд психотерапии“) – ISBN 5-318-00677-9.
2. Кьянезе Д. Психоаналитическое лечение: формы древнего знания ./ Доменико Кьянезе // Терапевтические факторы в психоанализе. Специфичность и неспецифичность процессов трансформации / Пер. с итал. О. Живаго – М.: “Когито-Центр”, 2007. – С.5 – 23 .- (Серия «Библиотека психоанализа»). – ISBN 5-89353-216-3.
3. Максименко С. Д. Генезис существования личности / Сергій Дмитрович Максименко . – К.: Издательство ООО «КММ», 2006. – 240 с. – ISBN 966-96599-0-9.
4. Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В.Ф. Моргун, І.Г. Тітов – К.: Видавничий Дім „Слово“, 2009. – 464 с. – ISBN 978-966-194-022-1.
5. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга./ Лариса Андреевна Петровская. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. – 168 с. – 0304000000-034.
6. Риоло Ф. Психоаналитическая трансформация / Фернандо. Риоло // Терапевтические факторы в психоанализе. Специфичность и неспецифичность процессов трансформации / Пер. с итал. О. Живаго – М.: “Когито-Центр”, 2007. – С.48 – 63 .- (Серия «Библиотека психоанализа»). – ISBN 5-89353-216-3.

7. Рудестам К. Групповая психотерапия / Кьел Рудестам. Пер. с англ. Голубев А. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 384 с. – (Серия „Мастера психологии“). – ISBN 5-88782-397-6.
8. Черони Дж. Б. Общие специфические терапевтические факторы и терапевтические факторы, свойственные психоанализу / Джузеппе Берти. Черони // Терапевтические факторы в психоанализе. Специфичность и неспецифичность процессов трансформации / Пер. с итал. О. Живаго – М.: “Когито-Центр”, 2007. – С.24 – 47 .– (Серия «Библиотека психоанализа»). – ISBN 5-89353-216-3.
9. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: Навч. посіб. / Т.С.Яценко – К.: Вища школа, 2006. – 382 с. – ISBN 966-642-322-7.

The article presents the scientific ground for including the experiential concept in the circle of other scientific concepts, used by psychologists. Distinctions between concepts “experimental groups” and “experiential groups” are shown. Basic descriptions of experiential groups as a specific method for providing the psychological help to the subject of self development are defined .

Keywords: *psychological help, psychotherapy, groups of the psychological training, experience.*