**План**

1. Введение
2. Методы социальной психокоррекции коммуникативных нарушений
   1. Коммуникация и причины коммуникации
   2. Социальная психокоррекция
   3. Понятие психодрамы в социометрической концепции Дж. Морено
   4. Психологические механизмы и организационные принципы психодрамы
   5. Технические приемы психодрамы
   6. Понятие социодрамы
   7. Театрализация как психотехника
   8. Тренинг активной релаксации
3. Заключение
4. Список используемой литературы

**Введение**

Человеческое общество немыслимо вне общения. Общение выступает необходимым условием бытия людей, без которого невозможно полноценное формирование не только отдельных психических функций, процессов и свойств человека, но личности в целом. Реальность и необходимость общения определена совместной деятельностью, чтобы жить люди вынуждены взаимодействовать. Общается всегда тот человек деятельность которого пересекается с деятельностью других людей. Общение позволяет организовывать общественную деятельность и обогатить ее новыми связями и отношения между людьми.

Человек с момента рождения общается с другими людьми, но порой люди, отличающиеся высокими достижениями в изучении явлений материального мира, оказываются беспомощными в области межличностных отношений, поэтому человек должен изучать правила взаимодействия с людьми, чтобы стать социально полноправным членом общества.

Для тех людей, которые беспомощны в области общения, межличностных отношений необходимо проводить психокоррекцию коммуникативных нарушений.

Таким образом, формирование и психокоррекция коммуникативных нарушений является актуальной проблемой социальной психологии, решение которой имеет важное значение как для каждого конкретного человека, так и для общества в целом.

Целью курсовой работы является раскрытие сущности коммуникативных нарушений, психокоррекции и выявление основных ее методов.

Цель предполагает решение следующих задач:

1. Изучить понятие "коммуникации", "социальной психокоррекции".
2. Рассмотреть методы психокоррекции коммуникативных нарушений.
3. Проанализировать методы психокоррекции.

**Методы социальной психокоррекции коммуникативных нарушений**

**Коммуникации и причины коммуникации**

Коммуникации – это процесс двустороннего обмена информации, ведущей к взаимному пониманию. Если не достигается взаимопонимание, то коммуникация не состоялась.

Причины плохой коммуникации:

1. Стереотипы – упрощенные мнения относительно отдельных лиц или ситуаций, в результате нет анализа и понимания людей.
2. "Предвзятые представления" – склонность отвергать все, что противоречит собственным взглядам.
3. Плохие отношения между людьми.
4. Отсутствие внимания и интереса собеседника, а интерес возникает когда человек осознает значение информации для себя.
5. Пренебрежение фактами, то есть привычка делать выводы заключения при отсутствии достаточного числа фактов.
6. Ошибки в построении высказываний: неправильный выбор слов, сложность сообщения, нелогичность.
7. Неверный выбор стратегии и тактики общения.

**Что такое социальная психокоррекция?**

Коммуникативная компетентность личности, а точнее, возможность её проявления блокируется под воздействием психологических и социальных травм.

Блокировка нарушает проявление субъектности личности в общении, ведёт к деформации её отношений. Одновременно такая ситуация, если в неё вовлечены большие группы людей,

ведёт к эмоционально-негативному возбуждению социальной психики.

Коммуникативные нарушения личности корригируются системой специальных методов. Их можно условно разделить на:

* индивидуальные (компетенция психоанализа),
* групповые (методы "психодрам"),
* массовые (в том числе экстатические).

Социальная психокоррекция – это групповые и массовые методы коррекции коммуникативных нарушений на уровне

* психодинамики (на уровне личности),
* групповой динамики,
* социодинамики.

Развитие теории и практики социальной психокоррекции идёт параллельно с разработкой теоретических и методических основ социальной психопатологии.

**Понятие психодрамы в социометрической концепции Дж. Морено**

Существуют методы психокоррекции (по Дж. Морено): психо-, социодрама, тренинг активной релаксации, театрализация, которые используются в социальной психокоррекции для снятия излишнего мускульного и психологического напряжения.

Психодрама – это метод, инсценирования личного опыта, т.е. проигрывание ролей на сцене, направленное на активизацию психических процессов участников.

Психодрама – это глубинная психотерапия группы. В основе психотерапевтического действия психодрамы лежит принцип "от формируемой эмоции – к стимулу, к действию, а через него к катарсису". Понятие античных трагедий "катарсис" ввёл в научный оборот Аристотель. Катарсис – это "очищение" зрителя. Древнегреческие драматурги считали, что инсценирование трагедии освобождает зрителя от чрезмерно сильных эмоциональных переживаний.

Действие катарсиса позднее привлекло внимание психологов. Так, Л. С. Выготский писал: "… несмотря на неопределённость его (катарсиса—Е. Р.) содержания и несмотря на явный отказ от попытки уяснить себе его значение в аристотелевском тексте, мы всё же полагаем, что никакой другой термин из употребляющихся до сих пор в психологии не выражает с такой полнотой и ясностью того центрального для эстетической реакции факта, что мучительные и неприятные аффекты подвергаются некоторому разряду, уничтожению, превращаются в противоположные и что эта эстетическая реакция как таковая сводится к такому катарсису, то есть к сложному превращению чувств"[[1]](#footnote-1).

В последние годы проблема "катарсиса" в психологии понимается шире. Катарсис связывается с эмоциональной трансформацией – превращением отрицательных эмоций в положительные.

Психодрама опирается на два толкования катарсиса: как "отчуждения переживаний" и как "разрядки напряжений".

Отчуждение чувства – это превращение его в посторонний объект рассмотрения и анализа, надёжный способ умертвить чувства. Такое понимание катарсиса развивалось в унисон фрейдовскому психоанализу, основной идеей которого является "отреагирование" вытесненных аморальных влечений, якобы изначально движущих поведением человека.

Идея, положенная З. Фрейдом в основу его метода, -- это идея катарсиса как исцеление через осознание.

Понимание катарсиса как "отреагирования" вытесненных влечений означает ликвидацию напряжения влечений, энергетический разряд. Оно сопряжено с фрейдовским представлением о регрессивном характере всего живого. Однако отнюдь не все учёные согласны с этим. Так, Ю. Бородай, как и Т. Флоренская, видит сущность катарсиса в переключении энергии влечений на более высокие цели. В этом, по их мнению, суть катарсического преобразования личности.

В психодраме Дж. Морено, отмечает американский психолог К. Рудестам, понятие катарсиса определяется как эмоциональное потрясение и внутреннее очищение.

Но рассматривать катарсис только как психодраматический механизм аффективной разрядки нецелесообразно. Это, во-первых, сужает понимание социопсихологической значимости самого метода психодрамы, а во-вторых, сужает понятие психодрамы.

**Психологические механизмы и организационные принципы психодрамы**

Катарсис как социально-психологический механизм психодрамы многофункционален. Он помогает решать и социологические (обеспечивает социальную организацию групп), и социально-психологические (увеличивает социоадаптационные потенции личности, интенсифицируя процессы групповой динамики), и индивидуально-психологические задачи (даёт личности аффективную разрядку от эмоционально-негативных переживаний).

Такое многоплановое представление требует рассматривать катарсис не как изолированный социально-психологический механизм психодрамы, а как звено в цепи механизмов, обеспечивающих социальное функционирование. А это означает, что необходимо показать (да и учитывать) ещё два механизма: предшествующий катарсису и включающийся в действие под его воздействием.

Катарсису предшествует действие психологического механизма фрустрации. Необходимыми признаками фрустрирующей ситуации, как отмечает Ф. Е. Василюк, являются сильное, страстное желание достичь какой-либо цели (удовлетворить потребность) и наличие преграды, препятствующей этому.

Фрустрация дезорганизует поведение и провоцирует эмоциональное перевозбуждение. Личность, находясь в состоянии фрустрации, испытывает

* беспокойство и напряжение,
* чувство безразличия,
* чувство апатии и утраты интереса,
* тревогу, ярость и враждебность

и т.д.

Эмоциональные состояния личности важны для социально-психологического понимания фрустрации, во-первых, как своеобразные психические генераторы фрустрационного поведения, а во-вторых, как индукторы социально-психологического заражения. Этот механизм начинает действовать параллельно фрустрации, если она захватывает не отдельного человека, а целые группы людей.

Но рассмотрим фрустрационное поведение, которое чаще всего выступает для социопсихолога, использующего метод психодрамы, в качестве индикатора.

Для фрустрационного поведения характерны

* двигательное возбуждение (бесцельные неупорядоченные реакции),
* апатия (ослабление интересов, вялость, снижение физической и психической активности),
* агрессия (как прямая атака на препятствие),
* деструкция (разрушение привычных алгоритмов поведения),
* стереотипия (слепое повторение фиксированного поведения),
* регрессия (поведение, не соответствующее реальному возрасту человека).

Деструктивное воздействие фрустрации на человека носит разрушительный характер и может привести с социально-психологической катастрофе личности, если эмоционально-негативное перевозбуждение будет усиливаться. Это произойдёт потому, что,

* во-первых, мобилизация психической энергии может превысить допустимый уровень;
* во-вторых, чрезмерное напряжение приведёт к когнитивной ограниченности: человек настолько сосредотачивается на препятствиях, что не видит альтернативных путей к цели или не может сменить цель,
* в-третьих, эмоциональное перевозбуждение препятствует нормальному размышлению и человек впадает в панику.

Существует пороговая величина напряжения, превышать которую недопустимо.

Эту величину можно назвать толерантностью к фрустрации. Человек может переживать фрустрацию значительной силы и длительности, не проявляя признаков психической дезорганизации. Но как только уровень возбуждения превзойдёт порог индивидуальной толерантности к фрустрации, проявятся признаки серьёзной деструкции. Эти последствия многообразны – возникает целая группа социально-психологических явлений, которые относятся к предмету исследования нового направления – патологии социальной психики.

Деструктивные последствия многообразны, но социопсихолога интересуют именно нарушения норм общения, как наиболее значимые (с точки зрения социальной психологии).

Устранение деструкций может обеспечить комплексная социальная терапия – социотерапия, которая синтезирует все три основных уровня общения межличностный, личностно-групповой и личностно-социальный. Для этого необходимо, чтобы психика личности как динамическая, функциональная система, обеспечивающая управление человеческой деятельностью и связями человека с окружающей его социальной средой, перешла режим рефлексивного функционирования. Переход в такой режим обеспечивается

* интенсификацией усилий (что позволяет мобилизовать резервные возможности человека);
* заменой средств достижения цели (переоценкой и выбором более приемлемых);
* заменой самих целей,
* переоценкой всей ситуации (интенсификация усилий, использование новых средств, достижения целей формирует и новый взгляд на ситуацию, на своё личное отношение к ней, что приводит к её переоценке).

Всё это возможно, если включается в действие механизм рефлексии. Но для его ввода в действие необходима аффективная разрядка – катарсис. Методом, формирующим катарсис личности через импровизационно-ролевое взаимодействие личности с группой, и является психодрама.

Всякая Психодрама разворачивается как спектакль, в котором заняты

* режиссёр-постановщик психодрамы – специально подготовленный психотехнолог;
* протагонист – главное действующее лицо психодрамы, тот человек, чья драма в данный момент разыгрывается;
* вспомогательные игроки – партнёры протагониста в психодраме (это либо сам режиссёр, либо его помощники, специально подготовленные для исполнения различных ролей, либо члены группы, участвующие в психодраме);
* зрители – т.е. все остальные участники психодрамы.

При этом пространственная организация психодраматического действия называется сценой.

Развитие психодрамы проходит три фазы:

1. разогрева – режиссёр выбирает протагониста, чья драма будет инсценирована. На этой фазе режиссёр должен проявить истинную эмпатию, чтобы почувствовать, кто может и должен быть сейчас протагонистом и какая проблема актуальна для протагониста и всей группы. Фаза разогрева предполагает использование системы психотехник, начиная с психологического "размораживания" участников психодрамы и кончая их вводом в психологическую атмосферу инсценировки;
2. действия – действенно-ролевая инсценировка в идеальном случае вызывает у протагониста или всей группы участников катарсис (здесь используется специальная техника психодрамы, о которой мы поговорим чуть позже);
3. обмена чувствами – участники делятся чувствами и переживаниями, помогая преодолеть возможные травмирующие последствия публичного самораскрытия.

Здесь широко используются технические приёмы группового психоанализа.

**Технические приёмы психодрамы**

Рассмотрим некоторые технические приёмы психодрамы.

1. Смена ролей – это обмен ролями между двумя участниками психодрамы, когда они, уже получив некоторый опыт взаимодействия, попытаются войти в "психологический мир" друг друга, чтобы психологически дорисовать свой портрет, который начал рисовать партнёр.

Смена ролей осуществляется в трёх вариантах, т.е. как

* классическая смена ролей (два реальных присутствующих в данный момент человека обмениваются ролями, так что протагонист играет роль вспомогательного игрока, а вспомогательный игрок – роль протагониста);
* неполная смена ролей (протагонист играет роль реального, но отсутствующего в данный момент человека, например, мать играет роль своей дочери, которая не входит в состав группы, а роль матери играет вспомогательный игрок);
* социодраматическая смена ролей (протагонист играет роль отвлечённого или фантастического персонажа).

Для того чтобы смена ролей дала эффект. Необходимо, чтобы игроки глубоко проникли в мир человека, которого играют, пережили историю его жизни, усвоили его видение мира. Традиционная технология репетиций, как показывает опыт, здесь не подходит. Вместо неё используется техника индивидуально-психологического разогрева вспомогательного игрока, играющего роль значимого для протагониста лица, с использованием приёмов суггестивного воздействия. Протагонист встаёт за спиной вспомогательного игрока, кладёт обе руки на его плечи и произносит монолог-презентацию от лица человека, роль которого необходимо играть вспомогательному игроку.

Вместо молчаливого вспомогательного игрока может использоваться и просто вспомогательный стул, с которым протагонист вступает в психодраматическое взаимодействие.

"Техника стульев" может быть использована и тогда, когда участник психодрамы выражает две и более противоборствующие тенденции, скрытые в какой-либо межличностной ситуации. Стулья используются для того, чтобы представлять каждую их альтернатив. Протагонист принимает на себя разные роли, садясь на разные стулья, и режиссёр интервьюирует его в каждой из ролей.

"Идеальный другой" – один из вариантов техники смены ролей, описанный И. Гринбергом. Существующий в действительности значимый для протагониста человек заменяется фантастическим образом такого значимого человека, какого у него никогда не было, но какого он хотел бы видеть возле себя. Эта техника обычно применяется на стадии завершения психодрамы с целью снижения напряжения. Цель смены ролей – побудить человека увидеть другие перспективы и научиться ценить другого человека, входя в его внутренний мир, как в свой собственный. Дж. Морено считал смену ролей движущей силой психодрамы лучше всего узнаёшь другого человека, когда играешь его.

1. Дублирование – это такой приём, когда вспомогательный игрок высказывает мысли и чувства, которые протагонист, быть может, затрудняется выразить.

Обычно дублёр стоит близко, или за спиной, или рядом с протагонистом, чтобы внимательно наблюдать за его невербальными действиями. Время от времени дублёр высказывает свои догадки по поводу того, что чувствует, о чём думает и что собирается сказать протагонист. Протагонист может изменить, дополнить высказывания дублёра. Иногда роль дублёра берёт на себя режиссёр психодрамы. Задача дублёра – оказать поддержку протагонисту, эмпатически общаясь с ним и высказывая различные догадки на его счёт.

Другой вариант техники дублирования – "множественные двойники", когда вспомогательные игроки представляют иные ипостаси личности протагониста:

* один – самоуверенного коммерсанта,
* другой – забитого мужа,
* третий – разгневанного отца

и т.д.

Главная цель этой техники – прояснить дилемму протагониста.

Этот вариант техники дублирования напоминает так называемую "психосинтетическую психодраму", в которой протагонист сам выделяет в себе отдельные субличности – имеющие свои цели, намерения и желания, а затем вспомогательные игроки, исполняющие роль каждой из субличностей, окружают протагониста и начинают убеждать его в своей нужности и важности, "бороться" между собой за место, которое протагонист в своей личности им отводит, за время, которое каждой из них будет уделено. За право вбирать в себя энергию протагониста.

Приём "множественных двойников" позволяет показать протагонисту новые грани ролей, которые он играет в жизни, т.е. расширить представление о роли, пережив её в исполнении вспомогательных игроков. Таким образом, этот приём техники дублирования даёт возможность вживаться в роль той или иной личности, а не инсценировать её личный опыт, что ближе уже к социодраме.

1. Зеркальное отражение – это такой приём, когда вспомогательный игрок вторично проигрывает какие-либо моменты поведения протагониста, а тот наблюдает за этим, сидя в зрительном зале. При этом подвергаются гиперболизации многие черты протагониста, чтобы он мог лучше осознать их.

Техника зеркального отражения позволяет моделировать новые виды поведения, демонстрируя дисфункциональные аспекты старых форм поведения. Она расширяет зону психологического видения участником психодрамы самого себя, демонстрируя ему, как его действия воспринимаются окружающими его людьми.

1. Монолог. Протагонист высказывает свои мысли и чувства зрителям. Он выходит из предлагаемых обстоятельств разыгрываемой в данный момент сцены и произносит монолог о том, какие чувства она у него сейчас вызывает. При этом протагонист расхаживает по сцене. Монолог может быть использован для разогрева протагониста, подготовки его к конфликту в психодраматическом действии и для снятия напряжения, возникшего в результате его публичного самораскрытия.

Вариант монолога называется " В сторону": режиссёр останавливает действие, когда ему кажется необходимым, и спрашивает протагониста, какие мысли и чувства он сейчас переживает. Это используется тогда, когда протагонист страшится говорить о своих мыслях и чувствах вспомогательному игроку. Проговаривание мыслей вслух позволяет участнику отстраниться от эмоциональных реакций и увидеть всё по-новому. Эта техника способствует познавательному инсайту и когнитивной разработке проблемы.

1. "За спиной" – это обсуждение действий, мыслей и чувств протагониста как бы в его отсутствие, хотя на самом деле он находится среди зрителей. Протагонист сидит на стуле, повёрнутом спинкой ко всем остальным участникам, и не может принимать участие в обсуждении, а члены группы высказывают своё отношение к нему.

Приём "За спиной" парадоксальным образом помогает участнику группы обратиться лицом к группе, а группе – лицом к нему.

1. "Все за спиной" – это приём, когда протагонист просит членов группы уйти; однако вместо того, чтобы уйти, они все поворачиваются к нему спиной. Протагонист действует так, как будто они действительно ушли, и говорит в адрес каждого члена группы, что он чувствует по отношению к нему.
2. "Повернись к нему спиной": смущённый, застенчивый или неуверенный в себе протагонист высказывает свои мысли и чувства тем членам группы, которые внушают ему страх. Режиссёр психодрамы предлагает протагонисту повернуться спиной к пугающему его человеку и представить себе, что он находится в привычном для себя месте наедине с режиссёром.
3. "Статуя": протагонист выражает свои чувства, взгляды или другие внутренние состояния через зримые образы членов группы, представляющие собой как бы элементы реальности. Например, каждый член семьи показывает с помощью "скульптуры" момент будущей жизни этой семьи, который он хотел бы пережить, или, напротив, тот момент, который его больше всего пугает. Приём нацелен на то, чтобы скрытые мысли и чувства сделать явными.
4. "Фотография": участникам предлагается вспомнить какую-нибудь семейную фотографию и затем "воспроизвести" её, используя вспомогательных игроков.
5. "Сновидения": на сцене проигрываются сновидения протагониста, что позволяет ему организовать сон так, как он ему сейчас вспоминается, и выбрать вспомогательных игроков для воспроизведения сна.
6. "Физикализация" – это перевод мыслей и чувств в реальные действия в ходе инсценирования конфликтов, требующих именно такой активной манеры переработки. Физикализация позволяет лучше осознать свою роль, углубить своё восприятие событий. Она побуждает участника не столько отстраниться от своих чувств, сколько полнее пережить их, пробудить другие эмоции и освободить блокированные источники энергии.
7. "Психодраматический бодибилдинг": протагонист выбирает вспомогательных игроков для исполнения ролей различных частей своего тела. Режиссёр интервьюирует протагониста, временно принимающего на себя роль каждой из этих частей, стараясь определить, какая эта часть тела, как она функционирует и влияет на всё остальное тело. Опросив одну часть, режиссёр переходит к другим частям, пока не будет "построен" всё тело. Когда тело готово, протагониста просят отойти в сторону и наблюдать, как взаимодействуют эти части. Затем режиссёр предлагает протагонисту определить те части, которые его не удовлетворяют, и "перестроить" их.
8. "Самореализация": членам группы предлагается представить себе свои жизненные планы, а затем эти планы инсценируются.
9. "Запредельная реальность" – это вывод ситуации за её обычные пределы, чтобы субъект и группа могли лучше осознать её.
10. "Круг давления": протагониста окружают другие члены группы, сцепившись друг с другом руками и ладонями, и не позволяют ему вырываться из круга. Круг символизирует давление и гнёт, которые испытывает протагонист. Он получает инструкцию от режиссёра – вырываться из круга любым возможным способом.
11. "Круг утешения" используют после инсценирования горя или сильного аффекта, которые пережил протагонист. Члены группы окружают протагониста, выражая ему любовь и сочувствие как вербальными, так и невербальными средствами.
12. "Круг друзей": друзья из прошлого, настоящего или желаемого будущего ходят вокруг протагониста, слушая, как он рассказывает свой сон. Так продолжается до тех пор, пока сон не будет пересказан.
13. "Стена, или ограда": группа строит "стену", символизирующую внутренние барьеры протагониста, отделяющего его от значимого для него человека. Протагониста настраивают на то, чтобы прорваться сквозь стену и встретиться с этим человеком по ту сторону стены.

Вариант этой техники, "Реагирующий барьер" был разработан Р. Б. Роббинсоном: между протагонистом и значимым для него человеком строится символическая стена из вспомогательных игроков. Каждому вспомогательному игроку назначается особая задача, и каждая положительная реакция протагониста продвигает его к значимому для него другому, в то время как каждая негативная реакция отдаляет от этого другого.

1. "Высокий стул": протагониста сажают на стул так, что он (или она) начинают ощущать себя выше остальных членов группы. Вариант: протагониста модно попросить встать на стул, чтобы почувствовать себя более сильным во взаимодействии с авторитетными фигурами.

В модификации Е. В. Сидоренко эта техника называется "Императрица": девушка-протагонист садится на стул, а все другие участники группы стоят полукругом перед ней, изображая "подданных". Каждый из них с поклоном выражает ей своё восхищение её личными качествами. Это позволяет в лучшую сторону изменить статус личности в группе.

1. "Судилище": используется для развития у протагониста способности прощать, если он сильно разозлён на кого-либо (значимого другого). Протагониста просят выбрать вспомогательного игрока на роль Бога. Бог "относит" протагониста в сторону и сообщает ему, что тот умер и покоится на небесах. Затем он предлагает ему принять на себя ответственность за решение, будет ли допущен на небеса значимый другой, на которого так зол протагонист.
2. "Психодраматический шок": протагонист проигрывает психотравмирующий эпизод своей жизни до тех пор, пока он не растратит весь запас негативных эмоций. Этот приём основан на идее о том, что сильная эмоциональная реакция необходима для изменения личности к лучшему.
3. "Модифицирующая психодрама": используется для модификации агрессивного поведения у детей. Сначала дети "выигрывают" своё плохое поведение, а затем обсуждают его. После этого проигрываются и обсуждаются варианты хорошего поведения.

Таким образом, рассмотренные технические приёмы психодрамы характеризуют её как социально-психологический метод коррекции взаимоотношений личности в социальных группах и на межличностном уровне. Драматическая импровизация позволяет, исключив психотравмирующие переживания личности, устранить нарушения норм группового общения, повысить эмоциональный статус данной личности. Следовательно, психодраму можно рассматривать как метод решения задач социоатрии, т.е. науки о лечении социальных систем. Но кроме психодрамы существует и социодрама.

**Понятие социодрамы**

Социодрама – это метод социальной психокоррекции межгрупповых отношений и ролевой самоорганизации личности.

Социодраматическая ролевая игра – это психосоциальная импровизация личности, в процессе которой она осваивает навыки (или корректирует деформированные) организации своего пребывания в различных ролях.

Можно по-разному трактовать отличие социодрамы от психодрамы, но с точки зрения социальной психокоррекции социодрама – это своеобразный ролевой тренинг личности. Система социодраматических ролевых игр позволяет сформировать не только социально-ролевую пластичность личности, но и системно-ролевую структуру для неё как своеобразный социальный эталон коммуникативного поведения.

Если в основу психодрамы Дж. Морено положил технику инсценирования личных переживаний, то в основу социодрамы положена техника драматизации в сочетании с техникой театрализации.

Термин "драматизация" произведён от слова "драма", главным выразительным средством которой является организация системы диалогов и монологов. Процесс технологической организации ролевого общения на основе системы правил драматизации опирается на закономерности построения драматического произведения (диалог как организационный принцип построения общения; логика драматического действия: экспозиция, завязка, цепь событий основного действия, кульминация и финал – как основа структурной организации психодрамы).

Несмотря на то, что большинство современных учёных, занимающихся проблемой организации игрового общения, пишут не о драматизации, а о театрализации, я считаю принципиальным разграничение этих двух техник. Драматизация – это техника разработки сценария психодрамы как тренинга общения, когда выстраивается целевая, структурно-логическая программа, организующая систему диалогов участников тренинга. Театрализация же – это психотехника ролевого поведения участников тренинга (или система приёмов, средств и способов ролевых действий).

Существование двух техник – драматизации и театрализации – указывает на две технологические стороны организации психодрамы. Драматизация составляет организационно-деятельностную основу психодрамы. Она имеет свои правила организации коммуникативной ситуации для ролевого тренинга.

В системе правил драматизации общения как минимум восемь правил.

Правило первое: общение должно организовываться на основе ролевой дифференциации участников диалога предусматривает чёткое разграничение функций и ролей между участниками тренинга. В соответствии с ними каждый участник получает социально одобренную норму своего поведения в учебном диалоге. Участник тренинга в разных своих психодраматических диалогах может являться носителем разных ролей. Множественность ролей, проигрываемых в короткий период тренинга психотехники общения, – это залог эффективности воспитания коммуникативной культуры личности.

Правило второе: общение происходит на основе структурно-композиционной организации системы диалогов. Система диалогов в функциональных программах общения имеет внутреннюю композиционную структуру. В эту систему входят

* диалог-экспозиция (взаимодействие замкнутого типа, т.е. только участников-исполнителей, или открытого типа, т.е. взаимодействие участников-исполнителей с участниками-зрителями; этот диалог вводит в предметно-ценностный и психологический мир данной ситуации общения);
* диалог-завязка (раскрывает противоречие, которое необходимо разрешить в диалогах основного действия);
* диалог-кульминация (диалог, в котором раскрывается значимость заданного противоречия);
* диалог-рефлексия (организует коллективную оценку системы диалогов, которые проигрываются в психодраме, т.е. вскрывает социально-личностный смысл общения).

Правило третье: система диалогов должна обеспечивать групповой эмоциональный эффект. Иными словами, программа диалога должна строиться в расчёте на двойной эмоциональный эффект: эмоции стимулируют участников диалога, и эмоции диалога стимулируют участников тренинга. Это правило обязывает программировать диалог в расчёте на третий субъект общения.

Правило четвёртое: диалог должен быть единством "самораскрытия" и " самоизменения". Самораскрытие – это предельная активизация всех способностей и культуры общения, которыми участники диалога обладают. Наше же представление о самораскрытии в диалоге включает интеллектуальное (запас информированности) и ценностно ориентированное раскрытие личности. Настоящий диалог – это диалог позиций, в ходе которого формируется новая, более ценная и более социально значимая позиция, которая объединяет людей. Под самоизменением понимается психологическая маскировка своего внутреннего "Я", что позволяет в публичном диалоге преодолевать психологические барьеры. "Социальная маска" облегчает общение по принятым правилам.

Правило пятое: программа общения может включать в себя на уровне патетического действия и диалоги на уровне эксцентрического поведения. Такое единство противоречий служит средством психоэмоциональной разрядки и групповой релаксации.

Правило шестое: программа психотренинга должна быть программой противодействия. Противодействие – это всегда отстаивание своей позиции. Это требует строить каждую фразу диалога как возражение, а программу общения – как столкновение двух противодействующих сил. В основу организуемого противодействия может быть положена типология конфликтов. Согласно этой типологии, диалог-противодействие возможен как неприятие той или иной личности, обстоятельств. Норм и ценностей группы или всего общества. Важно, чтобы диалог раскрыл ценностные ориентации его участников.

Правило седьмое: система диалогов должна быть композиционно целостной.

Правило восьмое: необходимо учитывать специфику диалога в психодраматическом общении. В одном случае диалог организуется как психическое сопереживание, в другом – как соучастие, в третьем – как содействие, в четвёртом – как собеседовании (интеллектуальный диалог). Способ ведения диалога и определяет программу психотренинга.

В программе театрализованной игры задаётся логика развития событий, определяются игровые роли и условия действия участников тренинга.

Созданная при помощи техники драматизации программа даёт основание перейти к театрализации как психотехнике общения.

**Театрализация как психотехника**

Театрализация представляет собой психотехнику организации коммуникативных действий личности в роли, т.е. технику исполнения коммуникативной роли.

Социальная психология, изучающая закономерности взаимодействия людей, использует понятие роли для характеристики повторяющихся, стандартизированных форм и способов поведения. В любом человеческом поведении, отмечает И. С. Кон, есть момент представления, игры[[2]](#footnote-2). Значит, и общение как специфическое коммуникативное поведение может быть рассмотрено как социальная игра. Игра, в которой самовыражение личности складывается из двух компонентов: действий в предлагаемых обстоятельствах роли и действий как бы от себя, т.е. саморефлексии.

Второй план игрового действия – ауторефлексивный – выполняет функцию внутреннего регулятора первого – ролевого. В этом смысле ролевая игра всегда связана для личности с двумя психологическими проблемами: первая – это проблема эмпатии, или перевоплощения, вторая – рефлексии, или отчуждения от роли. Эмпатия и рефлексия – это две обязательные составляющие ролевого действия, определяющие главное требование к исполнителю: быть в роли, оставаясь самим собой.

Театрализация как психотехника ролевого общения имеет не только внутренний аспект (связанный с эмпатией и отчуждением), но и внешний, ориентированный на презентацию, т.е. на публичный эффект.

Социально-психологическое назначение театрализации состоит в том, чтобы, во-первых, обеспечить психологическую защиту личности в общении, а во-вторых, вызвать эмоциональный отклик у тех участников общения, которые остаются пассивными созерцателями действия.

Практическое назначение театрализации – "перевод" разработанной при помощи техники драматизации программы общения из "диадной" формы в "триадную". Это означает,

* во-первых, организацию физического пространства для общения так, чтобы взаимодействие могло бы стать зрелищем, увлекшим и третьего субъекта – зрителей;
* во-вторых, распределение ролей между участниками ролевого тренинга;
* в-третьих, определение ролевых задач каждого участника;
* в-четвёртых, заключение "игровой конвенции" о правилах психодраматической импровизации.

Театрализованное общение "триадного" типа вынуждает каждого участника психодраматической импровизации искать средства эффективного воздействия на два субъекта – на того, взаимодействие с которым осуществляется по программе, и на того, кто это взаимодействие воспринимает как зрелище.

Для этого используются следующие психотехнические приёмы:

1. костюмирование (т.е. изменение внешнего вида личности согласно роли);
2. деятельностная инверсия (т.е. реорганизация типов и способов взаимодействия в соответствии с ролевым статусом);
3. речевая экспрессия (т.е. использование подчёркнуто эмоциональных аффектированных речевых средств).

Каждый из этих приёмов рассчитан и на партнёра по театрализованной игре, и на зрителей.

Социально-психологические характеристики зрелища как формы общения рассмотрены Н. А. Хреновым[[3]](#footnote-3).

Психологические принципы организации театрализованной игры как зрелища:

1. принцип состязательности (как основы театрализованного игрового взаимодействия);
2. принцип проблематизации отношений участников театрализованной игры;
3. принцип оппозиционности отношений между участниками и зрителями театрализованной игры;
4. принцип дистанционности (не позволяющий зрителям вмешиваться в игровое действие);
5. принцип заразительности (требование к "актёрам" увлекать, "заражать" зрителей театрализованной игры).

Три подхода к психологической организации театрализованной игры:

1. моносубъектный (одному из участников отводится психологическая роль индуктора, второму – резонатора индукции, а зрителям – роль объекта психоэмоциональной индукции);
2. полисубъектный (два субъекта-участника создают проблемную ситуацию для субъектов-зрителей и фактически делают их соучастниками действия);
3. межсубъектный (используемый в тренинге ролевых импровизаций).

Итак, театрализация как психотехника общения позволяет перевести человеческое взаимодействие на уровень "сценической модели", главная особенность которой – наличие трёх субъектов: двух участников взаимодействия и публики.

Для первых двух субъектов публика существует как

* коллективный субъект, к взаимодействию с которым они стремятся (что придаёт действию состязательный характер);
* своеобразный плацдарм, на завоевание которого направляются их усилия (что придаёт действию психодинамический характер);
* усилитель эмоционального воздействия (что заставляет их воздействовать и на партнёра, и на публику).

Наличие публики как третьего субъекта общения позволяет организовать тренинг, формирующий навыки прямого (убеждение, внушение, заражение) и косвенного воздействия. Среди средств косвенного воздействия особое место занимает идентификация.

Идентификация – это стремление, способность и умение поставить себя на место партнёра по общению. Смысл идентификации состоит в том, чтобы эмоциональное состояние того, кто оказывает воздействие, стало понятным, близким тем, на кого оно направлено.

Идентификация может происходить как подгонка действия под восприятие, понимание, поведение публики и как подстройка самой организации действия к психическому состоянию публики.

Театрализация как психотехника общения требует от его участника владения средствами внешней выразительности. К средствам внешней выразительности относятся, прежде всего, мимика, жестикуляция, пантомимика – невербальные средства общения.

Мимика – это выразительные движения мышц лица человека.

Пантомимика – это выразительные движения всего тела человека.

Жестикуляция – это выразительные движения рук человека.

И мимика, и пантомимика, и жестикуляция – это внешнее выражение эмоционального состояния человека.

Внутренняя же театрализация – это искусство психологического перевоплощения[[4]](#footnote-4). Играть роль в театрализованной игре – значит предстать перед зрителями не самим собой, а перевоплощённым в другого.

Перевоплощение в психотехнике общения понимается и как перевод психической роли в социальную. Отметим, что понятием "психическая роль" мы определяем человеческое Я в его действительных психологических характеристиках. Играть "социальную роль" означает строить своё поведение в соответствии с требованиями конкретного общения.

Исполнение социальной роли рассматривается нами кК многоуровневая система, которую образуют:

1. сверхзадача (цель) ролевого действия;
2. ситуативно-ролевая задача (рассматриваемая как стремление изменить состояние партнёра по общению или ситуацию общения);
3. ролевая позиция (пристройка к партнёру по общению);
4. ролевые действия (средства достижения целей в общении и способ существования личности в роли);
5. ролевая компетентность (знание необходимых алгоритмов психологического взаимодействия и владение средствами и механизмами их реализации);
6. ролевая пластичность (умение быстро перестраивать психологические процессы и состояния адекватно ситуации общения).

В театрализации как психотехнике общения перевоплощение основывается на принципе физического действия. Суть его состоит в следующем: от своих совершенно реальных (физических) действий. От своей психосоциальной позиции – к целям социальной роли, которую предлагают обстоятельства театрализованной игры.

Итак, поиск способа действий, реорганизация своего психологического Я в предлагаемое театрализованной игрой социальное Я образуют основу перевоплощения.

Театрализованную игру можно представить как взаимодействие, в ходе которого личность существует как бы в двух планах: реальном ("Я") и условно-игровом ("Я" в игровой роли). Оба эти плана связываются рефлексией. В данном случае она выступает в качестве механизма, приводящего в действие всю систему самоуправления коммуникативно-психологическим комплексом личности. Такой комплекс обеспечивает взаимодействие личности с другими и включает в себя

* индивидуальную систему психики личности,
* систему внешнего выражения эмоциональных состояний,
* систему социально-психологических механизмов воздействия в общении,
* систему регулирующих механизмов.

Театрализация как психотехника общения позволяет не только сформировать необходимые психотехнические качества личности, но и – главное – овладеть психотехникой общения как системой самоуправления с рефлексией.

Использование описанной техники придало социодраме качество ролевого тренинга, обеспечивающего не только психокоррекцию, но и социальное обучение.

В системе социального обучения личности большое значение имеет навык саморегуляции. Тренинг активной релаксации используются в социальной психокоррекции для оперативного изменения деформирующих эмоционально-психологических состояний.

**Тренинг активной релаксации**

Нервно-мышечная релаксация необходима по следующим причинам:

* стресс и тревожность связаны с мышечным напряжением;
* при ослаблении напряжения мышц можно достигнуть значительного ослабления беспокойства, тревоги и других проявлений повышенного возбуждения;
* расслабления мышц легче достигнуть и почувствовать его при сравнении с напряжением.

Использование приёмов релаксации – мощное средство, позволяющее полностью расслабиться и обрести душевное равновесие. Однако это активно вырабатываемый навык, и, как всякий навык, он требует упорной тренировки. Ошибка большинства людей, начинающих заниматься релаксацией, состоит в том, что они стремятся форсировать овладение этой процедурой. Но для того чтобы добиться успеха, нужны практика и терпение. И, тем не менее – неужели здоровье и хорошее самочувствие не стоят 15 минут ежедневных занятий?

***Тренинг активной релаксации***

*Предварительная инструкция*

Прежде чем заниматься, найдите спокойное место с приглушённым освещением. Сядьте в удобное кресло, освободитесь от стесняющей вас одежды – жмущих поясков, галстуков, тяжёлой верхней одежды, тесной обуви. Снимите очки или выньте контактные линзы.

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 с, что повторяется дважды. Однако если вы чувствуете остаточное напряжение в мышце, то можно увеличить количество сокращений мышечных групп до семи раз. Следует помнить, что мышечное напряжение не тождественно мышечной боли или другим неприятным ощущениям – непроизвольной дрожи, подёргиванию и пр. Если же они появились, можно или сократить время релаксации, или релаксировать меньшее число мышечных групп.

И, наконец, во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание. Дышите нормально, или, если вам так удобнее, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц.

*Основная инструкция*

Теперь вы готовы к постепенному расслаблению большинства мышечных групп, чтобы достигнуть состояния общей релаксации. Расположитесь как можно удобнее, пусть ничто вас не стесняет…закройте глаза. Начнём с того, что обратим внимание на ваше дыхание. Дыхание – это метроном тела. Так давайте посмотрим, как работает этот метроном. Следите внимательно, как воздух попадает в ноздри и дальше проходит в лёгкие. По мере того как вы вдыхаете, живот и грудная клетка расширяются, при выдохе они сужаются. Сосредоточьтесь на вашем дыхании (пауза – 30с).

В каждом случае, когда мы будем фокусировать внимание на определённой мышечной группе, перед началом выполнения упражнения я дам подробнее объяснение относительно того, как его надо делать. Поэтому не начинайте упражнения прежде, чем я скажу: "Готовы? Начали!"

*Грудная клетка*

Расслабление начнём с грудной клетки. Советуем вам – но только по моему сигналу, и не раньше – сделать очень-очень глубокий вдох. Попытайтесь вдохнуть весь воздух, который вас окружает. Сделаем это сейчас. Готовы? Начали! Сделайте очень глубокий вдох! Самый глубокий вдох! Глубже! Глубже! Задержите воздух… и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух их лёгких и перейдите к нормальному дыханию.

Почувствовали ли вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли вы расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение, осознаем, оценим его, поскольку придётся повторить это упражнение. Готовы? Начали! Вдохните глубоко! Очень глубоко! Глубже, чем прежде! Глубже, чем когда-либо! Задержите вдох и расслабьтесь. Быстро выдохните и верните исходное дыхание. Почувствовали теперь напряжение? Почувствовали расслабление? Попытайтесь сосредоточиться на разнице ваших ощущений, чтобы затем с большим успехом повторить всё снова (между упражнениями – паузы в 5-10 с).

*Нижняя часть ног*

Давайте обратимся к ступням ног и икрам. Прежде чем начать, поставьте обе ступни плотно на пол. Теперь я попрошу вас оставить пальцы ног на полу и поднять обе пятки так высоко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Поднимите ваши пятки! Поднимите их обе очень высоко! Ещё выше! Задержите их в таком положении и расслабьтесь. Пусть они мягко упадут на пол. Вы должны почувствовать напряжение в икрах. Давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пятки высоко! Очень высоко! А сейчас ещё выше! Выше! Задержите! А теперь – расслабьтесь.

При расслаблении вы могли почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию. Теперь советую оставить обе пятки на полу, а пальцы поднять как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног! Выше! Ещё выше! Задержите их! И расслабьтесь. Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Ещё выше! Ну, ещё чуть-чуть! Задержите! Расслабьтесь. Вы можете почувствовать покалывание в ступнях. Попытайтесь почувствовать это покалывание, а возможно, и тяжесть. Ваши мышцы сейчас расслаблены. Пусть мышцы становятся всё тяжелее и расслабленнее (пауза – 20 с).

*Бёдра и живот*

Теперь сосредоточим внимание на мышцах бёдер. Это упражнение очень простое. По моей просьбе надо вытянуть прямо перед собой обе ноги: если вам так неудобно, то можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что икры не должны напрягаться. Давайте начнём! Готовы? Начали! Выпрямляйте обе ноги перед собой! Прямо! Ещё прямее! Прямее, чем было! Задержите! И… расслабьтесь. Пусть ноги мягко упадут на пол. Почувствовали вы напряжение в бёдрах?

Давайте повторим это упражнение. Готовы? Вытяните обе ноги перед собой! Прямо! Ещё прямее! Прямее, чем до сих пор! Задержите! И… расслабьтесь.

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте, что вы на пляже зарываете пятки в песок. Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол! Твёрже! Ещё твёрже! Твёрже, чем было! Твёрже! Ещё твёрже! И расслабьтесь. Повторим ещё раз. Дайте мышцам расслабиться ещё больше! Ещё! Сосредоточьтесь на этом ощущении (пауза – 20с).

*Кисти рук*

Теперь перейдём к рукам. Сначала я вас попрошу одновременно обе руки очень крепко сжать в кулаки. Сожмите вместе оба кулака настолько сильно, насколько это возможно. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко! Крепче! Ещё крепче! Крепче, чем до сих пор! Задержите! И – расслабьтесь.

Это прекрасное упражнение для тех, чьи руки держат авторучку, например, в течение всего дня.

Теперь давайте повторим. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко! Крепче! Ещё крепче! Крепче всего! Задержите! И – расслабьтесь.

Для того чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Раздвиньте ваши пальцы широко! Шире! Ещё шире! Задержите их в этом положении! Расслабьтесь. Повторим ещё раз. Готовы? Начали! Растопырьте ваши пальцы! Шире! Ещё шире! Максимально широко! И – расслабьтесь.

Обратите внимание на ощущение теплоты или покалывания в кистях рук и предплечьях (пауза – 20с).

*Плечи*

Теперь поработаем над плечами. Мы несём на наших плечах большой груз напряжений и стрессов. Данное упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам.

Мысленно попытайтесь достать до мочек ушей вершинами плеч. Готовы? Начали! Поднимайте ваши плечи как можно выше! Ещё выше! Выше! Максимально высоко! И – расслабьтесь. Очень хорошо!

Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Пусть они становятся всё тяжелее и тяжелее (пауза –20 с).

*Лицо*

Прейдём к лицевой области. Начнём со рта. Первое, о чём я попрошу, – улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть "улыбка до ушей". Готовы? Начали! Улыбнитесь широко! Ещё шире! Шире некуда! Задержите! И – расслабьтесь.

Теперь повторим это упражнение. Готовы? Начали! Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Ещё шире! Шире! Задержите! И – расслабьтесь.

Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто вы хотите кого-то поцеловать. Готовы? Начали! Сомкните губы вместе! Очень крепко сожмите их! Ещё! Крепче! Сожмите их максимально крепко и плотно. Расслабьтесь.

Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Сожмите губы! Крепче! Вытяните немного вперёд! Ещё крепче! И – расслабьтесь. Распустите мышцы вокруг рта – дайте им расслабиться. Ещё более и более расслабляйте их.

Теперь перейдём к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шампунь. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза! Очень крепко! Ещё крепче! Совсем крепко! Задержите!.. Расслабьтесь.

Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Закройте плотнее ваши глаза! Сильнее! Напрягите веки! Ещё! Ещё сильнее! Расслабьтесь.

Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что ваши глаза должны быть при этом закрыты. Готовы? Начали! Поднимите брови высоко! Как можно выше! Ещё выше! Так высоко, насколько это возможно! Задержите! Расслабьтесь.

Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите брови! Ещё выше! Как можно выше! Ещё! Задержите их! Расслабьтесь. Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полнее расслабление лица (пауза – 15с).

*Заключительный этап*

Сейчас вы расслабили большинство основных мышц вашего тела. Чтобы у вас была уверенность в том, что все они действительно расслабились, я буду в обратном порядке перечислять мышцы, которые вы напрягли, а затем расслабили. По мере того, как я буду называть их, старайтесь расслаблять их ещё сильнее. Вы почувствуете расслабление, проникающее в ваше тело, как тёплая волна. Вы чувствуете расслабление, начиная со лба, затем оно переходит на глаза и ниже, на щёки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающего нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук, расслабляются ваши ноги, начиная с бёдер, достигая икр и ступней. Вы чувствуете, что ваше тело стало очень тяжёлым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления (пауза – 2 мин).

*Пробуждение*

Теперь я хочу, чтобы вы ощутили себя и окружающий вас мир. Я буду считать от 1 до 10. На каждый счёт вы будете чувствовать, что сознание становится всё более и более ясным, а тело более свежим и энергичным. Когда я досчитаю до 10, откроёте глаза, и вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придёт ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желания действовать. Давайте начнём: "Раз, два" – вы начинаете пробуждаться. "Три, четыре, пять" – появляется ощущение бодрости. "Шесть, семь" – напрягите кисти и ступни. "Восемь" – потянитесь. "Девять, десять" – теперь откройте глаза. Вы пробудились и готовы действовать. Ваше сознание ясно, ваше тело отдохнуло.

**Заключение**

Результат этой работы позволяет сделать следующие выводы:

* 1. Исходя из того, что в современном обществе возрастает значимость компетентности в общении, ее развитие является актуальной проблемой социальной психологии.
  2. Чтобы помочь людям беспомощным в области межличностных общений необходимы методы психокоррекции такие как: психодрама, социодрама, театрализация, тренинг активной релаксации.
  3. Эти методы являются эффективными средствами психологического воздействия, позволяющие решать широкий круг задач в области развития компетентности в общении и само общение.
  4. Такие методы как тренинг, театрализация могут дать лишь побудительный толчок к глубоким личностным изменениям, которые затем могут развиваться и укрепляться в условиях реальной жизнедеятельности.

**Список используемой литературы**

1. Асеев В.С. Социально – психологические проблемы. Изд-во Московского университета, 1990г.

2. Андреева Г.М. Социальная психология. М. Аспект Пресс, 1996г.

3. Бодалева А.А. Психологическое общение. М.: Изд-во "Модек", 1996г.

4. Добрович А.Б. Воспитателю – о психологии и психогигиене общения.- М.: Просвещение, 1987г.

5. Петровская Л.А. Компетентность в общении. М.: Изд-во МГУ, 1989г.

6. Руденский Е.В. Социальная психология. Москва – Новосибирск, 1997г.

7. Руденский Е.В. Театрализованная игра как тренинг общения. Новосибирск, 1991г.

8. Рудесташ К. Групповая психотерапия. Психокоррекция: теория и практика. М. Прогресс, 1990г.

9. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов на Дону. Изд-во "Феникс", 2001г.

10. Шибутани Т. Социальная психология. Изд-во Москва - Ростов на Дону "Феникс",1999г.

1. Выготский Л. С. Психология искусства. – 2-е изд. – М.: Искусство, 1968. – С. 271 [↑](#footnote-ref-1)
2. Кон И. С. Люди и роли // новый мир. 1970ю №12. С. 172 [↑](#footnote-ref-2)
3. См.: Хренов Н. А. Социально-психологические аспекты взаимодействия искусства и публики. – М.: Искусство, 1981. [↑](#footnote-ref-3)
4. См.: Симонов П. В., Ершов П. М. Темперамент. Характер. Личность. – М.: Наука, 1984. – С. 120. [↑](#footnote-ref-4)