

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГРУППЫ ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ ПСИХОЛОГОВ

В.И. Екинцев, И.В. Замарёхина (Чита)

Аннотация. Рассматривается проблема развития транскоммунитивного потенциала личности студентов-психологов в рамках групповой психологической работы. Приводится обоснование организации *групп жизненного опыта* для студентов первого курса. Показана динамика транскоммунитивного потенциала личности по итогам групповой работы как переход от стресс-состояний, характеризующихся закрытостью человека, к транс-состояниям, обуславливающим реализацию внутренних ресурсов и возможностей личности.

Ключевые слова: транскоммунитивный потенциал личности; транскоммунитивация; *группа жизненного опыта*.

В современной психологической практике можно выделить четыре основных формы групповой работы, главной задачей которых является трансформация (преобразование) жизненных проблем человека.

1. *Групповая терапия* основывается на медицинской модели оказания психологической помощи. Ее основной целью является «лечение», или восстановление психического здоровья; она ориентирована на контингент, который обращается за помощью для облегчения психического напряжения. Участников терапевтических групп обычно называют «пациентами», поэтому терапевт относится к ним как к «больным» людям с «нездоровым» поведением.

2. *Группы самопомощи* сознательно игнорируют профессиональную систему руководства. Такая форма групповой работы ориентирована на людей, которых объединяют общий симптом, опыт переживания похожих жизненных событий или проблемных ситуаций. Группы само- и взаимопомощи являются достаточно распространенным методом в организации психологической помощи людям, страдающим разного рода зависимостями.

3. *Группы тренинга* и *группы встреч* связаны с обращением к человеческому потенциалу и внутренним ресурсам личности. Такая форма групповой работы предполагает профессиональный подход к реализации принципов и механизмов, определяющих личностный рост человека. В отличие от групповой терапии, центрирующейся на психологическом заболевании и статусе пациента, или от групп взаимопомощи, это направление групповых занятий является доступным для тех, кто стремится к личностному росту и развитию.

4. *Группы повышения сознания* практикуют непрофессиональный подход, ориентируясь при этом на систему взаимного контроля. Ос-

новным связующим механизмом здесь является какая-либо общая социальная или психологическая особенность, характеризующая большие группы людей, – пол, возраст, национальность, этническая принадлежность, политические или религиозные убеждения и т.д., допускающая широкий спектр индивидуальных особенностей.

Феноменом, синтезирующим в себе многообразие психотерапевтических принципов и групповых подходов, рассмотренных выше, является система групповой само- и взаимопомощи, базирующаяся на принципах группового психотерапевтического процесса. Группы само- и взаимопомощи являются достаточно распространенным методом в организации психологической помощи людям, переживающим разного рода психологические трудности, в том числе проблемы, связанные с адаптацией. В основе программ взаимопомощи находится коммуникация, во время которой в группе снимаются защиты, человек, видя себе подобных и не чувствуя привычного в обычном окружении осуждения, не стремится выглядеть лучше, чем есть на самом деле. Происходит изменение отношения к миру, расширяются поведенческие паттерны, которые могут быть полезны в реальной жизни. Таким образом, транскоммуникация позволяет решать не только проблемы деформации личности (алкоголизм, трудовое и т.д.), но и внутренние противоречия, что отражается в межличностных отношениях, в том числе и профессиональных.

В групповой работе эффективно раскрывается транскоммуникативный потенциал личности, а также оптимизируются базовые коммуникативные координаты, отвечающие за личностный рост. Уникальность такой формы работы заключается в том, что человек, который переживает транскоммуникативный кризис, находясь в динамике стресс-коммуникативных состояний, стремится уйти в себя, закрыться, эмоционально изолировать себя от внешней реальности. Транскоммуникативные состояния, переживаемые личностью в процессе групповой работы, способствуют расширению круга связей с внешним миром и приводят к позитивным изменениям на личностном уровне. Критерием эффективности здесь является коммуникация, в процессе которой в группе снимаются психологические защиты, человек, воспринимая себе подобных, т.е. людей, проживающих похожие жизненные события и ситуации, не стремится моделировать у себя социально значимое и приемлемое поведение, а остается самим собой. Идентифицируя себя с членами группы, человек открывается новому опыту, созиданию самого себя, саморазвитию. Данная тенденция объясняется особенностью жизненного самоопределения, личностного потенциала, самореализацией, самоактуализацией как реализацией внутренних ресурсов и возможностей личности, характеризуя при этом человека как открытую самоорганизующуюся систему.

В.Е. Ключко показал, что коммуникация входит в структуру самоорганизации и ментального пространства личности, выражающего динамичность и направленность отношений человека к действительности: «Человек... включает в себя и субъективную компоненту (образ мира, составляющего для человека его действительность), и деятельностную компоненту (образ жизни человека в его действительности) и саму действительность – многомерный мир человека как онтологическое основание его жизни, определяющий сам образ жизни и определяемый ею» [10. С. 8].

Нами была предложена, а затем и апробирована *группа жизненного опыта* как вариант группы взаимопомощи студентов, переживающих ситуацию социально-психологической адаптации к вузу. Выборку составили студенты-психологи, обучающиеся на первом курсе в Забайкальском государственном гуманитарно-педагогическом университете им. Н.Г. Чернышевского (г. Чита). Непосредственной целью *группы жизненного опыта* является развитие транскомуникативного потенциала личности. Данная группа работала в течение трех месяцев (интенсивность встреч один раз в неделю, продолжительность одного группового сеанса 1,5 ч).

В результате контент-анализа материалов ММКМ (метод моделирования коммуникативного мира личности) нами были сформулированы основные проблемы, характеризующиеся проживанием стресс-коммуникативных состояний студентов первого курса: проблема адаптации к новому учебному заведению (вузу) и процессу учебы; проблема адаптации в новой учебной группе; проблема адаптации к общежитию и проживанию в новых бытовых условиях; проблемы общения с противоположным полом, новые знакомства; проблемы, связанные с личной коммуникабельностью в процессе взаимодействия с незнакомыми людьми – преподавателями, представителями административных структур и другими абитуриентами; проблемы, связанные с проживанием стресса по поводу оторванности от дома, семьи, привычной коммуникативной среды.

Таким образом, *группа жизненного опыта* – это система групповой само- и взаимопомощи. В основе этой группы находится коммуникация, во время которой в группе снимаются защиты; субъект, видя себе подобных и не чувствуя осуждения со стороны других членов группы, не стремится выглядеть лучше, чем есть на самом деле. Вследствие этого происходит значительное снижение защит, стремление к самораскрытию, чему сопутствуют особые эффекты катарсиса и инсайта. Данная форма групповой работы ориентирована на людей, которых объединяет общий симптом – опыт переживания похожих жизненных событий или проблемных ситуаций.

В процессе работы в *группе жизненного опыта* происходит изменение отношения к собственным проблемам и трудностям. Иден-

тификация с членами группы позволяет расширить собственную картину мира.

Проведенные исследования показали, что проблема адаптации при поступлении и последующем обучении в вузе характеризуется не только социально-психологическими видоизменениями учебной деятельности, но в большей степени связана с динамикой и факторами транскоммунитивных состояний в процессе социализации и личностного развития человека. Мы установили, что студенты первого курса переживают коммуникативный вакуум, на фоне которого и формируются коммуникативные стресс-состояния [1–4]. Такие состояния проявляются в неспособности адаптироваться к изменившейся социально-психологической реальности. Формируются различные формы психической ригидности, происходит смещение уровня субъективного контроля с позиции балансирования между интернальным и экстернальным в пользу последнего, что может проявляться в конформном, уступчивом поведении, а это, в свою очередь, может являться причиной формирования девиантного, аддиктивного, деликвентного поведения. Данная тенденция способна породить множество проблем, связанных с динамикой эмоциональных, мотивационных и других внутренних психологических компонентов, имеющих место в процессе развития личности.

Мы полагаем, что возможность трансформации коммуникативного мира личности будет осуществляться за счет транскоммунитивного потенциала, поскольку именно транскоммунитивный потенциал определяет, насколько личность может в коммуникативном процессе менять свои состояния. По нашему мнению, эффективность такой трансформации будет выражаться в личностном росте, самоактуализации и самореализации личности. Условием трансформации коммуникативного мира личности (актуализации транскоммунитивного потенциала) в нашем случае является *группа жизненного опыта*.

Практическое значение *группы жизненного опыта*:

1. *Группа жизненного опыта* ориентирована на самораскрытие личности, которое предполагает открытое выражение чувств и мыслей. В группе субъект принимает риск быть самим собой, отказываясь от неадекватных защитных стереотипов, что положительно сказывается на его личностном росте.

2. В *группе жизненного опыта* путем идентификации себя с членами группы субъекту предоставляется возможность увидеть свою роль и позицию в стандартных межличностных ситуациях и глубже понять собственные проблемы и мотивы.

3. В процессе работы в *группе жизненного опыта* среди участников возникает ощущение общности, единства, взаимопонимания, сопричастности, что положительно сказывается на продуктивности коммуникативного опыта, приобретаемого в процессе динамичной работы участников группы.

4. В ходе работы группы у участников исчезает ощущение уникальности собственных проблем и исчезает установка «мне никто не сможет помочь». Осознав идентичность собственных проблем с проблемами других членов группы, субъект оказывается в состоянии принять от них помощь.

5. Трансформация коммуникативного мира личности происходит путем формирования новых форм транскомуникативных состояний, переживаемых личностью в процессе групповой работы.

6. В процессе работы в *группе жизненного опыта* человек *открывается* новому опыту, созиданию самого себя, что позволяет ему менять систему отношений к субъективной реальности и конструировать новые, эффективные поведенческие паттерны, которые могут быть реализованы в реальной жизни.

Данные, полученные с помощью ММКМ, показали, что на начальном этапе групповой работы средние значения вербализации коммуникативного транса преобладают по партнерам, что находит свое подтверждение и в невербальных показателях – средние значения вектора переживаний и вектора роста по партнёрам превышают аналогичные значения по интересам. Соответственно, вербализация коммуникативного стресса по интересам тоже преобладает. Невербальный показатель разнообразия шкальных типов свидетельствует, что на момент первого среза количество разных шкальных типов по интересам преобладает над количеством разных шкальных типов по партнерам. Это показывает, что спектр чувственного переживания в большей степени выражен у испытуемых в сфере интересов. Мы считаем, что это характерно для студентов первого курса, поскольку в ситуации становления профессионального самоопределения и адаптации к новым условиям появляются новые цели, проблемы, интересы, ситуации и события, которые наполняют коммуникативный мир личности.

Усредненные значения показали нам, что существует тенденция преобладания вербализации стресс-транс-формации по интересам. Показатель вербализации стресс-транс-формации по интересам в два раза превысил значение стресс-транс-формации по партнерам. По партнерам выявилась обратная тенденция: среднее значение коммуникативного транса превысило среднее значение коммуникативного стресса. Как оказалось, партнеры для испытуемых являются в меньшей степени источником коммуникативного стресса. Выяснилось, что среднее значение вербализации стресс-транс-формации и транс-стресс-формации по интересам превышает среднее значение вербализации стресс-транс-формации и транс-стресс-формации по партнерам. Такая тенденция показывает, что в процессах вербализации стресс-транс-формации и транс-стресс-формации студенты больше концентрируются на темах, проблемах, чем на партнерах. На наш взгляд, причина в том, что именно в ситуации адаптации интересы (темы,

проблемы, события) становятся главными субъектами коммуникативного мира личности студента.

При анализе факторов транскоммунитивного потенциала мы выявили, что центрация является наиболее выраженным показателем в системе транскоммунитивных параметров. Она отражает степень концентрации жизненных проблем личности только в узком кругу близких партнеров общения. На начальном этапе работы группы у многих испытуемых прослеживалась тенденция к личностной закрытости, замкнутости и фиксированности на проблемах, затрагивающих внешнее коммуникативное пространство. Некоторые говорили: «Я никому не доверяю»; «Об этом я разговариваю только с мамой» и т.д. Мы считаем, что это является прямым показателем *закрытости* человека как психологической системы.

После завершения групповой работы по невербальным показателям мы отметили увеличение вектора роста по партнерам. Вектор роста по интересам имеет большую степень выраженности, чем показатель вектора роста по партнерам. Показатель позитивных переживаний по интересам и по партнерам также имеет тенденцию к увеличению после завершения групповой работы.

Таким образом, можно увидеть общую тенденцию изменений в коммуникативных мирах испытуемых после проведения групповой работы. Высказывания стали в большей степени характеризовать позитивное мировосприятие, а негативные переживания значительно сократились. Монологи испытуемых также стали более открытыми и содержательными, что проявилось в результатах, полученных по невербальному показателю «разнообразия шкальных типов», который демонстрирует увеличение степени открытости личности испытуемых в контексте их коммуникативного мира.

Результаты анализа динамики невербальных показателей по ММКМ свидетельствуют, что негативные переживания, связанные с взаимодействием с внешним коммуникативным пространством, снизились, благодаря работе испытуемых в *группе жизненного опыта*, а позитивные переживания, наоборот, увеличились.

Все это может свидетельствовать о позитивной динамике невербальных показателей транскоммунитивных состояний личности испытуемых, произошедших вследствие эффективной работы *группы жизненного опыта*.

С помощью ММКМ мы смоделировали систему транскоммунитивных параметров в транскоммунитивном мире студентов первого курса до и после работы в *группе жизненного опыта*. Анализ результатов показал, что существует обратная динамика основных характеристик (открытости, центрации) микроуровня ТК-мира.

В начале работы группы по средним значениям наблюдалась наибольшая степень выраженности центрации: А = 1,2; П = 2; И = 2,4;

$C = 3,2$. Открытость в системе данных параметров имеет меньшую выраженность по сравнению с центрацией (табл. 1).

Преобладающее значение было получено по показателю $P = 1,7$, что свидетельствует о фиксированности на прошлой жизненной координате; остальные показатели ($A = 0,9$; $\Pi = 1,7$; $I = 0,8$; $C = 2$), выражены в меньшей степени по сравнению с показателями центрации.

Т а б л и ц а 1

Система параметров ТК-состояний в ТК-мире личности по ММКМ до групповой работы

Параметры		Макроуровень ТК-мира				
		Ретроспек- тива	Актуаль- ность	Перспек- тива	Интересы	Соучастие
Микроуро- вень ТК-мира	Центрация	1,0	1,2	2,0	2,4	3,2
	Открытость	1,7	0,9	1,7	0,8	2,0

Соответствующая динамика показывает, что после групповой работы наиболее выраженным показателем становится *открытость*, которая детерминирует рост экзистенциальной открытости в гармонии с ростом перспективной трансцендирующей избирательности в смысловом пространстве ТК-мира, обуславливающей общий рост личности (В.И. Кабрин).

Следует также отметить, что показатель *открытости* наиболее выражен в таких координатах транскоммунитивного мира, как «перспектива» и «интересы», что может свидетельствовать о личностном росте студентов, участвовавших в работе *группы жизненного опыта* (табл. 2).

Т а б л и ц а 2

Система параметров ТК-состояний в ТК-мире личности по ММКМ после групповой работы

Параметры		Макроуровень ТК-мира				
		Ретроспек- тива	Актуаль- ность	Перспек- тива	Интересы	Соучастие
Микроуро- вень ТК-мира	Центрация	1,2	1,5	1,5	0,2	1,8
	Открытость	1,4	2,3	2,4	2,4	2,0

Для получения достоверных результатов эффективности проделанной работы нами была использована контрольная группа, в которую вошли студенты педагогического профиля, обучающиеся на первом курсе. Путем сравнительного анализа двух групп – экспериментальной и контрольной – была определена эффективность групповой работы.

Выводы:

1. Становление новых параметров трансформирующегося ментального пространства студента первого курса можно осмыслить как результат *транскоммunikаций* – коммуникаций трансактного типа в процессе адаптации к новой коммуникативной среде. Они проявляются во взаимоотношениях между студентами внутри группы и другими объектами взаимодействия и направлены на изменение привычных способов поведения и коммуникаций, определяющих структуру и форму нового коммуникативного пространства.

2. Установлено, что у студентов первого курса, проживающих ситуацию социально-психологической адаптации к новым транскоммunikативным, средовым условиям, интенсивность переживания жизненных ситуаций и динамика транскоммunikативных состояний характеризуются коммуникативным стрессом. В условиях закрытости психологической системы состояние коммуникативного стресса доминирует над состоянием коммуникативного транса и блокирует транскоммunikативный потенциал личности, направляя вектор личностного роста в сторону регресса.

3. Групповая форма работы в виде организации группы взаимопомощи, которая была названа нами *группой жизненного опыта*, является эффективным средством в достижении положительной динамики транскоммunikативных состояний, обуславливающих развитие личности в процессе профессионального становления.

4. Группа «Жизненного опыта» является эффективным средством в достижении положительной динамики транскоммunikативных состояний личности, обуславливающих развитие личности в условиях профессионального становления, поэтому может использоваться в практике подготовки не только психологов, но и педагогов, социальных работников.

Литература

1. Екинцев В.И., Замарёхина И.В. Коммуникативный подход к исследованию личности химически зависимого // Сиб. психол. журн. 2008. № 27. С. 77–82.
2. Екинцев В.И., Замарёхина И.В. Коммуникативный мир личности с выраженным показателем закрытости психологической системы // Вестник ЧитГУ. 2008. № 5 (50). С. 72–77.
3. Екинцев В.И., Замарёхина И.В. Динамика транскоммunikативных состояний личности студентов в процессе обучения // Психология обучения. 2010. № 3. С. 89–99.
4. Екинцев В.И., Замарёхина И.В. Коммуникативный потенциал личности: диагностика и развитие : учеб. пособие. Чита : ЗабГГПУ, 2010. 228 с.
5. Замарёхина И.В. Развитие транскоммunikативного потенциала личности студентов первого курса // Сиб. психол. журн. 2009. № 34. С. 84–86.
6. Замарёхина И.В. Развитие транскоммunikативного потенциала личности в условиях группового взаимодействия // Вестник Казахстанско-Американского свободного университета. 2009. № 5: Вопросы психологии. С. 15–21.

7. *Замарёхина И.В.* Возможности трансформации коммуникативного мира личности в условиях группы // Психология общения XXI век: 10 лет развития : материалы Междунар. конф. : в 2 т. М., 2009. Т. II. С. 16–19.
8. *Замарёхина И.В.* Транскомуникация: преобразование жизненных миров человека : коллективная монография / под ред. И.В. Кабрина. Томск : Изд-во Том. ун-та, 2011. 400 с.
9. *Кабрин В.И.* Коммуникативный мир и транскомуникативный потенциал жизни личности: теория, методы, исследования. М. : Смысл, 2005. 248 с.
10. *Клочко В.Е.* Становление многомерного мира человека как сущность онтогенеза // Сиб. психол. журн. 1998. Вып. 8. С. 7–15.

THE POSSIBILITY OF USING THE GROUPS “LIFE EXPERIENCE” IN THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGISTS

Ekintsev V.I., Zamarehina I.V. (Chita)

Summary. We consider the problem of transcommunicative competence of students – a group of psychologists in the psychological work. There is rationale of the groups of «life experience» for first-year students. The dynamics of transcommunicative potential of the individual on the basis of group work as a transition from stress – a condition characterized by the closeness of man as a psychological system for trans-state conditions for the realization of internal resources and capabilities of the individual.

Key words: transcommunicative potential personality; transcommunication; a group of «life experience».