

UNIVERSITATEA „BABEȘ-BOLYAI” CLUJ-NAPOCA
FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI

TEZĂ DE DOCTORAT

Impactul psihodramei în dezvoltarea personală.

Aplicații la un grup de studenți

- REZUMAT -

Coordonator științific

Prof. Univ. Dr. Vasile PREDA

Doctorand

Dan PAȘCA

Cluj-Napoca

2012

CUPRINS

Lista figurilor
Lista tabelelor
Lista anexelor

INTRODUCERE

Capitolul 1	Definiția grupului de dezvoltare personală
Capitolul 2	Scurt istoric al grupurilor de dezvoltare personală
Capitolul 3	Rezultatele grupurilor de dezvoltare personală
Capitolul 4	Relația dintre grupurile de dezvoltare personală și grupurile de psihoterapie
Capitolul 5	Varietatea actuală a grupurilor de dezvoltare personală
Capitolul 6	Jacob Levi Moreno – câteva date biografice
Capitolul 7	Definiții ale psihodramei
Capitolul 8	Teoria moreniană a rolurilor
Capitolul 9	Elemente de bază ale psihodramei
	9.1 Protagonistul
	9.2 Scena
	9.3 Auxiliarii
	9.4 Audiența
	9.5 Conducătorul de psihodramă
Capitolul 10	Formatul ședințelor de psihodramă
Capitolul 11	Etapele psihodramei
	11.1 Încălzirea
	11.2 Punerea în scenă
	11.3 Împărtășirea
Capitolul 12	Tehnici ale psihodramei
	12.1 Schimbul de rol
	12.2 Dublul
	12.3 Monologul
	12.4 Interviul
	12.5 Oglinda
	12.6 Monodrama
Capitolul 13	Factorii terapeutici ai psihodramei
	13.1 Catharsis-ul
	13.2 Insight-ul acțiune
	13.3 Factorul „tele”
	13.4 Factorul „ca și cum”
	13.5 Traducerea în act
	13.6 „Magia” psihodramei
	13.7 Factorii terapeutici ai lui Yalom
	13.8 Alți factori terapeutici

Capitolul 14	Limitele psihodramei
Capitolul 15	Rezultatele psihodramei
Capitolul 16	Argumente în favoarea utilizării psihodramei în dezvoltarea personală a tinerilor
Capitolul 17	Metodologia cercetării
	17.1 Obiectivele generale și specifice ale cercetării
	17.2 Ipotezele generale și specifice ale cercetării
	17.3 Designul cercetării
	17.4 Participanții la studiu
	17.5 Descrierea activităților grupului de psihodramă
	17.6 Instrumentele cercetării
	17.6.1 Scala de anxietate „C” Cattell
	17.6.2 Indexul reactivității interpersonale Davis
	17.6.3 Chestionarul de personalitate 16 PF Cattell
	17.6.4 Tehnica Q-sort pentru evaluarea factorilor terapeutici ai lui Yalom
	17.6.5 Chestionarul pentru investigarea comportamentului liderului grupului de dezvoltare personală
	17.6.6 Observația participativă
	17.6.7 Studiul de caz
	17.7 Caracteristici psihometrice ale instrumentelor utilizate
	17.7.1 Indexul reactivității interpersonale Davis
	17.7.2 Chestionarul de personalitate 16 PF Cattell
	17.7.2 Chestionarul pentru investigarea comportamentului liderului grupului de dezvoltare personală
Capitolul 18	Procesul grupului
Capitolul 19	Prelucrarea, analiza și interpretarea rezultatelor
	19.1 Rezultatele aplicării chestionarului pentru investigarea comportamentului liderului grupului de dezvoltare personală
	19.2 Rezultatele aplicării tehnicii Q-sort pentru evaluarea factorilor terapeutici ai lui Yalom
	19.3 Testul U Mann-Whitney pentru eșantioane mici independente – în pre-testare
	19.4 Testul Wilcoxon (eșantioane perechi) pentru eșantionul de control
	19.5 Testul Wilcoxon (eșantioane perechi) pentru eșantionul experimental
Capitolul 20	Studiul de caz
CONCLUZII	
Bibliografie	
Anexe	

Cercetarea este un studiu clinic randomizat desfășurat pe un lot de 28 de tineri, majoritatea cu vârste între 18 și 20 de ani (11 în eșantionul experimental și 17 în cel de control). Variabila independentă a fost participarea / neparticiparea la grupul de psihodramă pentru dezvoltare personală, iar variabilele dependente: anxietatea, empatia, trăsăturile de personalitate. A fost creat și aplicat un chestionar pentru evaluarea comportamentului liderului grupului. Membrii grupului au stabilit și o ierarhie a factorilor terapeutici ai lui Yalom, pe baza experienței lor în grup. Alături de datele cantitative ale cercetării, datele calitative, rezultate din observația participativă și din transcrierile înregistrărilor audio ale întâlnirilor grupului de psihodramă au fost utilizate pentru a descrie procesul grupului și a realiza un studiu de caz.

Cuvinte cheie: psihodramă, dezvoltare personală, grup de dezvoltare personală, tineri

Introducere

Într-un sens foarte larg, dezvoltarea personală se referă la orice activitate destinată să aibă ca rezultat optimizarea comportamentului individului, o mai bună adaptare a acestuia la cerințele mediului său social, obținerea succesului într-un domeniu particular al existenței sale. Suntem asaltați cu oferte de dezvoltare personală extrem de diversificate, prin intermediul unor variate canale de comunicare: cărți, reviste, ziare, DVD-uri, CD-uri, televiziune, radio, site-uri de Internet, e-mail, rețele de socializare.

Dincolo de această „literatură motivațională”, întâlnim un sens mai restrâns al dezvoltării personale, aflat la intersecția unor domenii precum psihologia dezvoltării, psihologia socială și psihoterapia. Este un domeniu în care psihologii clinicieni, psihoterapeuții și psihiatrii își propun ca, utilizând variate metode din domeniile lor de specialitate, de regulă într-un format de grup, să optimizeze comportamentul unor indivizi considerați normali, pe deplin funcționali, pe calea autocunoașterii, a înțelegerii și a acceptării de sine, să contribuie la mai buna adaptare a acestora și să îmbunătățească, astfel, calitatea vieții lor.

În general, la finalul activităților, participanții la grupurile de dezvoltare personală se declară satisfăcuți de experiențele trăite, dar sunt destul de imprecizi, atunci când trebuie să precizeze schimbările prin care au trecut. Sunt foarte puține cazurile în care sunt prezentate, pentru publicul larg, dovezi privind eficiența și eficacitatea activităților propuse. Atunci când acest lucru se întâmplă, totuși, demersul de obținere a acestor dovezi nu este, întotdeauna, de tip experimental. La fel se întâmplă și în cazul psihodramei. Investigarea rezultatelor psihodramei se bazează mai ales pe date de tip narativ și studii de caz (relatări ale participanților, redarea narativă a unor ședințe de psihodramă sau a unor fragmente ale acestora) și mai puțin pe studii clinice experimentale sau cvasiexperimentale (Kipper și Hundal, 2003, 142). O astfel de abordare este, însă, criticabilă. David (2006, 283), de pildă, a arătat că metode precum studiul de caz, observația participativă sau descrierea unor experiențe clinice nu sunt suficiente pentru producerea de noi cunoștințe; ele pot servi cel mult la elaborarea sau la exemplificarea unor teorii sau modele teoretice, fără însă a putea testa validitatea acestora.

Din întâlnirea interesului de a conduce grupuri de psihodramă pentru autocunoașterea și dezvoltarea personală a tinerilor cu dorința de a valida științific un astfel de demers, s-a născut ideea acestei cercetări. Scopul acesteia a fost de a afla, cu ajutorul unui design experimental, dacă participarea tinerilor la grupul de psihodramă produce schimbări psihologice măsurabile, care este percepția lor asupra factorilor terapeutici presupuși a fi răspunzători de aceste schimbări și asupra prestației liderului la conducerea grupului și dacă teoria psihodramei poate să explice, într-o manieră suficient de robustă din punct de vedere intelectual, rezultatele obținute.

Pe de altă parte, impactul psihodramei într-un demers de dezvoltare personală nu poate fi surprins pe deplin prin simpla prezentare a unor date de ordin cantitativ, motiv pentru care am considerat că apelul la metode calitative, de tipul observației participative, interviului sau studiului de caz se poate dovedi binevenit.

Originalitatea demersului constă în faptul că au fost investigate simultan prestația liderului la conducerea grupului (așa cum a fost perceput de participanți), comportamentul individual al membrilor grupului, percepția acestora asupra factorilor

terapeutici, procesul grupului ca întreg și rezultatele obținute. În plus, a fost creat un Chestionar de investigare a comportamentului liderului la conducerea grupului de dezvoltare personală și au fost utilizate concomitent metode cantitative și calitative.

Cap. 1 Definiția grupului de dezvoltare personală

Cel mai adesea, dezvoltarea personală este prezentată ca o activitate de autocunoaștere, desfășurată sub îndrumarea unor psihologi sau a altor specialiști din domeniul sănătății mintale, cu scopul optimizării comportamentului și al îmbunătățirii calității vieții celor implicați. Mitrofan (2008, 14), de exemplu, a considerat că dezvoltarea personală este o „terapie pentru normali” reclamată de „problemele existențiale de tot felul, stresul și riscurile vieții moderne” și destinată celor „motivați să se autodepășească sau să-și împlinească viața, performând în relațiile lor cu sine și cu alții, cu cariera sau cu mediul”.

Între individ și grup există o relația de interdependență reciprocă. De aceea, Anderson și Robertson (1985, 142) au considerat că „dezvoltarea personală este esențialmente un proces social” și, ca atare, cel mai potrivit mediu în care aceasta să se desfășoare este cel al unui grup. Esența grupurilor de dezvoltare personală constă în „permisiunea culturală” pentru autodezvăluire și feedback, neîntâlnită în mediul social obișnuit. Membriilor acestor grupuri li se permite, și își permit unii altora, să se autodezvăluie, să exprime deschis și onest gândurile și sentimentele la adresa celorlalți, să ofere și să primească feedback cu privire la felul în care interacționează în grup. Când primesc feedback direct de la ceilalți, aceștia au oportunitatea de a-și valida consensual realitatea interpersonală, pot să compare percepțiile lor de sine cu percepțiile altora referitoare la propriile persoane și să încerce să obțină congruența diferitelor conținuturi perceptuale. Când „riscă” să practice noi comportamente, în climatul protector al unui grup ce oferă un sentiment de încredere și de siguranță psihologică, ei au ocazia să își îmbunătățească eficiența intra și interpersonală.

Cap. 2 Scurt istoric al grupurilor de dezvoltare personală

După cum a arătat De Visscher (2001, 35-37), începuturile grupurilor de dezvoltare personală țin de activitatea de cercetare în domeniul psihologiei sociale a lui Kurt Lewin din anii '40 ai secolului trecut, ce a descoperit că membrii grupurilor se pot antrena cu pasiune în analiza și interpretarea propriilor interacțiuni în grup, iar aceasta este o nouă modalitate de înțelegere a propriilor comportamente. A luat naștere, astfel, „grupul T” (unde „T” provine de la englezescul „training”), a cărui rațiune de a exista era training-ul (formarea, antrenamentul) în relațiile umane.

Sfârșitul anilor '50 au fost marcați de dezvoltarea „mișcării potențialului uman”, al cărei principal reprezentant, Abraham Maslow a arătat că, atât teoria psihanalitică, cât și cea behavioristă erau atât de preocupate de simptomele bolii psihice, încât au pierdut din vedere semnele sănătății mintale. Interesat de studiul omului deplin funcțional, a susținut necesitatea „autorealizării”, a împlinirii potențialităților ființei umane.

Carl Rogers a propus termenul „grup de întâlnire” pentru a desemna grupurile de tip experiențial (focalizate pe experiența personală de „aici-și-acum”) în care se conferă o importanță deosebită întâlnirii autentice dintre membri și dintre lider și membri. El a

urmărit o ameliorare a relațiilor interpersonale ale clienților săi prin promovarea congruenței de sine (adică a unei autenticități transparente) și a considerației pozitive, necondiționate și empatică față de celălalt. Această orientare non-directivă a fost preluată de unii dintre colaboratorii săi și transferată în activitățile de grup.

Anderson (1983/2004) a descris modul în care Michael Murphy și Richard Price au creat Institutul Esalen, gândit ca un loc în care să fie invitați filosofi, psihologi, lideri religioși, oameni de știință pentru a susține prelegeri și seminarii despre schimbul reciproc dintre gândirea occidentală și cea orientală, despre ultimele tendințe din psihologie, despre mecanismele transformării personale și sociale. Printre primii care au conferențiat acolo, în 1963, au fost filosofii Aldous Huxley și Alan Watts (ce încerca o apropiere a psihologiei occidentale de învățăturile budismului Zen), ambii partizani ai dezvoltării potențialului uman. Prezența unor rezidenți permanenți, precum Perls (teoretician și practicant al gestalt-terapiei), Schultz (promotor al grupurilor de întâlnire) și Gunther (adept al conștientizării senzoriale), a atras un public numeros. Interacțiunea în grup, atenția acordată procesului grupului, reacțiile în raport cu ceilalți participanți conduceau, toate, la emoții extrem de puternice, la un sentiment al schimbării și la satisfacția intensă de a face parte din grup. Concentrarea pe experiența senzorială de aici-și-acum nu era utilizată ca o cale de a pătrunde în trecutul oamenilor (cum se întâmpla în psihoterapie). Concentrarea pe evenimente exterioare, pe interpretare, pe discursul verbal era considerată o evadare din experiența prezentă și din activitatea esențială a grupului. Cultul experienței prezente și vii a condus la deprecierea formulărilor simbolice, abstracte și la valorizarea experiențelor senzoriale puternice. S-a propus o mutare a accentului de la simboluri la exprimarea concretă, de la intelect la emoție, de la minte la corp.

Cap. 4 Grupurile de dezvoltare personală și grupurile de psihoterapie

Se pune întrebarea dacă dezvoltarea personală este doar o aplicație a psihoterapiei pentru un anumit grup țintă (oamenii normali, sănătoși din punct de vedere psihologic) sau este *altceva*. Rose (2008, 10-12) s-a întrebat dacă grupurile de dezvoltare personală abordează teme mai superficiale, în timp ce grupul terapeutic este destinat problemelor de mai mare profunzime psihologică, cele cu adevărat importante.

Membrii grupului terapeutic recunosc că sunt vulnerabili și au nevoie de o mână de ajutor. Ei se află în grup pentru „a le fi mai bine”. Despre *membrii grupurilor de dezvoltare personală* se presupune că ar fi mai robuști din punct de vedere psihologic, că au mai multe resurse personale și, deci, mai puțină nevoie de îngrijire. Ei caută mai buna realizare a propriului potențial.

Membrilor grupurilor de psihoterapie li se solicită ca, în măsura în care este posibil, să interacționeze unii cu alții *numai* când se află în grup, pentru a se elimina influența perturbatoare a interacțiunilor extragrupale. În *cazul grupurilor de dezvoltare personală*, membrii interacționează, în multe cazuri, și în afara grupului. Inevitabil, se formează perechi, subgrupuri cu membri care împărtășesc informații pe care ceilalți nu le au, ceea ce influențează dinamica grupului.

Desigur, între grupurile de dezvoltare personală și cele de psihoterapie există nu numai deosebiri, ci și asemănări. Ambele împărtășesc o bază comună fundamentală – se bazează pe relațiile reciproce, semnificative, pe care membrii le construiesc pe parcursul existenței grupurilor. Și într-un caz și în celălalt, membrii grupurilor au responsabilitatea

comportamentelor proprii și a impactului acestora asupra celorlalți. Dacă un observator extern ar privi întâlnirile fiecăruia dintre cele două tipuri de grupuri, ar remarca, probabil, prea puține diferențe – conversațiile, tensiunile emoționale, strădaniile membrilor de a interrelaționa i-ar părea similare.

O caracteristică specifică grupurilor de dezvoltare personală este utilizarea extensivă a unor „exerciții structurate” (Yalom și Leszcz, 2008, 463-469). Acestea constituie un gen de experimente inițiate de liderii grupului, cu scopul de a îndrepta activitatea grupului către direcții specifice. Astfel, aceste exerciții pot viza grăbirea ritmului proceselor de grup (mai ales în stadiile inițiale de dezvoltare a acestuia), accelerarea interacțiunii membrilor, pentru depășirea comportamentelor sociale înalt ritualizate, „de fațadă”, specifice fazelor timpurii ale relațiilor interpersonale, sau facilitarea contactului membrilor grupului cu emoțiile lor reprimite și cu sinele lor corporal și îndepărtarea „petelor oarbe” din percepția propriei persoane.

Scopul exercițiilor stucturate este acela de a furniza condițiile „învățării experiențiale”, prin parcurgerea pașilor din figura 1.

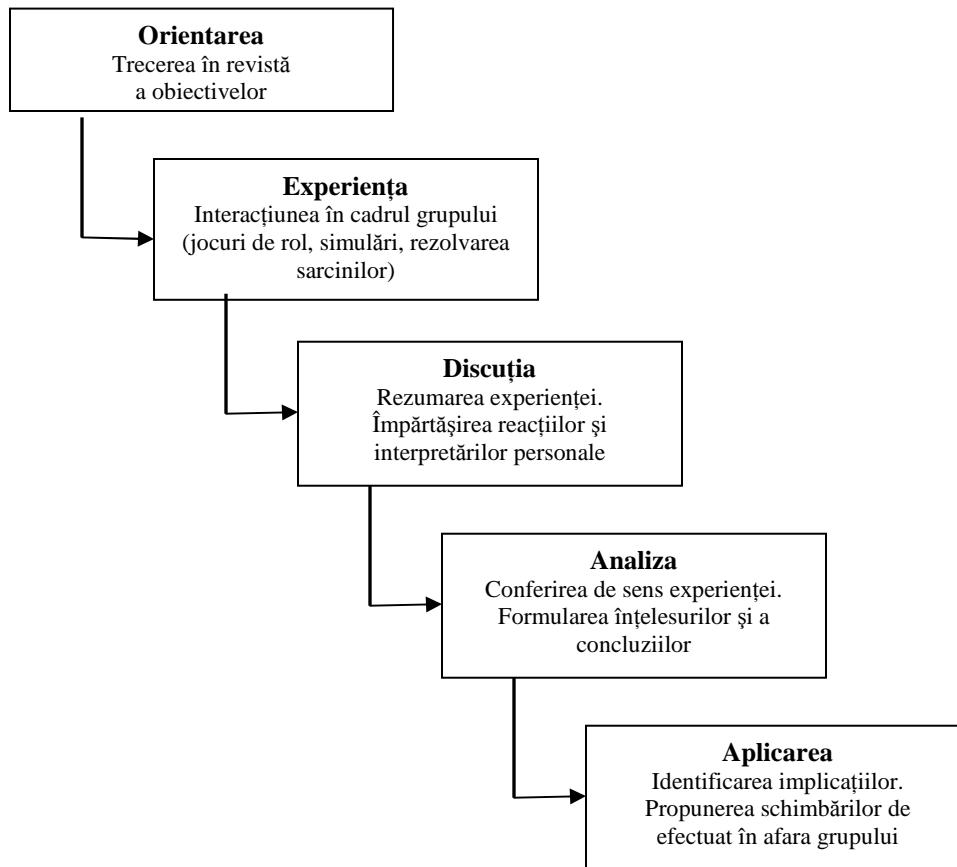


Figura 1. Pașii esențiali ai procesului învățării experiențiale (Forsyth, 2006, 533)

Dacă psihoterapeuții au transferat atitudinea specifică psihanalizei (neutră, puțin transparentă, strict profesională) în cadrul terapiei de grup, liderii grupurilor de întâlnire erau mai flexibili, mai dispuși să experimenteze și să se autodezvăluie în mai mare

măsură. Ca rezultat, ei erau percepuți mai realist de către membrii grupului, ca fiind similari lor, cu excepția cunoștințelor de specialitate și a competenței profesionale (Yalom și Leszcz, 2008, 525).

Cap. 5 Varietatea actuală a grupurilor de dezvoltare personală

Burlingame, MacKenzie și Strauss (2004) *apud* Bieling, Mc Cabe și Antony (2006, 11), au propus un „model al grupului” pentru a inventaria factorii care contribuie la rezultatele terapeutice ale tratamentului de grup. Am preluat și adaptat modelul pentru a îl putea utiliza, ca un cadru de referință, în analiza grupului de psihodramă pentru dezvoltare personală (vezi figura 2).

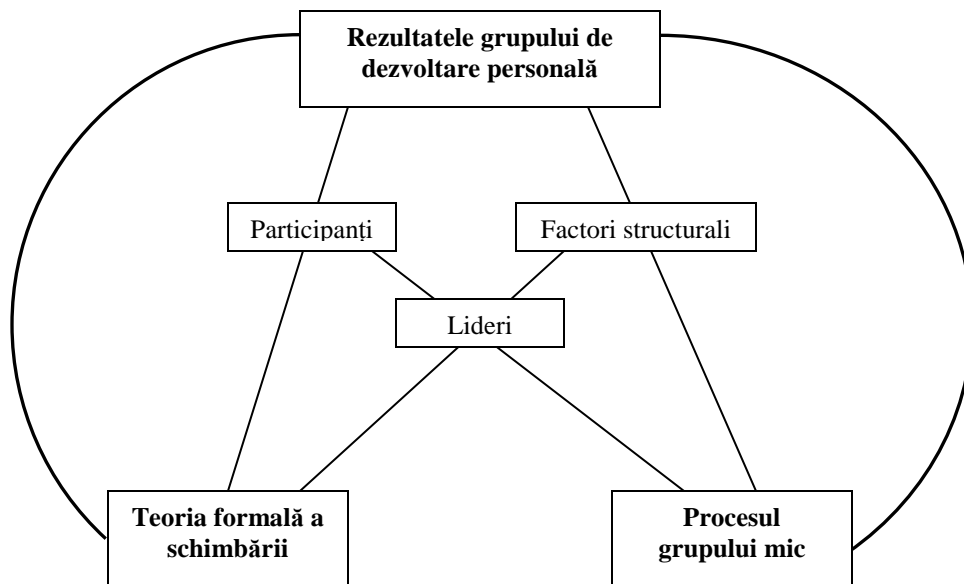


Figura 2. Variabilele care influențează rezultatele activității grupului de dezvoltare personală (după Burlingame, MacKenzie și Strauss, 2004)

Rezultatele participării la un grup de dezvoltare personală sunt influențate major de *teoria formală a schimbării* adoptată de către liderul grupului. Formarea psihoterapeutică a liderului și orientarea sa teoretică influențează, în mod direct, metodele și tehnicile pe care acesta le utilizează în timpul activităților de grup.

Procesul grupului mic se referă, în opinia lui Corey și Corey (2006, 5), la „dinamici precum: normele care guvernează un grup, nivelul coeziunii grupului, câtă încredere este generată, câtă rezistență se manifestă, cum se ivesc conflictele și cum sunt abordate, forțele puse în mișcare pentru vindecare, reacțiile dintre membri și diferitele etape din dezvoltarea grupului”.

Participanții pot fi mai mult sau mai puțin omogeni în privința unor caracteristici personale și interpersonale (legate de vârsta lor, sexul acestora, competența lor socială, nivelul lor de empatie, etc.).

Factorii structurali ai grupului de dezvoltare personală se referă la durata și numărul ședințelor grupului, frecvența întâlnirilor, mărimea grupului, cadrul fizic în care se desfășoară activitățile.

Liderii grupului influențează rezultatele obținute de participanții la activitatea de dezvoltare personală, în funcție de caracteristicile lor personale, stilurile acestora de conducere și de interacțiune. Lideri cu orientări teoretice similare pot avea stiluri de conducere total diferite.

Multiplele posibilități de combinare a dimensiunilor modelului prezentat – diferitele *teorii formale ale schimbării* utilizate de lideri (psihodinamică, cognitiv-comportamentală, existențialistă, psihodrama, etc.), diferitele *tipuri de participanți* (tineri, adulți, etc.), *factorii structurali* diferiți (durata, numărul și frecvența întâlnirilor, cadrul de desfășurare) și diferențele ce țin de *lideri* (numărul acestora, comportamentele lor, stilurile lor de conducere a grupurilor) – ne pot da o idee despre cât de diversă este, astăzi, activitatea de dezvoltare personală prin intermediul grupului.

Cap. 7 Definiții ale psihodramei

Psihodrama este o formă de psihoterapie de grup în care participanții pun în scenă, prin intermediul jocului de rol, situațiile lor de viață prezente, trecute sau chiar viitoare, cu scopul rezolvării dificultăților intrapsihice sau interpersonale cu care se confruntă. Diconul de bază al psihodramei, este „Arată-ne, nu ne spune!”, plecând de la premisa că faptele spun mai multe decât vorbele. Pot face obiectul punerii în scenă evenimente din trecut (situații nerezolvate, traume, vise, etc.), situații actuale (conflicte, relații interpersonale perturbate, inhibiții, etc.) și preparative pentru situații viitoare, anticipate (un interviu de angajare, o negociere sau o despărțire). Sunt abordate atât situații de viață ce presupun manifestări exterioare, vizibile pentru toți cei implicați, cât și procese mentale interioare, care devin „tangibile”, prin exteriorizare.

Cap. 8 Teoria moreniană a rolurilor

Moreno a formulat o *teorie a rolului* de la premisa că omul este un jucător de rol, că fiecare individ are un repertoriu de roluri care îi domină comportamentul și că fiecare cultură propune membrilor săi un set foarte larg de roluri. Personalitatea constă în constelația de roluri pe care individul le actualizează, pentru a face față solicitărilor cotidiene, iar rolul „forma de funcționare pe care și-o asumă individul în momentul specific în care reacționează la o situație specifică, în care sunt implicate și alte persoane sau alte obiecte” (Moreno, 2009, 125). Performanța individului în rolul pe care îl interpretează este influențată atât de perceperea corectă a rolului, cât și de aptitudinea de punere în scenă a acestuia.

Moreno a considerat că, pentru o bună adaptare, este nevoie ca individul să își dezvolte un repertoriu de roluri suficient de larg. Oamenii care operează în interiorul unui repertoriu îngust de roluri sau care au dificultăți în trecerea de la un rol la altul, își trăiesc viețile într-o manieră limitată, restrictivă, insuficient de spontană. Capacitatea omului de a fi creativ a fost considerată, de către Moreno, o componentă cheie a personalității.

Spontaneitatea, catalizatorul creativității, „stimulează individul către un răspuns adecvat la o nouă situație sau către un răspuns nou la o situație veche” (Moreno, 1953, 42). Ea permite, deci, individului să se adapteze la situațiile inedite, dar și să se schimbe, să adopte comportamente noi, mai adecvate circumstanțelor în care cele vechi și-au dovedit ineficacitatea. Moreno a apreciat că oamenii nu sunt conduși de instincte, așa

cum susține psihanaliza, ci se bazează, mai degrabă, pe spontaneitate și creativitate în actualizarea unuia sau altuia dintre rolurile disponibile în repertoriul lor. Pentru a reuși acest lucru, este necesar ca blocajele psihice care împiedică libera exprimare a spontaneității să fie eliminate.

Cap. 9 Elemente de bază ale psihodramei

9.1 Protagonistul

Protagonistul este membrul grupului care prezintă, în fața grupului, o situație personală pe care o va face „să prindă viață”, prin dramatizare, încercând, astfel, să rezolve o problemă intrapsihică sau interpersonală.

9.2 Scena

La îndemnul conducătorului, protagonistul alege *scena*, care este zona din încăperea în care urmează să se desfășoare acțiunea dramatică. Durić *et al.* (2006, 15) au atras atenția că: „Divizarea spațiului trebuie să fie clară și definită: într-o parte sunt scaunele pentru membrii grupului, toți aceia care sunt conștienți de existența lor în spațiul și timpul real. În cealaltă parte, este scena unde scenele de viață ale protagonistului, care aparțin unui timp și spațiu imaginat, sunt transpuse în act. Acesta este locul unde punerea în scenă ‘ca și cum’ se dezvoltă”.

9.3 Auxiliarii

Dintre membrii grupului, protagonistul îi alege pe aceia care vor ține locul persoanelor, sau chiar obiectelor și conceptelor, semnificative, necesare dramatizării și care se numesc *auxiliari*.

9.4 Audiența

Membrii grupului rămași după alegerea protagonistului și a auxiliarilor formează *audiența*, care urmărește cele desfășurate pe scenă. Aceștia nu rămân pasivi în raport cu cele petrecute pe scenă. De cele mai multe ori, ei rezonază emoțional și se identifică, în anumite momente, cu experiențele de pe scenă ale protagonistului și ale auxiliarilor.

9.5 Conducătorul de psihodramă

La conducerea grupului și a ședinței de psihodramă se află *conducătorul*. Principalul său rol este de a ghida protagonistul către rezolvarea problemelor sale. Competența sa profesională presupune exercitarea adecvată a patru roluri: de regizor, de analist, de terapeut și de lider de grup (Kellermann 1996, 46).

Ca *regizor*, conducătorul de psihodramă are sarcina de a traduce materialul prezentat de protagonist în acțiune. El trebuie să coordoneze aranjarea scenei pentru a crea atmosfera potrivită, să asigure încălzirea necesară, să controleze plasarea auxiliarilor pe scenă și să corecteze interpretarea rolurilor de către aceștia, să asigure ritmul și sincronizarea acțiunii, să sugereze căi alternative pentru dramatizare, etc.

În rolul de *analist*, conducătorul are ca sarcină să conștientizeze, cu acuratețe, sentimentele, gândurile, comportamentele, atitudinile protagonistului. El conferă o anumită semnificație acțiunii de pe scenă a acestuia, fie în termeni ai unor acțiuni repetitive, fie ai contra-acțiunii, fie ai abreației, fie ai unor mecanisme de apărare sau ai unei simple acțiuni de comunicare. Apoi alege momentul potrivit, pentru a nu forța o interpretare prematură, și îi comunică cele înțelese protagonistului, cât mai clar și fără echivoc.

În rolul de *terapeut*, conducătorul este un agent al schimbării, care influențează protagoniștii, și pe ceilalți membri ai grupului, pentru a facilita dezvoltarea personală și/sau vindecarea, prin intervenții care pot fi atât verbale (de tipul confruntării, clarificării, interpretării, acceptării, sugestiei, sfatului, autodezvăluirii, etc.), cât și nonverbale (utilizarea cu multă grijă și sensibilitate a distanței fizice, a intonației și timbrului vocii, a contactului vizual, a posturii corporale, a atingerii și chiar a tăcerii).

În rolul de *lider de grup*, conducătorul se ocupă de chestiunile organizatorice, stabilește normele de grup, încurajează participarea activă a tuturor membrilor, facilitează interacțiunile și comunicarea dintre aceștia, clarifică relațiile dezvoltate prin utilizarea metodelor de acțiune sau a interpretărilor verbale, reglează nivelul tensiunii în grup și contribuie la soluționarea constructivă a conflictelor pentru a asigura un climat constructiv și suportiv al muncii de grup.

Cap. 11 Etapele psihodramei

11.1 Încălzirea

Principala funcție a perioadei de încălzire este de a se dezvolta un nivel suficient al interrelaționării între membrii grupului și între grup și liderul acestuia și de a permite emergența unei probleme individuale sau a unei teme de interes general. Are loc, de regulă, sub forma unor jocuri distractive sau exerciții structurate care să faciliteze interacțiuni complexe între membrii grupului, identificarea unui protagonist sau a unei teme a grupului care să fie explorată ulterior. Leveton (2001, 137) a arătat că mesajul dat de o încălzire de succes este că grupul este unul în care oricine poate participa, că participarea este ușoară și distractivă și că orice contribuție este apreciată. Atmosfera de spontaneitate creată înlătură o parte din rezistențe.

11.2 Punerea în scenă

După cum a subliniat Blatner (1998, 7-8), *punerea în scenă* debutează cu aducerea protagonistului în fața grupului, unde problema sa este discutată pe scurt cu conducătorul și este redefinită în termenii unui exemplu concret, care să poată fi jucat. El este ajutat să descrie mediul fizic în care are loc acțiunea și să aleagă locul din sală în care să construiască (cu ajutorul recuzitei aflate la îndemână) scena, pe cât posibil similară cu mediul fizic descris anterior. Pentru derularea acțiunii ca și cum s-ar desfășura aici-și-acum, protagonistul alege membrii grupului care vor ține locul figurilor semnificative din dramatizarea sa, aceștia devenind, astfel, auxiliari. După descrierea scenei de deschidere, auxiliarii își învață rolurile, sub îndrumarea conducătorului. Pentru aceasta, ei fac *schimb de roluri* cu protagonistul, pentru scurte perioade de timp. Astfel, protagonistul indică, în mod concret, comportamentul celorlalți personaje din dramatizarea sa. Totodată, el le oferă feedback, până ce scena este jucată în felul în care și-o imaginează. Această activitate contribuie la încălzirea protagonistului și a auxiliarelor.

În funcție de derularea scenei și de obiectivele pe care le urmărește, conducătorul poate utiliza și alte tehnici psihodramatice. *Dublarea*, de exemplu, este o tehnică în care conducătorul sau alt membru al grupului se alătură protagonistului adoptă postura acestuia și, dacă acest lucru este util, vorbește în numele acestuia, devenind astfel ceea ce în psihodramă se numește *dublu*. Astfel, pot fi aduse la lumină gânduri sau sentimente pe care protagonistul nu poate să le exprime. Prin tehnica *oglinzii*, un membru al grupului

preia rolul protagonistului, face și spune ceea ce acesta a spus și făcut cu câteva momente înainte. Această „reluare” îi permite protagonistului să-și formeze o viziune mai obiectivă cu privire la cele derulate pe scenă. *Monologul* presupune ca protagonistul să exprime liber tot ceea ce îi trece prin minte, ca și cum ar vorbi cu sine însuși.

Dayton (2004, 32-34) a prezentat o clasificare foarte utilă a diferitelor tipuri de puneri în scenă, în funcție de raportarea la cele trei dimensiuni temporale esențiale: trecut, prezent, viitor.

Scenele zilei prezente sunt puneri în scenă ale situațiilor din viața curentă a protagonistului, care contribuie la clarificarea circumstanțelor acestora. Examinarea într-un fel de „mișcare cu încetinitorul” a situațiilor poate aduce lumină asupra dinamicii lor interioare, astfel încât protagonistul poate face noi alegeri, mai bine informate și mai inteligente, în legătură cu acestea.

Regresia în timp este, probabil cel mai comun tip de psihodramă. Este utilizată pentru a explora orice situație din trecut, printr-un proces de a face ca *atunci-și-acolo* să devină *acum-și-aici* în care materialul desfășurat în trecut este re trăit în momentul prezent. Prin faptul că protagonistul și interpreții rolurilor de pe scenă vorbesc la timpul prezent, caracterul „ca și cum” al punerii în scenă se diminuează, iar aceștia se raportează la situația în desfășurare ca la una reală. Este o formă de acces la lucrurile prea dureroase, cărora li se interzice accesul în conștiință, dar ale căror efecte se manifestă, însă, inconștient și influențează individul în continuare, sub forma unor tensiuni deschise, a unor „afaceri neterminate”. Psihodrama aduce acest tip de trecut în prim-plan, pentru a diminua, prin conștientizare, influența sa asupra vieții protagonistului.

Proiecția în viitor permite protagonistului să joace o scenă din viitor, pe care o anticipează, fie cu încântare, fie cu teamă. Astfel, protagonistul face un fel de pregătire pentru ceea ce viața urmează să îi rezerve, iar scena poate fi jucată într-o varietate de feluri, ceea ce îl poate ajuta să facă cele mai bune alegeri, să își reducă anxietatea sau să trăiască emoțiile pe care le anticipează într-o manieră care îi conferă siguranță.

Spirala este o tehnică psihodramatică utilizată cu scopul de a face legătura între punerile în scenă ale zilei prezente marcate de reacții de transfer sau de conflicte și originile din trecut ale acestor reacții sau conflicte. De exemplu, în timpul unei scene din prezent, în care protagonistul trăiește un conflict, poate deveni evident că este vorba de o reeditare a unui conflict mai vechi. Conducătorul îi poate cere protagonistului să identifice momentul în care această dinamică conflictuală a început pentru el, să identifice o scenă model care să reprezinte elementele emoționale și psihologice cheie ale preocupării sau conflictului său particular, ajutându-l să meargă înapoi pe spirala ce îl leagă de respectiva scenă de trecut. După regresia în trecut și jucarea scenei respective, interpreții rolurilor de pe scenă pot reface spirala către scena zilei prezente și să o rejoyce, având un plus de înțelegere în legătură cu originile dinamicii problematice, a transferurilor și proiecțiilor, eliberându-se astfel de o parte din durerea trecută, care a fost proiectată asupra prezentului. Se poate merge, de asemenea, și pe o spirală dinspre prezent către viitor, dacă la baza conflictului actual stau unele evenimente anticipate, pentru ca apoi să se revină în prezent.

11.3 Împărtășirea

Împărtășirea este etapa în care protagonistul primește feedback suportiv de la ceilalți membri ai grupului, imediat după punerea în scenă. Aceștia sunt invitați să dea expresie gândurilor și sentimentelor care indică legătura dintre povestea protagonistului și

propriile lor vieți. Nu este încurajată analiza intelectuală a problemei protagonistului și nici oferirea de sfaturi, ci doar împărtășirea cu acesta a sentimentelor trăite pe parcursul punerii în scenă.

Cap. 13 Factorii terapeutici ai psihodramei

Kellermann (1996, 71) a descris șase tipuri de factori pe care îi considera a fi la originea progreselor înregistrate în terapia sau în dezvoltarea personală prin intermediul psihodramei. Astfel, *catharsisul* declanșează progresele de ordin emoțional, *insight-ul-acțiune* aduce beneficiile din plan cognitiv, factorul *tele* contribuie la îmbunătățirea relațiilor interpersonale, factorul *ca și cum* îmbogățește imaginarul, *traducerea în act* produce schimbările comportamentale necesare, iar factorii nespecifici contribuie la ceea ce el a numit *magia* psihodramei.

13.1 Catharsis-ul

Catharsisul se referă la descărcarea emoțională, curățarea de afectele „toxice”. Presupune o derulare în două etape, prima (afectivă) de eliberare și alinare, a doua (cognitivă) de integrare și ordonare. El nu constituie un scop în sine, ci doar punctul de plecare pentru intervențiile ulterioare. Eliberarea emoțională ar rămâne inefficientă, fără un insight cognitiv.

13.2 Insight-ul acțiune

Insight-ul-acțiune este un proces de autodescoperire specific psihodramei, realizat mai degrabă în acțiune decât prin interpretare verbală. Presupune integrarea experiențelor de învățare emoțională, cognitivă, imaginativă, comportamentală și interpersonală. Poate fi trăit ca o descoperire bruscă sau ca un proces gradual al descoperirilor. Insight-ul-acțiune presupune și un tip de învățare non-cognitivă, care implică procesări la nivelul corporal și peceptual-motor, mai degrabă emoționale și intuitive, decât intelectuale și analitice.

13.3 Factorul „tele”

Fenomenul *tele*, a fost descris de Moreno (2009, 67) ca „procesul care atrage indivizii unii față de ceilalți sau care îi face să se respingă”. Presupune ca raportarea unuia la celălalt să se facă pe baza percepției actuale, de „aici-și-acum” necontaminată de elemente din trecut, de „atunci-și-acolo”, de transferul asupra relației actuale a unor idei și sentimente ce țin de o relație mai veche. Scopul explorării interpersonale în psihodramă este de a ajuta membrii grupului să-și corecteze percepțiile distorsionate ale relațiilor, să elimine influențele transferențiale care le perturbă. Pentru a reuși aceasta, psihodrama încurajează autodezvăluirea, deschiderea, empatia și acceptarea reciprocă.

13.4 Factorul „ca și cum”

Kellermann (1996, 110) a remarcat că la baza punerii în scenă psihodramatică stă principiul *ca și cum*, care presupune apelul la imaginație. Convenția implicită, atât pentru cei direct implicați (protagonist și auxiliari), cât și pentru membrii audienței, este ca evenimentele desfășurate pe scenă să fie abordate ca și cum ar fi reale. Participanții sunt încurajați să readucă la viață scene din trecut, *ca și cum* evenimentele s-ar întâmpla în prezent, să relaționeze cu obiecte neînsuflețite *ca și cum* acestea ar avea viață, să vorbească cu alți membri ai grupului *ca și cum* aceștia ar fi cunoștințe vechi sau persoane semnificative din viețile lor, etc. Pe scena psihodramei pot fi aduse nu numai evenimentele ce s-au petrecut „cu adevărat” în viață, ci și ceea ce nu s-a întâmplat încă,

dar este dorit, temut sau ignorat: necunoscutul, nespusul, nenăscutul, visele, speranțele, lacrimile, dezamăgirile, dorințele neîmplinite, așteptările, etc. Desigur, activitatea „ca și cum” nu este „reală”. Toți participanții știu asta. Totuși, pe măsura creșterii implicării lor în jocurile de rol, ei încep să gândească, să simtă și să acționeze în același fel în care o fac și în viața reală.

13.5 Traducerea în act

În psihodramă, *traducerea în act* se referă la comportamentele vizibile ale membrilor grupului. Kellerman (1996, 124) le-a inventariat și a propus să fie clasificate în: contra-acțiuni (rezistențe), abreacție, acțiuni de comunicare (expresii), acțiuni repetitive (retrairi în transfer). El a remarcat că psihodrama a fost criticată deoarece, prin traducerea în act, realizează gratificarea trebuințelor afective ale participanților, încurajează regresivitatea defensivă la un nivel foarte primitiv și descurajează activitatea verbală. El a considerat, însă, că repunerea în scenă psihodramatică nu este o regresivitate defensivă opusă progreselor terapeutice ci, mai degrabă, o regresivitate care se află în slujba eului, prin reorganizarea și integrarea experiențelor de viață, a gândurilor și sentimentelor care le însoțesc.

13.6 „Magia” psihodramei

Magia psihodramei ține de intervenția factorilor terapeutici nespecifici, adică a acelor factori curativi comuni tuturor formelor de psihoterapie și practicilor de vindecare în general și care țin mai mult de puterea sugestiei (ca efectul placebo, de exemplu). Tehnicile utilizate pentru încălzire precum relaxarea, muzica, exercițiile de imaginație și jocurile de improvizație provoacă, nu de puține ori, stări modificate ale conștiinței, care fac ca participanții să fie mai susceptibili la influențe exterioare și mai deschiși pentru schimbare. Forța de influență a conducătorului de psihodramă rezidă, pe de o parte în calitățile sale carismatice, iar pe de altă parte în tendința membrilor grupului de a îl idealiza.

Deși descriși separat, factorii terapeutici ai psihodramei acționează interdependent, iar contribuția separată a fiecăruia la rezultatele obținute este aproape imposibil de evaluat.

Cap. 16 Argumente în favoarea utilizării psihodramei în dezvoltarea personală a tinerilor

Stimulând autocunoașterea, dezvoltarea personală furnizează oportunități pentru o mai bună cunoaștere a propriilor nevoi și dorințe și a căilor de satisfacere a acestora, îmbunătățește controlul asupra evenimentelor și autonomia. Totodată, încurajează renunțarea la credința disfuncțională că nu sunt prea multe alegeri de făcut și permite accesul la o lume a multiplelor posibilități. De aceea, am considerat că participarea tinerilor la activitățile grupului de psihodramă pentru dezvoltare personală este un demers util, din care ar putea obține beneficii precum creșterea spontaneității (evidențiată indirect, prin scăderea nivelului anxietății) și dezvoltarea capacităților empatică de ordin cognitiv și emoțional.

Cap. 17 Metodologia cercetării

17.1 Obiectivele generale și specifice ale cercetării

Obiectivul general al cercetării a fost de a afla dacă au loc schimbări psihologice măsurabile ca urmare a participării tinerilor la grupul de psihodramă pentru dezvoltare personală.

Obiectivele specifice ale cercetării, derivate din cel general, au fost:

1. Să se investigheze dacă participarea tinerilor la activitățile grupului de psihodramă pentru dezvoltare personală determină o scădere a anxietății lor, ca efect al creșterii spontaneității acestora.
2. Să se investigheze dacă participarea tinerilor la activitățile grupului de psihodramă pentru dezvoltare personală determină creșterea empatiei acestora.
3. Să se investigheze dacă participarea tinerilor la activitățile grupului de dezvoltare personală produce schimbări la nivelul trăsăturilor de personalitate ale acestora.
4. Să se investigheze care sunt factorii terapeutici pe care tinerii îi evaluează a fi cei mai utili și cei mai puțin utili pentru producerea schimbărilor dorite, atunci când privesc retrospectiv experiența lor din cadrul grupului de dezvoltare personală.
5. Să se investigheze percepția participanților cu privire la felul în care liderul grupului și-a îndeplinit sarcinile de conducere și stilul comportamental pe care acesta l-a adoptat.
6. Să se prezinte argumente și contraargumente teoretice pentru utilizarea psihodramei în cadrul unor grupuri de dezvoltare personală a tinerilor.

17.2 Ipotezele generale și specifice

Ipotezele generale

1. Dacă tinerii participă la activitățile unui grup de psihodramă pentru dezvoltarea personală, atunci nivelul anxietății acestora scade.
2. Dacă tinerii participă la activitățile unui grup de psihodramă pentru dezvoltarea personală, atunci empatia acestora crește.
3. Dacă tinerii participă la activitățile unui grup de psihodramă pentru dezvoltarea personală, atunci vor apărea modificări la nivelul trăsăturilor lor de personalitate.

Ipotezele specifice

1. În pre-testare, nu există nicio diferență semnificativă între scorurile tinerilor din eșantionul experimental și scorurile tinerilor din eșantionul de control, la scalele Chestionarului de anxietate Cattell.
2. În pre-testare, nu există nicio diferență semnificativă între scorurile tinerilor din eșantionul experimental și scorurile tinerilor din eșantionul de control, la scalele Indexului reactivității interpersonale Davis.
3. În pre-testare, nu există nicio diferență semnificativă între scorurile tinerilor din eșantionul experimental și scorurile tinerilor din eșantionul de control, la factorii principali de personalitate ai Chestionarului 16 PF Cattell.
4. Nu există nicio diferență semnificativă între scorurile din pre-testare ale tinerilor din lotul de control și scorurile lor din post-testare, la scalele Chestionarului de anxietate Cattell.
5. Nu există nicio diferență semnificativă între scorurile din pre-testare ale tinerilor din lotul de control și scorurile lor din post-testare, la scalele Indexului reactivității interpersonale Davis.

6. Nu există nicio diferență semnificativă între scorurile din pre-testare ale tinerilor din lotul de control și scorurile lor din post-testare, la factorii de personalitate ai Chestionarului 16 PF Cattell.
7. În post-testare, scorurile tinerilor din eșantionul experimental sunt semnificativ mai mici decât în pre-testare, la scalele Chestionarului de anxietate Cattell.
8. În post-testare, scorurile tinerilor din eșantionul experimental sunt semnificativ mai mari, decât în pre-testare, la scalele Indexului reactivității interpersonale Davis.
9. În post-testare, scorurile tinerilor din eșantionul experimental sunt semnificativ diferite, decât în pre-testare, la factorii de personalitate ai Chestionarului 16PF Cattell.

17.3 Designul cercetării

Design-ul cercetării este unul de tip experimental (studiu clinic randomizat), cu o singură variabilă independentă și mai multe variabile dependente:

Variabila independentă:

- participarea / neparticiparea la grupul de dezvoltare personală prin intermediul psihodramei

Variabilele dependente:

- anxietatea generală și componentele acesteia
- dimensiunile cognitive și cele emoționale ale empatiei
- trăsăturile de personalitate

Grafic, designul cercetării arată astfel:

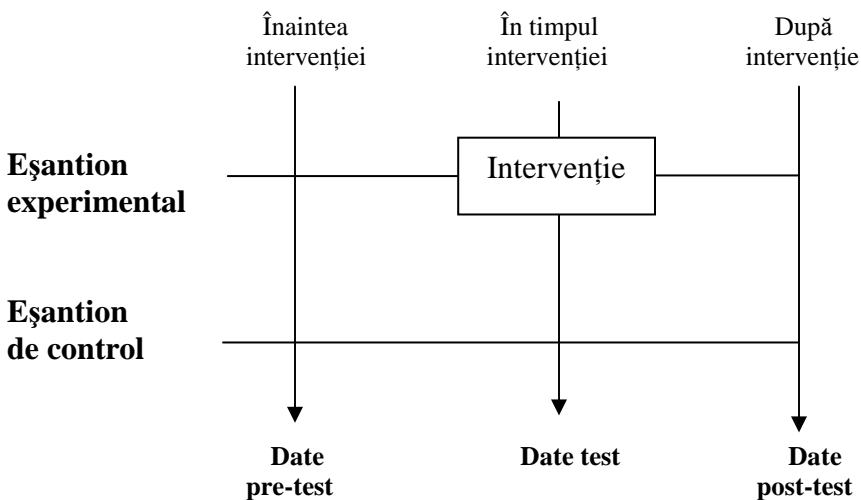


Figura 3. Designul experimental al cercetării

Grupul de dezvoltare personală a fost un grup de tip închis. Au fost 12 întâlniri, de aproximativ 5 ore fiecare, adică un total de aproximativ 60 ore. Am condus toate cele 12 întâlniri ale grupului și am înregistrând audio toate întâlniri (cu consimțământul tuturor membrilor).

17.4 Participanții la studiu

La studiul clinic randomizat au participat 28 de studenți, grupați în două eșantioane:

1. unul *experimental*, constituit din 11 studenți, care au participat la activitățile grupului de dezvoltare personală
2. iar celălalt, *de control*, constituit din ceilalți 17 studenți.

Toți acești studenți erau înmatriculați, în perioada efectuării studiului, în anul I la Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației din cadrul Universității Transilvania din Brașov.

Repartizarea participanților în cele două eșantioane s-a realizat printr-o procedură de *eșantionare aleatoare simplă*, cu ajutorul unui tabel cu numere selectate aleatoriu de computer (Gheorghiu, 2004, 327).

Vârsta medie a celor 28 de subiecți ai studiului a fost de 19,57 ani (19-23 ani), cu o abatere standard de 1,00.

Vârsta medie a tinerilor din eșantionul experimental a fost de 20,09 ani (19-23 ani), cu o abatere standard de 1,38.

Vârsta medie a tinerilor din eșantionul de control a fost de 19,24 ani (19-20 ani), cu o abatere standard de 0,44.

Dintre cei 28 de subiecți ai studiului, 25 sunt de *gen feminin*, iar 3 de *gen masculin*. În eșantionul experimental sunt 10 tinere și un tânăr, iar în cel de control 15 tinere și 2 tineri. Se remarcă preponderența subiecților de gen feminin și similaritatea celor două eșantioane în funcție de repartiția de gen.

17.5 Descrierea activităților grupului de psihodramă

Activitățile grupului de dezvoltare personală s-au derulat pe parcursul a 12 întâlniri. Toate întâlnirile (mai puțin prima) au debutat cu ceea ce am numit „*blitz-ul de sosire*”, adică un scurt moment în care membrii, dispuși în cerc, pe scaune, au prezentat, în doar câteva cuvinte, starea lor psihică și fizică de moment, eventualele întrebări și probleme nerezolvate de la întâlnirile anterioare. Astfel, am putut afla nivelul de încălzire al grupului și al fiecărui membru în parte, despre eventualele teme, probleme importante ce se impuneau a fi abordate pe parcursul întâlnirii. În mod simetric, întâlnirile s-au încheiat cu „*blitz-ul de plecare*”, în care am putut afla starea de spirit cu care fiecare membru al grupului părăsea întâlnirea, să acord o atenție specială acelor membri care păreau a avea nevoie de încurajare sau de ajutor, astfel ca nimeni să nu plece cu o stare afectivă negativă sau într-o stare de dezorganizare cognitivă, care să îi dăuneze. Totodată, pe baza afirmațiilor membrilor grupului, am putut evalua succesul sau insuccesul respectivei întâlniri.

Pentru a se facilita implicarea membrilor, fiecare activitate a grupului a fost precedată de un moment de încălzire, de regulă sub forma unor activități cu caracter de joc („*trenulețul*”, „*plimbarea nevăzătorilor*”, „*improvizația muzicală*” etc.), ce solicitau simultan o implicare cognitivă, afectivă și corporală sau a imaginației dirijate.

După prezentarea liderului și a participanților au fost stabilite regulile grupului de dezvoltare personală, în general, (confidențialitatea, modalitatea de adresare, autodezvăluirea, feedback-ul onest, sprijinul reciproc, punctualitatea, prezența, etc.) și ale grupului de psihodramă, în particular (jocul de protagonist, punerea în scenă a unor teme personale, sprijinirea protagonistului din rolurile de auxiliari, etc.). Apoi, a fost obținut acordul pentru înregistrarea audio a întâlnirilor.

Activitățile grupului au fost, în marea lor majoritate, de tipul unor exerciții structurate, urmate de o etapă de împărtășire, dedicată feedback-ului. Primul astfel de exercițiu a constat în realizarea schimbului de rol cu un prieten apropiat și prezentarea propriei persoane din rolul acestuia. Explorarea de sine a continuat cu un exercițiu de tip creion-hârtie, numit „atomul social al zilei prezente” (Dayton, 2004, 89), adică o reprezentare grafică a relațiilor emoționale cu oamenii, grupurile și instituțiile (chiar animalele și obiectele!) semnificative. Atomul social a fost concretizat apoi, pentru o membră a grupului, printr-o punere în scenă, asemănătoare cu „tehnica sculpturii” a Virginiei Satir. Următoarea întâlnire a grupului a fost dedicată explorării calităților personale și realizării unor tranzacții simbolice cu aceste calități prin intermediul tehnicii „magazinului magic” (Leveton, 2001, 109-120).

A patra întâlnire a fost dedicată improvizării dramatice a unui talk-show de televiziune pe o temă controversată ca „Mister Gay – un show necesar?”, rolurile (unele dificil de acceptat) fiind distribuite prin tragere la sorți. La următoarea întâlnire, o membră a grupului a fost protagonista jocului “Cinci personaje în căutarea unei personalități” (Leveton, 2001, 93-102), în care, cu ajutorul unor personaje de ficțiune, alese chiar de ea și în care i-a distribuit pe membrii grupului, a creat o reprezentare a propriei personalități asupra căreia a avut posibilitatea să intervină, modificând-o în sensul dorit. O reluare a exercițiului de prezentare a propriei persoane prin intermediul schimbului de rol a presupus prezentarea din rolul părintelui de sex opus și a scos la iveală dificultăți de relaționare sau conflicte, fără a fi însă urmată de dorința explorării acestora pe scena psihodramei. La a șasea întâlnire a fost pus în scenă un joc colectiv pe tema basmului Ivan Turbincă, la care rolurile nu au fost alese de membri ci le-au fost atribuite de către grup.

A șaptea întâlnire a însemnat o revenire la un exercițiu de tip creion-hârtie, de data aceasta fiind desenată o „diagramă a rolurilor” (Dayton, 2004, 167), fiind identificate zonele de confort și de disconfort legate de aceste roluri. Printr-un exercițiu efectuat în diade, membrii grupului au explorat conflictele lor intra- și inter-roluri. Ca o continuare a întâlnirii anterioare, a opta întâlnire a fost dedicată punerii în scenă a unui conflict inter-roluri (de fiică, de iubită și de studentă), în care a fost antrenată protagonista și cele patru colege alese de ea în rolurile de auxiliari (dintre care unul cu rolul de dublu).

A noua întâlnire a presupus refacerea de către membri a parcursului propriei deveniri, inițial cu ajutorul imaginației dirijate și apoi prin deplasarea pe un continuum temporal reprezentat de o linie imaginară a vieții, pe care se opreau în momentele considerate semnificative și vorbeau grupului despre aceste experiențe (oportunități sau obstacole în dezvoltare). La următoarea întâlnire, membrii grupului au identificat rolurile sociale în care nu s-au simțit confortabil, datorită subdimensiunilor lor aflate în conflict (conflict intrarol). Apoi, pentru o explorare metaforică a conflictului intrarol, au caracterizat aceste subdimensiuni cu ajutorul unei liste de atribute (culoare, formă, mărime, poziție, sunet, miros, gust, textură, temperatură, mișcare), într-o manieră similară tehnicii diferențiatorului semantic a lui Osgood. Apoi am utilizat „tehnica scaunelor goale” pentru a încerca o reconciliere a dimensiunilor conflictuale ale rolurilor explorate anterior. Am invitat protagonista să facă, trecând pe rând pe scaunele corespunzătoare, schimburi de rol cu fiecare subdimensiune în parte și am intervievat-o în respectivele subroluri. Am făcut apoi subdimensiunile conflictuale ale rolului să intre în dialog și să caute o cale de conviețuire pașnică. A fost o întâlnire la care „s-a spart gheața”, adică am

avut trei protagoniste care au depășit rezistența și au explorat teme personale pe scena psihodramei.

Începutul celei de-a unsprezecea întâlniri a fost dedicat grupului ca întreg, membrii grupului construind cu ajutorul obiectelor de recuzită (eșarfe, șaluri, etc.) o reprezentare a grupului și a poziției fiecăruia în cadrul acestuia. Apoi membrii grupului și-au atribuit unii altora „antiroli”, adică roluri care, prin manifestările lor exterioare, comportamentale, dar și prin trăirile interioare pe care le determină, sunt opuse felului de a fi, în mod obișnuit, al persoanei respective. Ultima întâlnire a grupului a început cu un joc colectiv numit „Croaziera”, în care membrii grupului „s-au îmbarcat” pe un vas, pe care și-au interpretat antiroliurile interacționând liber unii cu alții. Apoi, cu ajutorul tehnicii „scaunului fierbinte”, membrii au trecut pe rând în mijlocul grupului și au primit feedback deschis despre „prestația” lor în grup, de la fiecare membru în parte.

Trebuie reamintit că toate aceste exerciții structurate, jocuri de protagonist sau jocuri colective au fost urmate de o etapă de împărtășire, etapă centrată pe feedback-ul din rol, adică pe evocarea gândurilor, trăirilor afective, senzațiilor fiziologice chiar, prilejuate de aceste experiențe. A fost acordată atenție preferințelor exprimate, motivațiilor alegerilor făcute în legătură cu un anumit rol sau un partener, tipurilor predilecte de interacțiune și a unor eventuale tipare repetitive de interrelaționare.

17.6 Instrumentele cercetării

Am utilizat următoarele instrumente:

- pentru variabila dependentă anxietate: *Scala de anxietate Cattell*
- pentru variabila dependentă empatie: *Indexul reactivității interpersonale Davis*
- pentru variabila dependentă personalitate: *Chestionarul de personalitate 16 PF Cattell*

Tabelul 2. *Metode, tehnici, instrumente și momentele utilizării lor pe parcursul cercetării.*

	Pre-test	Pe parcursul activității grupului de dezvoltare personală	Post-test
EȘANTION EXPERIMENTAL	- Scala de anxietate „C” Cattell - Indexul reactivității interpersonale Davis - Chestionar de personalitate 16 PF Cattell	- observație participativă - înregistrări audio	- Scala de anxietate „C” Cattell - Indexul reactivității interpersonale Davis - Chestionar de personalitate 16 PF Cattell - Chestionar de investigare a comportamentului liderului - Q-sort factorii terapeutici Yalom - studiul de caz
EȘANTION DE CONTROL	- Scala de anxietate „C” Cattell - Indexul reactivității interpersonale Davis - Chestionar de personalitate 16 PF Cattell	-	- Scala de anxietate „C” Cattell - Indexul reactivității interpersonale Davis - Chestionar de personalitate 16 PF Cattell

Pentru evaluarea factorilor terapeutici ai lui Yalom am utilizat *tehnica Q-sort*
Am creat și utilizat și un Chestionar de investigare a comportamentului liderului grupului de dezvoltare personală

Au fost utilizate și transcrierile înregistrărilor audio ale întâlnirilor grupului, rezultatele observației participative și metoda studiului de caz.

În cele ce urmează sunt prezentate, cu mai multe detalii, instrumentele cercetării.

17.6.1 SCALA DE ANXIETATE „C” CATTELL

Se calculează:

- notă brută totală de anxietate
- nota brută A de anxietate voalată
- nota brută B de anxietate manifestă
- cele 5 note brute pentru factorii primari: conștiința de sine (Q₃), forța eului (C), înclinația paranoidă (L), înclinația spre culpabilitate (O) și tensiunea ergică (Q₄).

Prin raportarea la etaloane în 11 clase standardizate, se obțin: nota standard de anxietate generală și notele standard ale celor 5 factori primari care contribuie la aceasta.

17.6.2 INDEXUL REACTIVITĂȚII INTERPERSONALE DAVIS

Scalele indexului, dintre care primele două vizează latura cognitivă a empatiei, iar celelalte două latura emoțională a acesteia, sunt următoarele:

- *scala abordării perspectivei* (SP) – evaluează încercările spontane de a adopta perspectivele altor oameni și de a privi lucrurile din punctul de vedere al acestora
- *scala de imaginație* (SI) – evaluează tendința de identificare cu personajele din filme, romane, piese de teatru și din alte situații ficționale
- *scala de preocupare empatică* (PE) – evaluează sentimentele de cordialitate, compasiune și preocupare față de alții
- *scala distresului personal* (DP) – evaluează sentimentele personale de anxietate și disconfort rezultate din urmărirea experiențelor negative ale altora.

17.6.3 CHESTIONARUL DE PERSONALITATE 16 PF CATTELL

Măsoară 16 factori de personalitate:

- *Factorul A (schizotimie versus ciclotimie)*
- *Factorul B (abilitate rezolutivă generală)*
- *Factorul C (instabilitate emoțională versus stabilitate emoțională)*
- *Factorul E (supunere versus dominanță)*
- *Factorul F (expansivitate versus nonexpansivitate)*
- *Factorul G (supraeu slab versus forța supraeului)*
- *Factorul H (threctia versus parmia)*
- *Factorul I (harria versus premsia)*
- *Factorul L (alexia versus protension)*
- *Factorul M (praxernia versus autia)*
- *Factorul N (naivitate versus subtilitate)*
- *Factorul O (încredere versus tendința spre culpabilitate)*
- *Factorul Q₁ (conservatorism versus lipsa de respect pentru convenții)*
- *Factorul Q₂ (dependența de grup versus independența personală)*
- *Factorul Q₃ (sentiment de sine slab versus sentiment de sine puternic)*
- *Factorul Q₄ (tensiune ergică slabă versus tensiune ergică ridicată)*

17.6.4 TEHNICA Q-SORT PENTRU EVALUAREA FACTORILOR TERAPEUTICI AI LUI YALOM

Yalom (1970) și-a propus să investigheze incidența a 12 factori terapeutici, în diferite tipuri de grupuri terapeutice sau de dezvoltare personală. Pe baza ordonării după rang a 60 de itemi (câte 5 pentru fiecare factor terapeutic), de către membrii grupului, se determină care dintre factorii terapeutici de mai jos sunt cel mai înalt valorizați de către aceștia.

Altruismul, se referă la oportunitatea care le este oferită membrilor grupului de oferi ajutor și de a le aduce beneficii altora. Prin experiența altruismului, membrii grupului își pot îmbunătăți stima de sine.

Coeziunea grupului se referă la atractivitatea acestuia pentru membrii săi, care încurajează participarea, intimitatea și autodezvăluirea.

Universalitatea se referă la descoperirea de către individ a faptului că nu este singurul care are o anumită problemă și că alții au trăit experiența unor probleme similare. Această descoperire este însoțită adesea de un sentiment de ușurare.

Învățarea interpersonală intrare se referă la faptul că grupul le permite membrilor să-și optimizeze relațiile interpersonale învățând anumite lucruri despre cum sunt văzuți de alți oameni.

Învățarea interpersonală ieșire se referă la oportunitatea oferită membrilor grupului de a experimenta și de a valida noi căi de relaționare cu ceilalți.

Ghidarea se referă la instrucțiunile de tip didactic oferite de terapeut, împreună cu sfaturile și sugestiile legate de abordarea problemelor de viață furnizate atât de terapeut, cât și de ceilalți membri ai grupului.

Catharsis-ul poate fi definit, într-o manieră simplă, ca exprimarea liberă a afectului. Trăirea și exprimarea sentimentelor puternice face ca membrii grupului să învețe că experiențele emoționale pot încuraja sentimentele de apropiere față de ceilalți.

Identificarea se referă la copierea de către membrii grupului a anumitor trăsături ale altor membri și ale liderului. Membrii grupului servesc adesea ca modele de rol pentru alți membri, prin autodezvăluire și onestitate.

Repunerea în scenă a familiei se referă la conștientizarea de către membrii grupului a relațiilor de transfer ce provin din experiențele lor familiale primare, care contribuie la distorsiunile din relațiile lor interpersonale.

Înțelegerea de sine presupune încurajarea membrilor grupului să recunoască, să integreze și să exprime liber părți ale sinelui menținute anterior în umbră. Presupune și înțelegerea intelectuală a relației dintre trecut și prezent (înțelegere genetică).

Inocularea speranței se referă la insuflarea motivației de a participa la întâlnirile grupului prin crearea unor expectanțe pozitive cu privire la rezultatele ce vor fi obținute.

Factorii existențiali se referă la reflecția asupra temelor existențiale, pentru a face față durerii și ambiguității vieții și a accepta că uneori viața este uneori incorectă și injustă și că trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru felul în care trăim.

17.6.5 CHESTIONARUL PENTRU INVESTIGAREA COMPORTAMENTULUI LIDERULUI GRUPULUI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ

Cu scopul de a investiga modul în care liderul s-a achitat de sarcinile sale legate de conducerea grupului de psihodramă și stilul său interpersonal în grup, am creat un chestionar. Pentru aceasta, m-am inspirat din felul în care Yalom și Leszcz (2008, 133-209) au descris sarcinile elementare ale terapeutului:

1. crearea și menținerea grupului
2. construirea unei culturi de grup
3. activarea și elucidarea lui aici-și-acum.

Sarcina de *a creea* și de *a menține grupul* solicită din partea liderului atenție în stabilirea locului și a momentelor întâlnirilor grupului, prevenirea fricțiunilor dintre membri, descurajarea evenimentelor care ar putea amenința coeziunea grupului: întârzierile și absențele repetate, diferitele forme de subgrupare, tendința grupului de a găsi un țap ispășitor pentru un eventual incident neplăcut.

Pentru *a construi o cultură de grup favorabilă schimbării*, liderul grupului trebuie să stabilească, împreună cu grupul, un cod nescris de reguli sau norme comportamentale, care să favorizeze „implicarea activă în grup, acceptarea necritică a celorlalți, dezvăluirea de sine extensivă, dorința de înțelegere de sine și o dorință puternică de a schimba modurile actuale de comportament” (Yalom și Leszcz, 2008, 137).

A treia sarcină a liderului este de *a ajuta grupul să pună un accent puternic pe experiența în „acum-și-aici”*. Pentru aceasta, el trebuie să arate membrilor grupului suficient de clar că evenimentele imediate ale întâlnirii au prioritate, atât față de existența lor curentă, în afara grupului, cât și față de întâmplările din trecutul lor mai îndepărtat. Apoi trebuie asigurată o „bucă autoreflexivă” destinată examinării și înțelegerii comportamentului ce tocmai a avut loc (Yalom și Leszcz, 2008, 156).

Astfel, *prima parte* a chestionarului (primii 21 de itemi) a fost dedicată explorării percepției membrilor grupului de dezvoltare personală despre felul în care liderul s-a achitat de aceste sarcini elementare, iar *a doua parte* a acestuia (ceilalți 21 de itemi) a vizat felul în care a fost perceput comportamentul interpersonal al acestuia.

Cei 21 de itemi ai primei părți a chestionarului (câte 7, pentru fiecare dintre sarcinile elementare ale liderului) constau în afirmații pentru care trebuie exprimat acordul / dezacordul pe o scală Lickert în 5 trepte de la „*de acord deloc sau în foarte mică măsură*”, până la „*de acord total sau în foarte mare măsură*”.

A doua parte a chestionarului constă într-un tip de ancore comportamentale bipolare pe care membrilor grupului de dezvoltare personală li s-a solicitat să plaseze comportamentul perceput al liderului pe o scală Lickert în 7 trepte, mai aproape de una sau de alta (sau la egală distanță) de cele două afirmații ce descriu comportamente opuse.

De exemplu: „*A fost rece, distant, neprietenos.*” versus „*A fost cald, amabil, prietenos.*”

Cap. 18 Procesul grupului

O discuție serioasă a rezultatelor obținute de tineri ca urmare a participării lor la grupul de psihodramă pentru dezvoltare personală nu poate avea loc fără a avea, mai întâi, în vedere procesul grupului.

Prezența membrilor eșantionului experimental la cele 12 întâlniri a variat de la 4 membri prezenți la toți cei 11 membri prezenți. În medie, la o întâlnire a grupului, au participat 8,6 membri dintre cei 11 membri ai eșantionului experimental.

Încă de la primele întâlniri ale grupului am convenit cu membrii acestuia ca numărul maxim de absențe permise să fie 4, iar un număr mai mare de 4 absențe să atragă după sine excluderea din grup. Această normă a făcut ca doar trei dintre membrii grupului să aibă minimul de 8 prezențe, iar șase dintre aceștia să participe la cel puțin 10

întâlniri ale grupului. În medie, fiecare membru al grupului a participat la 9,4 întâlniri din cele 12 întâlniri ale grupului (adică la 47 de ore din numărul total de aproximativ 60 ore).

Ținând cont de faptul că rata de renunțare prematură (după primele 2-3 întâlniri ale grupului) constatată de Yalom și Leszcz (2008, pp. 244-245) pentru diferite grupuri terapeutice sau de dezvoltare personală a variat între 17 și 57 % din numărul total al participanților la prima întâlnire a grupului, rata de renunțare de 24% (4 membri din 17) constatată pentru grupul nostru este una relativ redusă. La acest fapt a contribuit destul de mult cerința expresă pe care le-am formulat-o membrilor grupului de a amâna orice decizie cu privire la participarea sau neparticiparea în continuare la întâlnirile grupului, până după a treia întâlnire a grupului. Am încercat, astfel, să le dau ocazia să depășească comportamentele „de fațadă” specifice fazelor timpurii de dezvoltare a grupului, angajându-se în multiple interacțiuni autentice, și să mă asigur că forțele de coeziune a grupului au avut suficient timp pentru a se manifesta.

În privința punctualității, marea majoritate a membrilor grupului a fost prezentă la orele fixate pentru începerea activităților. Au fost câteva situații în care unii membri ai grupului (nu mereu aceiași) au întârziat câteva minute, dar s-au integrat rapid în activitate, iar întârzierea lor nu a constituit o preocupare atât de mare pentru ceilalți membri, încât să devină o temă de discuție a grupului.

Motivațiile și așteptările membrilor în legătură cu participarea la grup au fost destul de diverse. La fel și beneficiile pe care le-au identificat, ca urmare a fiecărei întâlniri. Activitatea grupului a fost percepută, încă de la început, în modalități destul de variate. Dacă unii membri ai grupului au privit-o presponderent ca pe o modalitate de relaxare, alții au considerat-o o oportunitate de a îi cunoaște pe ceilalți sau de a se cunoaște pe ei înșiși. În fine, a existat și opinia că activitatea grupului ar putea fi utilă și pentru dezvoltarea profesională în vederea exercitării profesiei de psiholog. Așteptările au fost, în general pozitive, iar aprecierile de la sfârșitul întâlnirilor asupra activităților desfășurate au fost și ele în același ton.

Înscrierea la cuvânt, prilejuită de momentele de reunire a grupului în cerc, la blitz-ul de sosire sau de plecare sau la împărtășire, s-a făcut, fie liber (pentru a permite angajarea membrilor grupului în dezvoltarea propriilor gânduri și sentimente, pe măsura încălzirii acestora), fie prin pasarea unei mingi imagine de la un membru la altul (pentru a permite fenomenului „tele” și constelației de alegeri preferențiale să se manifeste nestingherite și să poată fi observate de mine, ca lider al grupului).

Caracterul închis al grupului, prin neprimirea de noi membri după începerea acestuia, a adus un plus de intimitate întâlnirilor grupului. Sfârșitul predeterminat și anunțat al întâlnirilor și formatul relativ extins al acestora (cu o durată de aproximativ cinci ore fiecare) au întărit sentimentul că fiecare întâlnire contează foarte mult și au favorizat, astfel, autodezvăluirea și implicarea afectivă puternică, accelerând procesele emoționale. Exercițiile structurate și activitatea intensivă din timpul întâlnirilor au grăbit ritmul autodezvăluirilor, astfel încât, chiar de la primele ședințe, membrii grupului și-au prezentat preocupările legate de lipsa de încredere în oameni, de incapacitatea de a vorbi în fața unui grup, de perfecționismul excesiv, de separarea părinților, de absența unui părinte plecat să muncească peste graniță, de problemele cu alcoolul ale altui părinte sau de stilul mult prea autoritar și dur al altuia, de lipsa unui partener în dragoste.

În ciuda faptului că exercițiile structurate au scos la iveală multe teme personale (în principal sub forma unor conflicte) ce se pretau a fi explorate prin punerea lor în

scenă, am întâmpinat rezistență din partea potențialilor protagoniști, la solicitarea de a aduce aceste teme pe scena psihodramei, spre a fi explorate. De fapt, întrucât jocurile de protagonist nu au abordat problemele psihologice presante ale membrilor, ci, mai degrabă, temele pe care le-am propus, în calitate de lider, activitatea grupului a constat mai mult într-o succesiune de exerciții structurate. Utilizarea în exces a exercițiilor structurate comportă însă riscuri, după cum au subliniat Yalom și Leszcz (2008). Prin faptul că apelează la astfel de exerciții, liderii devin mai populari în cadrul grupurilor lor. Ei sunt percepuți a fi mai eficienți și mai competenți, dar, paradoxal, studiile (Lieberman, Yalom și Miles, 1972, 1973) au arătat că membrii grupurilor care au folosit cele mai multe exerciții structurate au obținut rezultate semnificativ mai puțin favorabile decât membrii grupurilor cu cele mai puține astfel de exerciții. Concluzia formulată de Yalom și Leszcz (2008, 466) a fost: „Fără îndoială, exercițiile structurate par să ducă rapid membrii la un grad ridicat de expresivitate, dar, pentru această viteză, grupul plătește un preț; ocolește multe sarcini de dezvoltare a grupului și nu ajunge la un sentiment de autonomie și de putere”. Este fenomenul care s-a produs, probabil, și în grupul nostru de psihodramă, în care exercițiile structurate au stimulat un nivel relativ înalt al autodezvăluirii, dar în care membrii grupului au avut doar în câteva rânduri curajul de a aborda temele lor personale prin punerea în scenă. Autodezvăluirea crescută le-a creat tuturor membrilor impresia că în grup se petrec lucruri importante, sporind atractivitatea acestuia, dar nu a oferit și mijloacele pentru depășirea rezistențelor. Teama de ridicol, teama membrilor de a nu fi capabili să interpreteze anumite roluri și mai ales să-și interpreteze propriul rol au prevalat. Ca atare ei s-au limitat la interpretarea rolurilor de auxiliari, atunci când au fost solicitați de protagoniști și la interpretarea diverselor roluri din improvizările dramatice.

Pentru a evita ca la exercițiile în diade să se lucreze pe baza relațiilor preferențiale din afara grupului am solicitat în mod expres schimbarea partenerilor la fiecare exercițiu, astfel încât doi membri ai grupului să nu lucreze mai mult de o singură dată împreună. Nu am remarcat, pe toată durata grupului, apariția vreunui fenomen de subgrupare a membrilor. Niciunul dintre membri nu a adus în discuție temeri personale legate de forțele antigrup binecunoscute, cum ar fi: teama de fuziune, teama de pierdere a sentimentului propriei identități, teama de a renunța la fantasma de a fi o persoană specială sau teama de a cere și de a fi refuzat.

Cel mai prielnic moment pentru ca membrii grupului să reflecteze asupra procesului grupului a fost exercițiul structurat pe care l-am intitulat „Grupul – casa noastră. A fost un exercițiu în care, cu ajutorul obiectelor de recuzită (șaluri, eșarfe, baticuri, cravate și alte obiecte aflate la îndemână), membrii grupului au avut libertatea de a își stabili poziția în cadrul grupului reprezentat simbolic sub forma unei case, alegând și ce element al acesteia să fie. În etapa de împărțășire, fiecare a avut ocazia să își spună părerea despre reprezentarea simbolică a grupului rezultată și despre propria poziție în cadrul acestei reprezentări. Vorbind despre grup, ca despre casa lor, membrii acestuia s-au referit la teme inevitabile precum: intimitatea, confortul, transparența, diversitatea, unitatea.

Ținând seama de stadiile de evoluție a grupurilor descrise de Yalom și Leszcz (2008) se poate afirma că grupul de psihodramă pe care l-am condus nu a depășit stadiul inițial de dezvoltare în care membrii participă ezitant, se orientează, căutându-și poziția în grup și sunt relativ dependenți de indicațiile liderului. În grup nu au apărut conflicte, nici

lupta pentru dominație și nici revolta față de comportamentul liderului sau al vreunui membru. Nu au fost exprimate comentarii negative, nu s-a manifestat nici un fel de criticism sau ostilitate la adresa liderului. Grupul a avut o evoluție lină, caracterizată de tact și bunăvoință, acceptare și suport reciproc. Deși autodezvăluirea a fost destul de ridicată, ea nu a fost urmată, decât în puține rânduri, de punerea în scenă a unor teme personale în cadrul unor jocuri de protagonist. Oricum, autodezvăluirea a adus cu sine anumite beneficii, întrucât s-a înscris într-o buclă constructivă de încredere-autodezvăluire-feedback-învățare interpersonală.

Cap. 19 Prelucrarea, analiza și interpretarea rezultatelor

Prelucrarea datelor cercetării s-a realizat cu ajutorul SPSS 10.0.

Datorită dimensiunilor reduse ale eșantionului experimental ($N_1 = 11$) și a celui de control ($N_2 = 17$) pentru testarea ipotezelor cercetării am utilizat *teste nonparametrice*.

19.1 Rezultatele aplicării Chestionarului pentru investigarea comportamentului liderului grupului de dezvoltare personală

Pentru *prima parte a chestionarului*, din calculul mediilor și al abaterilor standard ale notelor acordate de cei 11 subiecți ai eșantionului experimental (de la 1 pentru *deloc / în foarte mică măsură de acord*, la 5 pentru *total / în foarte mare măsură de acord*), a rezultat ierarhia comportamentelor realizate de mine, în vederea îndeplinirii sarcinilor elementare la conducerea grupului, prezentată în tabelul 6.

Tabelul 6. *Mediile și abaterile standard ale scorurilor itemilor din prima parte a Chestionarului pentru investigarea comportamentului liderului*

Locul în ierarhie	Itemul	Media	Abatererea standard
1	6. Liderul a întreprins acțiunile necesare pentru a asigura o atmosferă de lucru pozitivă, constructivă, un climat emoțional favorabil pentru fiecare membru al grupului.	4,73	0,47
2	8. Prin sarcinile date, liderul a încurajat interacțiunea din ce în ce mai variată și mai bogată dintre membrii grupului	4,73	0,65
3	10. Liderul a încurajat implicarea cât mai activă a fiecăruia dintre membrii grupului.	4,73	0,47
4	2. Liderul a făcut cunoscute, de la început, clar și explicit, normele de comportare în grup.	4,64	0,67
5	11. Liderul a reușit să acorde, în suficientă măsură, atenție egală fiecăruia dintre membrii grupului.	4,64	0,92
.....			
17	7. Liderul a indicat suficient de clar întâlnirile în care s-a lucrat bine și momentele în care activitatea grupului nu a fost satisfăcătoare.	4,00	1,26
18	15. Liderul a acordat o mai mare importanță evenimentelor imediate ale interacțiunilor de „aici-și-acum” din interiorul grupului în raport cu evenimentele din trecutul îndepărtat al membrilor și cu viața lor curentă din exteriorul grupului.	3,91	0,94

19	9. Liderul a evidențiat destul de clar diferențele dintre interacțiunile din cadrul grupului (modelate de normele grupurilor de dezvoltare personală) și interacțiunile din afara grupului (modelate de eticheta socială obișnuită).	3,73	1,01
20	4. Liderul a acționat ferm pentru a asigura punctualitatea (a solicitat respectarea orelor de începere a activităților și nu a trecut cu vederea întârzierile).	3,36	1,21
21	18. Liderul a îndreptat în destul de mare măsură atenția membrilor grupului asupra aspectelor nonverbale (mimică, postură corporală) și paraverbale (înălțimea, tonul, nuanțe și inflexiuni ale vocii) ale comunicării.	3,09	1,04

Se poate remarca, privind ierarhia acestor itemi, că membrii grupului de psihodramă au apreciat, în special, faptul că am reușit să creez în cadrul grupului o atmosferă pozitivă de lucru, un mediu cald și securizant, care să încurajeze interacțiunea din ce în ce mai variată și mai bogată între membrii acestuia. Au mai fost apreciate, în mare măsură, atenția acordată nevoilor imediate ale grupului, abordarea unor teme corespunzătoare acestor nevoi și alocarea unui timp suficient pentru reflecția asupra experiențelor trăite și pentru extragerea învățămintelor necesare.

Aspectele cele mai controversate ale felului în care m-am achitat de sarcinile de conducere a grupului au fost fermitatea în asigurarea punctualității membrilor, atenția acordată aspectelor nonverbale ale comunicării și evidențierea clară a diferențelor dintre interacțiunile din cadrul grupului (modelate de norme precum încurajarea autodezvoltării și a feedback-ului onest) și comportamentele din afara grupului (modelate de eticheta socială obișnuită).

Pe baza mediilor rezultate pentru fiecare item, au fost calculate, în continuare, mediile corespunzătoare celor trei sarcini ale liderului (de la care am pornit la construcția chestionarului), după cum se poate vedea în tabelul 7.

Tabelul 7. *Evaluarea de către membrii grupului de psihodramă a gradului de îndeplinire de către lider a sarcinilor sale elementare*

Sarcina liderului	Media
Crearea și menținerea grupului	4,18
Construirea unei culturi de grup	4,47
Activarea și elucidarea lui aici-și-acum	4,18

Am putut remarca, pe baza acestor medii că membrii grupului au apreciat că am rezolvat în mare măsură sarcinile ce mi-au revenit la conducerea grupului și că au fost mulțumiți, în special, de felul în care am reușit să creez o cultură de grup care să asigure un climat cald, constructiv, propice activității unui grup coeziv.

În a doua parte a chestionarului, subiecții s-au situat pe o scală Lickert de la 1 la 7, mai aproape de una sau alta dintre cele două ancore comportamentale bipolare, utilizate pentru a descrie un anumit continuum al comportării liderului în grup (de pildă, de la siguranța de sine la nesiguranță, de la un demers ordonat la unul dezordonat etc.).

Am calculat pentru fiecare dintre itemi media și abaterea standard, în funcție de plasarea pe scală. Cele mai mici medii au indicat plasarea spre polul din stânga al continuumului avut în vedere, iar cele mai mari plasarea spre polul din dreapta.

Dacă media sorurilor acordate de subiecții din eșantionul experimental pentru un anumit item a depășit valoarea 4, am scăzut 4 din respectiva medie, pentru a arăta cu note de la 0 la 3 intensitatea manifestării comportamentului liderului descris de polul din dreapta al respectivei dimensiuni a stilului de conducere. Dacă, însă, valoarea mediei a fost sub 4, am procedat la scăderea ei din 4, pentru a arăta cu note de la 0 la 3 intensitatea manifestării comportamentului liderului descris de polul din stânga al respectivei dimensiuni a stilului de conducere.

Pe baza ordonării descrescătoare a notelor astfel obținute, am inclus în tabelul 8 descrierile corespunzătoare stilului de conducere adoptat de liderul grupului de psihodramă. Am obținut, astfel, un tablou al comportamentului meu la conducerea grupului, în care primele descrieri de comportamente din tabel s-au manifestat cel mai pregnant și au fost aproape unanim percepute și acceptate, iar ultimele întrunesc în mai mică măsură acordul membrilor grupului.

Tabelul 8. *Mediile, abaterea standard ale scorurilor itemilor și notele pentru a doua parte a Chestionarului pentru investigarea comportamentului liderului*

Comportamentul liderului	Nota	Media	Abaterea standard
A fost mai degrabă sincer în opiniile exprimate în grup.	2,91	6,91	0,30
A fost nepărtinitor, tratând în mod egal membrii grupului.	2,82	6,82	0,60
Și-a recunoscut limitele, dacă a fost cazul, nu și-a atribuit capacități exagerate.	2,82	1,18	0,40
S-a exprimat clar, precis, pe înțelesul tuturor.	2,64	1,36	0,67
A acceptat, într-o manieră necritică, variatele opinii și comportamente ale membrilor grupului.	2,64	6,64	0,50
A fost foarte modest și nu a făcut deloc caz de experiența și de pregătirea sa în interacțiunile cu membrii grupului.	2,55	6,55	1,21
Nu „și-a pierdut capul” datorită aprecierilor primite, a rămas „cu picioarele pe pământ”.	2,55	6,55	0,93
A fost cald, amabil, prietenos.	2,45	6,45	1,21
A fost transparent, deschis, dispus să facă dezvăluiri despre viața sa personală.	2,36	1,64	0,81
A solicitat des opiniile membrilor și a stabilit mai mult în colaborare cu aceștia desfășurarea activităților.	2,36	6,36	0,50
A fost foarte reținut, rezervat în a-i atinge și în contactele sale corporale cu membrii grupului.	2,27	2,27	1,10
Și-a exprimat deschis și gândurile și trăirile legate de cele întâmplate în grup.	2,09	6,09	1,45
A fost bine organizat, ordonat.	2,00	2,00	1,48
A fost dispus să împărtășească o parte din cunoștințele sale profesionale și să discute motivele alegerii unor tehnici.	1,55	5,55	1,92
A fost sigur pe el, calm, senin.	1,45	5,45	1,21
A avut un comportament foarte informal, extrem de natural și de degajat.	1,27	5,27	1,56
A folosit un stil conciliant, prevenitor, foarte înclinat spre aplanarea imediată a tensiunilor și contradicțiilor.	0,91	4,91	1,92
A avut un comportament moderat, reținut.	0,91	4,91	1,14
A avut o mimică și o gestică foarte mobilă și expresivă.	0,73	3,27	1,27
A dat multe sfaturi membrilor grupului, a oferit multe soluții.	0,64	3,36	1,86
A fost foarte strict în chestiunile legate de punctualitatea membrilor grupului.	0,17	3,73	1,62

Privind tabelul se poate observa că membrii grupului au apreciat în mod deosebit sinceritatea și transparența mea, căldura și maniera nepărtinitoare de a îi trata pe fiecare în parte. A fost apreciată și exprimarea clară, pe înțelesul membrilor grupului. A ieșit în evidență și capacitatea mea de a fi modest, de a îmi recunoaște limitele, atunci când a fost cazul și de „a nu îmi pierde capul”, ca urmare a aprecierilor primite din partea membrilor grupului. Putem afirma, deci, că atitudinea mea a fost mai degrabă una de „facilitator” al activității grupului, decât una de tip „expert”. Stilul meu de conducere a fost unul democratic, dar nu neapărat nondirectiv, căci o parte dintre membrii grupului au apreciat că în anumite momente ale activității am oferit sfaturi sau am indicat posibile soluții.

Aspectele mai controversate ale stilului meu de conducere au fost:

- dacă am fost conciliant, prevenitor sau mai degrabă provocator
- dacă am oferit sau nu multe sfaturi sau soluții
- dacă am fost suficient de strict în asigurarea punctualității membrilor.

Comportamentul meu ca lider, deși calm, degajat, informal, a fost descris ca fiind destul de moderat, reținut, nu foarte expresiv și rezervat în privința atingerii, a contactului corporal cu membrii grupului.

19.2 Rezultatele aplicării tehnicii Q-sort pentru evaluarea factorilor terapeutici ai lui Yalom

Tehnica Q-sort a fost aplicată pentru a se evalua care sunt factorii terapeutici pe care membrii grupului de psihodramă i-au considerat a fi cei importanți în explicarea rezultatelor obținute de ei. Pe baza poziției ce le-a fost acordată, după importanță, de către cei 11 membri ai grupului de psihodramă, s-a calculat pentru fiecare dintre cei 60 de itemi corespunzători factorilor terapeutici, media rangurilor atribuite. De menționat că un rang mai mic al unui item semnifică faptul că acestuia i s-a acordat o mai mare importanță, fiind trecut pe una dintre primele poziții în ordinea preferințelor. Tabelul 9 prezintă cei 10 itemi pentru care au rezultat cele mai mici medii ale rangurilor.

Tabelul 9. *Cei mai importanți 10 itemi ai lui Yalom și factorii terapeutici corespunzători, pe baza mediilor rangurilor atribuite de membrii grupului de psihodramă*

Locul în ierarhie	Itemul	Factorul terapeutic corespunzător	Media rangurilor
1	34: Să învăț cum să-mi exprim sentimentele.	catharsis-ul	13,45
2	21: Să-mi îmbunătățesc aptitudinile de a mă apropia de oameni.	învățarea interpersonală ieșire	16,09
3	16: Grupul m-a învățat ce tip de impresie le creez celorlalți.	învățarea interpersonală intrare	16,27
4	35: Să fiu capabil să spun ce mă deranjează în loc să țin în mine.	catharsis-ul	16,55
5	18: Ceilalți membri mi-au spus onest ce cred despre mine.	învățarea interpersonală intrare	17,18
6	47: Să aflu de ce gândesc și simt într-un anumit fel (să aflu unele cauze și surse ale problemelor mele).	înțelegerea de sine	17,18

7	48: Să descopăr și să accept părți din mine însumi, anterior necunoscute sau inacceptabile.	înțelegerea de sine	18,00
8	60: Să învăț că, în cele din urmă, trebuie să îmi asum responsabilitatea pentru felul în care trăiesc, indiferent câtă ghidare și cât suport primesc de la ceilalți.	factorii existențiali	20,64
9	59: Să mă confrunt cu problemele fundamentale ale vieții și morții și, astfel, să-mi trăiesc viața mai onest și să fiu mai puțin prins în trivialități.	factorii existențiali	21,55
10	53: Să văd cum alții rezolvă probleme similare cu ale mele.	inocularea speranței	23,64

Se observă că membrii grupului de psihodramă au valorizat în mod deosebit oportunitatea de a afla lucruri noi despre ei înșiși, datorită feedback-ului onest și responsabil pe care l-au primit. Ei au descoperit nu numai ce impresie le creează altora, ci și părți necunoscute, mai puțin acceptabile ale lor înșile, pe care au fost, mai apoi, în măsură să le accepte. Uneori, au putut afla care este sursa, cu origini în trecut, a unora dintre problemele lor actuale. Au apreciat, de asemenea, că și-au îmbunătățit capacitatea de a se apropia de oameni, de a fi mai asertivi și de a-și exprima sentimentele. Nu în ultimul rând, și-au întărit convingerea că sunt singurii responsabili pentru modul în care trăiesc, că merită să își îndrepte atenția spre lucrurile cu adevărat importante și să încerce să se lase cât mai puțin prinși în trivialități.

Pentru fiecare dintre cei 12 factori terapeutici ai lui Yalom, au fost calculate mediile, pe baza mediilor rangurilor itemilor ce îi compun. Astfel, în tabelul 11 este pusă în evidență ierarhia factorilor terapeutici, în funcție de importanța ce le-a fost atribuită de membrii grupului de psihodramă pentru dezvoltare personală.

Tabelul 11. *Ierarhia factorilor terapeutici ai lui Yalom, pe baza mediilor rangurilor atribuite itemilor corespunzători de membrii grupului de psihodramă*

Poziția în ierarhie	Factorii terapeutici	Media rangurilor
1	înțelegerea de sine	24,27
2	învățarea interpersonală – intrare	26,47
3	învățarea interpersonală – ieșire	27,00
4	factorii existențiali	27,89
5	insuflarea speranței	28,02
6	catharsis-ul	29,49
7	repunerea în scenă a familiei primare	29,67
8	coeziunea grupului	30,70
9	altruismul	31,36
10	ghidarea	33,98
11	universalitatea	36,38
12	identificarea	41,61

Este interesant de arătat că membrii grupurilor de psihodramă din Israel au indicat, la încheierea grupurilor lor, ca fiind cei mai importanți, factorii terapeutici *învățarea interpersonală*, *catharsis-ul*, *coeziunea de grup* și *înțelegerea de sine* (Kellermann, 1985). Dintre acești factori terapeutici (*înțelegerea de sine* și *învățarea interpersonală* – divizată în *învățarea interpersonală intrare* și *învățarea interpersonală*

ieșire) sunt chiar factorii terapeutici ce ocupă, în chiar această ordine, primele trei poziții în ierarhia factorilor terapeutici considerați a fi cei mai importanți de către membrii grupului de dezvoltare personală prin intermediul psihodramei, care au participat la această cercetare. Ceilalți doi factori terapeutici, situați pe primele poziții de către membrii grupurilor de psihodramă din Israel, – *catharsis-ul* și *coeziunea de grup* – ocupă poziții medii, a șasea și respectiv a opta în ierarhia celor 12 factori terapeutici rezultată din această cercetare. O explicație pentru importanța ceva mai redusă acordată factorilor terapeutici *catharsis* și *coeziune de grup* de către membrii grupului nostru de psihodramă pentru dezvoltare personală, în raport cu membrii grupurilor de psihodramă din Israel, este aceea că grupurile de psihodramă din Israel aveau o orientare predominant terapeutică, în cadrul căreia catharsis-ului (ca formă de eliberare de sentimentele îndelung reprimite și de simptome) și coeziunii grupului (rezultată și din împărtășirea unor suferințe comune) li s-au acordat, probabil, o importanță mai mare, în procesul vindecării.

Conform lui Yalom și Leszcz (2008, 107): „Același trio al celor mai importanți factori terapeutici (învățare interpersonală-intrare, catharsis și înțelegere de sine) a fost raportat în studii asupra grupurilor de dezvoltare personală”.

Faptul că la penultima întâlnire a grupului, una dintre membrele grupului s-a arătat, la momentul blitz-ului de sosire, foarte bulversată de recenta sinucidere a unei verișoare bolnave de o boală incurabilă, a contribuit la acordarea unei mai mari importanțe de către membrii grupului de psihodramă factorilor existențiali. Dealtfel, această dezvoltare efectuată în grup a fost urmată imediat de o discuție ce a abordat problemele fundamentale ale morții și ale angoasei în fața acesteia.

Alt factor terapeutic destul de înalt valorizat a fost cel al însuflării speranței.

Se poate aprecia, deci, că membrii grupului de psihodramă pentru dezvoltare personală au apreciat, în mod deosebit, oportunitatea de a primi feedback de la ceilalți membri și de a învăța anumite lucruri despre efectele comportamentelor lor asupra altor oameni, într-un microcosmos social care a reprodus, la scară mai mică, mediul de viață mai larg. Ei au avut oportunitatea să-și optimizeze relațiile interpersonale, prin posibilitatea ce le-a fost oferită de a experimenta și de a valida noi căi de relaționare cu ceilalți. Și-au putut, totodată, dezvolta competența socială prin înțelegerea faptului că uneori există discrepanțe între intențiile unui anumit comportament și impactul concret al acestuia asupra altora. Membrii grupului s-au simțit încurajați să recunoască, să integreze și să exprime liber părți ale sinelui menținute anterior în umbră și să-și sporească, astfel, înțelegerea de sine. Prin incursiunile în trecut pe care le prilejuiește, psihodrama favorizează și înțelegerea relației dintre trecut și prezent și mai buna cunoaștere de sine, datorată integrării noilor conținuturi psihice.

De fapt, secvența de învățare presupusă a fi parcursă de fiecare membru al grupului este cea care a fost descrisă de Yalom și Leszcz (2008, 192):

1. *Iată cum este comportamentul tău!* Membrul învață, prin feedback și apoi prin autoobservare, să se vadă pe el însuși așa cum este văzut de ceilalți.
2. *Iată cum îi face comportamentul tău să se simtă pe ceilalți!* Membrul află ce impact are comportamentul său asupra celorlalți membri ai grupului.
3. *Iată cum influențează comportamentul tău părerile pe care ceilalți le au despre tine!* Membrul descoperă că, urmare a comportamentului său, ceilalți îl valorizează, îl privesc cu neîncredere, îl evită sau îl găsesc dezagreabil, etc.

4. *Iată cum influențează comportamentul tău părerea pe care o ai despre tine!*
Pe baza informațiilor culese în primii trei pași, membrul grupului se autoevaluează, emite judecăți de valoare cu privire la propria persoană.

Cei 10 itemi ai lui Yalom, pe care membrii grupului de psihodramă i-au considerat a fi cel mai puțin utili la încheierea grupului, sunt prezentați în tabelul 12.

Tabelul 12. *Cei mai puțin importanți 10 itemi ai lui Yalom și factorii terapeutici corespunzători, pe baza mediilor rangurilor atribuite de membrii grupului de psihodramă*

Poziția în ierarhie	Itemul	Factorul terapeutic corespunzător	Media rangurilor
51	41: Într-un fel, să fiu în grup a fost ca și cum aș fi re trăit și înțeles viața din familia în care am crescut.	repunerea în scenă a familiei	40,00
52	25: Să rezolv dificultățile pe care le-am avut cu un anumit membru din grup.	învățarea interpersonală ieșire	40,18
53	31: Să-mi iau o piatră de pe suflet.	catharsis-ul	41,09
54	12: Să văd că eram la fel de „scrântit” ca alții.	universalitatea	43,18
55	39: Să îl admir pe terapeut și să mă comport ca el.	identificarea	44,00
56	33: Să exprim sentimente pozitive sau negative față de liderul grupului.	catharsis-ul	44,18
57	38: Să adopt manierele și stilul altor membri ai grupului.	identificarea	45,36
58	28: Membrii grupului mi-au spus ce să fac.	ghidarea	45,91
59	13: Să văd că ceilalți au același tip de gânduri și sentimente „rele” ca și mine.	universalitatea	49,36
60	40: Să găsesc în grup pe cineva pe care să-l pot copia.	identificarea	54,27

Alegerea, pe ultimele poziții ale ierarhiei a acestor itemi, corespunzători în cea mai mare măsură factorilor terapeutici ghidare, universalitate și identificare, este relativ ușor explicabilă.

Ghidarea, ca proces de influențare a comportamentului membrilor prin oferirea de sfaturi, atât din partea liderului, cât și a membrilor grupului este, în general, descurajată în psihodramă și la fel s-a întâmplat și în grupul de dezvoltare personală.

Universalitatea, adică descoperirea faptului că și ceilalți pot avea probleme similare, este un factor căruia i s-a atribuit o importanță redusă, întrucât membrii grupului de dezvoltare personală nu împărtășeau suferințe comune, ca în cazul grupurilor de psihoterapie sau de întrajutorare. Variatele exerciții structurate și punerile în scenă desfășurate au conturat mai degrabă unicitatea experiențelor de viață ale membrilor și a modalităților de a le percepe.

Identificarea este, de asemenea, un factor terapeutic căruia membrii grupului de psihodramă pentru dezvoltare personală i-au conferit o importanță redusă. Ca lider al grupului am încercat ca, pe cât posibil, să nu mă ofer ca model și să nu ocup un loc central în cadrul activităților desfășurate. Mi-am asumat, mai degrabă, un rol de facilitator, decât unul de lider carismatic, ce poate fi luat ca model de urmat. Membrii grupului au fost mai puțin dispuși să caute modele între colegii din grup, ci au fost preocupați să își definească singuri calea de urmat pentru dezvoltarea lor personală.

Până la acest punct al cercetării am acordat atenție principalelor variabile implicate în explicarea rezultatelor grupului de dezvoltare personală, adică:

- *teoriei formale a schimbării* (prin descrierea psihodramei, utilizată pentru structurarea activităților grupului de dezvoltare personală)
- *procesului grupului mic* (prin utilizarea transcrierilor înregistrărilor audio ale întâlnirilor și investigarea mecanismelor schimbării cu ajutorul tehnicii Q-sort de evaluare a factorilor terapeutici ai lui Yalom)
- *liderului* (prin investigarea comportamentului acestuia cu un chestionar creat special în acest scop)
- *participanților* (tineri, cu trăsăturile distinctive ale acestei perioade de vârstă)
- *factorilor structurali* (legați de caracterul omogen și închis al grupului, de durata și frecvența întâlnirilor, etc.)

În continuare, sunt prezentate, în manieră cantitativă, rezultatele obținute, utilizând pentru aceasta testele nonparametrice adecvate.

19.3 Testul U Mann-Whitney pentru eșantioane mici independente – în pre-testare

Testul U Mann-Whitney a servit verificării ipotezei nule că, înaintea manipulării variabilei independente (participarea / neparticiparea la grupul de dezvoltare personală), nu existau diferențe semnificative între cele două eșantioane (experimental și de control) din punct de vedere al variabilelor dependente avute în vedere (anxietatea, empatia, trăsăturile de personalitate).

În tabelele următoare sunt prezentate mediile și abaterea standard din pre-testare, valorile U obținute și nivelurile de semnificație two-tailed corespunzătoare, precum și numărul subiecților din cele două eșantioane, în tabele separate, pentru fiecare instrument al cercetării în parte.

Tabelul 13. *Mediile, abaterile standard, valorile testului U Mann-Whitney pentru eșantioane mici independente și nivelele de semnificație p (two-tailed) corespunzătoare, în pre-testare, cu Scala de anxietate - Cattell*

Variabila dependentă	Eșantion experimental		Eșantion de control		U	p (two-tailed)	N ₁	N ₂
	Media	Abaterea standard	Media	Abaterea standard				
Anxietate generală	37,91	7,50	33,76	9,78	65	0,179	11	17
Anxietate voalată	21,18	4,05	19,71	4,15	70	0,265	11	17
Anxietate manifestă	18,18	4,05	15,06	6,50	64,5	0,171	11	17
Anxietate Q ₃	7,36	2,29	6,82	2,43	83	0,615	11	17
Anxietate C	5,36	2,20	4,18	2,10	68	0,223	11	17
Anxietate L	3,55	1,97	3,53	1,37	92	0,943	11	17
Anxietate O	5,64	2,80	4,65	2,74	75	0,380	11	17
Anxietate Q ₄	11,45	4,18	9,29	3,70	60,5	0,119	11	17

Pentru niciuna dintre variabilele dependente din tabelul 13, nivelul de semnificație p (two-tailed) nu s-a situat sub pragul $p = 0,05$, astfel încât am concluzionat că nu existau, înaintea desfășurării activităților grupului de dezvoltare personală, diferențe semnificative între scorurile tinerilor din eșantionul experimental și scorurile tinerilor din eșantionul de control, pentru niciuna dintre cele 8 scale și subscale ale *Scalei de anxietate – Cattell*. Această concluzie confirmă ipoteza specifică numărul 1.

Repartizarea aleatorie a subiecților în eșantionul experimental și în cel de control a asigurat similaritatea celor două eșantioane din punct de vedere al variabilei dependente anxietate.

Totuși, se cuvine remarcat că media eșantionului experimental pentru variabila dependentă anxietate generală este 37,91, în timp ce media eșantionului de control este mai mică, respectiv 33,76. O explicație posibilă este faptul că anticiparea unor potențiale pericole legate de autodezvăluire și de „trădarea” propriilor vulnerabilități în grupul de psihodramă pentru dezvoltare personală a făcut ca tinerii din eșantionul experimental să fie mai înclinați să raporteze, în pre-testare, nivele mai mari ale anxietății generale, decât cei din eșantionul de control.

Tabelul 14. *Mediile, abaterile standard, valorile testului U Mann-Whitney pentru eșantioane mici independente și nivelele de semnificație p (two-tailed) corespunzătoare, în pre-testare, cu Indexul reactivității interpersonale - Davis*

Variabila dependentă	Eșantion experimental		Eșantion de control		U	p (two-tailed)	N ₁	N ₂
	Media	Abaterrea standard	Media	Abaterrea standard				
Adoptarea perspectivei	17,73	7,11	19,59	4,20	81	0,555	11	17
Imaginație	20,45	3,91	19,65	4,49	84,5	0,671	11	17
Preocupare empatică	20,82	4,92	21	4,46	90	0,868	11	17
Distres personal	16	5,66	12,35	4,43	54	0,062	11	17

Pentru niciuna dintre variabilele dependente din tabelul 14 nivelul de semnificație p (two-tailed) nu s-a situat sub pragul $p = 0,05$, astfel încât am concluzionat că nu existau, înaintea desfășurării activităților grupului de dezvoltare personală, diferențe semnificative între scorurile tinerilor din eșantionul experimental și scorurile tinerilor din eșantionul de control, pentru niciuna dintre cele 4 scale de empatie ale *Indexului reactivității interpersonale – Davis*. Această concluzie confirmă ipoteza specifică numărul 2.

Repartizarea aleatorie a subiecților în eșantionul experimental și în cel de control a asigurat similaritatea celor două eșantioane din punct de vedere al variabilei dependente empatie.

Privind tabelul 14, se remarcă, totuși că, pentru dimensiunea distres personal a empatiei, subiecții din eșantionul experimental au o medie de 16, în timp ce subiecții din eșantionul de control au media 12,35. Această diferență ar putea fi pusă pe seama tendinței subiecților din eșantionul experimental ca, din dorința de a crea o bună impresie, încă dinaintea începerii activităților grupului de dezvoltare personală, să se declare mai empatici în raport cu suferința semenilor și, deci, să se arate mai predispuși să trăiască stresul și disconfortul psihologic, atunci când sunt martori ai acesteia.

Tabelul 15. Mediile, abaterile standard, valorile testului U Mann-Whitney pentru eșantioane mici independente și nivelele de semnificație p (two-tailed) corespunzătoare, în pre-testare, cu Chestionarul 16 PF - Cattell

Variabila dependentă	Eșantion experimental		Eșantion de control		U	p (two-tailed)	N ₁	N ₂
	Media	Abaterea standard	Media	Abaterea standard				
Factorul A	11,18	3,28	10,35	2,52	79	0,491	11	17
Factorul B	7,91	1,97	8,65	1,90	72,5	0,314	11	17
Factorul C	16,09	4,25	16,29	4,15	87	0,759	11	17
Factorul E	10,82	3,66	12,88	3,64	60,5	0,119	11	17
Factorul F	14,82	4,75	17,41	5,15	66	0,192	11	17
Factorul G	14	2,53	12,24	3,77	69,5	0,254	11	17
Factorul H	12,27	5,71	13,65	5,21	80	0,524	11	17
Factorul I	13,09	4,48	13,24	3,54	93	0,981	11	17
Factorul L	9,45	3,21	9,59	3,71	87,5	0,776	11	17
Factorul M	12,73	2,72	10,71	3,26	63,5	0,155	11	17
Factorul N	10,55	2,50	9,18	2,04	67	0,188	11	17
Factorul O	9,64	3,01	9,88	5,68	87,5	0,777	11	17
Factorul Q ₁	9	2,53	9,24	3,09	75	0,379	11	17
Factorul Q ₂	11,91	3,27	12,24	3,17	88	0,794	11	17
Factorul Q ₃	12,55	3,27	11,24	3,03	78,5	0,476	11	17
Factorul Q ₄	14,82	5,19	14,59	4,65	89	0,832	11	17

Cum în cazul niciuneia dintre variabilele dependente din tabelul 15 nivelul de semnificație p (two-tailed) nu s-a situat sub pragul $p = 0,05$, am concluzionat că nu existau, înaintea desfășurării activităților grupului de dezvoltare personală, diferențe semnificative între scorurile tinerilor din eșantionul experimental și scorurile tinerilor din eșantionul de control, pentru niciunul dintre cei 16 factori de personalitate. Această concluzie confirmă ipoteza specifică numărul 3.

Repartizarea aleatorie a subiecților în eșantionul experimental și în cel de control a asigurat similaritatea celor două eșantioane din punct de vedere al variabilei dependente personalitate.

19.4 Testul Wilcoxon (eșantioane perechi) pentru eșantionul de control

Verificarea ipotezelor experimentului, adică a faptului că participarea la grupul de psihodramă a produs schimbări psihologice măsurabile (la nivelul anxietății, al empatiei și al personalității), a presupus compararea datelor pre-test cu datele post-test, separat pentru fiecare dintre cele două eșantioane (experimental și de control). În acest scop, a fost utilizată *proba Wilcoxon*. Ipoteza nulă este că nu există diferențe semnificative între datele pre-test și datele post-test.

Tabelul 16. Mediile, abaterea standard, valorile Z Wilcoxon pentru eșantioane mici corelate și nivelele de semnificație p (two-tailed) corespunzătoare, în cazul eșantionului de control, pentru Scala de anxietate – Cattell

Variabila dependentă	Pre-test		Post-test		Z	p (two-tailed)	N ₂
	Media	Abaterea standard	Media	Abaterea standard			
Anxietate generală	33,76	9,78	33,88	11,18	- 0,143	0,886	17
Anxietate voalată	19,71	4,15	18,53	5,40	- 1,302	0,193	17
Anxietate manifestă	15,06	6,50	16,35	6,42	- 1,549	0,121	17
Anxietate Q ₃	6,82	2,43	6,94	2,79	- 0,365	0,715	17
Anxietate C	4,18	2,10	4,18	2,53	0,001	1,000	17
Anxietate L	3,53	1,37	3,71	1,45	- 0,879	0,380	17
Anxietate O	4,65	2,74	4,88	3,30	- 0,159	0,874	17
Anxietate Q ₄	9,29	3,70	9,74	4,03	- 0,073	0,942	17

Urmărind scorurile Z și nivelele de semnificație p (two-tailed) din tabelul 16, s-a constatat că nu există diferențe semnificative între scorurile obținute de tinerii din eșantionul de control în pre-testare și scorurile obținute de ei în post-testare, pentru niciuna dintre scalele *Chestionarului de anxietate Cattell*. Această concluzie confirmă ipoteza specifică numărul 4.

Tabelul 17. Mediile, abaterea standard, valorile Z Wilcoxon pentru eșantioane mici corelate și nivelele de semnificație p (two-tailed) corespunzătoare, în cazul eșantionului de control, pentru Indexul reactivității interpersonale - Davis

Variabila dependentă	Pre-test		Post-test		Z	p (two-tailed)	N ₂
	Media	Abaterea standard	Media	Abaterea standard			
Adoptarea perspectivei	19,59	4,20	19,41	4,39	- 0,315	0,753	17
Imaginație	19,65	4,49	19,53	3,78	- 0,372	0,710	17
Preocupare empatică	21	4,46	20,24	3,78	- 1,589	0,112	17
Distres personal	12,35	4,43	12,41	4,72	- 0,406	0,684	17

Urmărind scorurile Z și nivelele de semnificație p (two-tailed) din tabelul 17, s-a constatat că, pentru niciuna dintre scalele *Indexului reactivității interpersonale – Davis*, nu există diferențe semnificative între scorurile obținute de tinerii din eșantionul de control în pre-testare și scorurile obținute de ei în post-testare. Această concluzie confirmă ipoteza specifică numărul 5.

Tabelul 18. Mediile, abaterile standard, valorile Z Wilcoxon pentru eșantioane mici corelate și nivelele de semnificație p (two-tailed) corespunzătoare, în cazul eșantionului de control, pentru Chestionarul 16 PF – Cattell

Variabila dependentă	Pre-test		Post-test		Z	p (two-tailed)	N ₂
	Media	Abaterea standard	Media	Abaterea standard			
Factorul A	10,35	2,52	10	2,60	- 1,100	0,271	17
Factorul B	8,65	1,90	8,76	1,82	- 0,540	0,589	17
Factorul C	16,29	4,15	16,06	4,74	- 0,646	0,518	17
Factorul E	12,88	3,64	12,53	4,23	- 0,670	0,503	17
Factorul F	17,41	5,15	16,65	3,87	- 0,677	0,530	17
Factorul G	12,24	3,77	12,76	3,73	- 1,027	0,304	17
Factorul H	13,65	5,21	13,24	5,58	- 0,563	0,573	17
Factorul I	13,24	3,54	13,82	3,34	- 1,287	0,198	17
Factorul L	9,59	3,71	8,88	4,09	- 1,392	0,164	17
Factorul M	10,71	3,26	11,06	3,61	- 0,718	0,472	17
Factorul N	9,18	2,04	9,71	1,99	- 1,310	0,190	17
Factorul O	9,88	5,68	9,59	5,23	- 0,202	0,840	17
Factorul Q ₁	9,24	3,09	9,71	3,39	- 0,706	0,480	17
Factorul Q ₂	12,24	3,17	12,53	3,34	- 0,761	0,447	17
Factorul Q ₃	11,24	3,03	11,94	3,40	- 0,690	0,490	17
Factorul Q ₄	14,59	4,65	14,41	3,86	- 0,602	0,547	17

Urmărind scorurile Z și nivelele de semnificație p (two-tailed) din tabelul 18, s-a constatat că nu există diferențe semnificative între scorurile obținute de tinerii din eșantionul de control în pre-testare și scorurile obținute de ei în post-testare, pentru niciunul dintre factorii de personalitate ai *Chestionarului 16 PF – Cattell*. Această concluzie confirmă ipoteza specifică numărul 6.

18.1 Testul Wilcoxon (eșantioane perechi) pentru eșantionul experimental

Tabelul 19. Mediile, abaterile standard, valorile Z Wilcoxon pentru eșantioane mici corelate și nivelele de semnificație p (two-tailed) corespunzătoare, în cazul eșantionului experimental, pentru Scala de anxietate – Cattell

Variabila dependentă	Pre-test		Post-test		Z	p (two-tailed)	N ₁
	Media	Abaterea standard	Media	Abaterea standard			
Anxietate generală	37,91	7,50	36,27	10,72	- 0,846	0,397	11
Anxietate voalată	21,18	4,05	20,55	5,41	- 0,600	0,549	11
Anxietate manifestă	18,18	4,05	16,73	6,34	- 1,115	0,265	11
Anxietate Q ₃	7,36	2,29	6,91	2,74	- 0,720	0,472	11
Anxietate C	5,36	2,20	5,18	1,83	- 0,365	0,715	11
Anxietate L	3,55	1,97	3,73	1,90	- 0,543	0,587	11
Anxietate O	5,64	2,80	4,73	2,83	- 1,305	0,192	11
Anxietate Q ₄	11,45	4,18	10,91	5,01	- 0,639	0,523	11

Urmărind scorurile Z și nivelele de semnificație p (two-tailed) din tabelul 19, s-a constatat că nu există diferențe semnificative între scorurile obținute de tinerii din

eșantionul experimental în pre-testare și scorurile obținute de ei în post-testare, pentru niciuna dintre scalele *Chestionarului de anxietate Cattell*. Această concluzie infirmă ipoteza specifică numărul 7.

Deși, după participarea la grupul de psihodramă pentru dezvoltare personală, se constată, pentru eșantionul experimental, o scădere a mediei scalei de anxietate generală de la 37,91, în pre-testare, la 36,27, în post-testare, această scădere nu este semnificativă.

Ținând seama de datele din tabelul 16, care arată că, în cazul eșantionului de control, nivelul anxietății generale din pre-testare (33,76) a rămas relativ constant (fiind de 33,88 în post-testare), putem presupune că scăderea nivelului de anxietate al tinerilor din eșantionul experimental se datorează participării lor la grupul de psihodramă pentru dezvoltare personală. Pentru a obține, însă, o scădere semnificativă a nivelului anxietății acestor subiecți ar fi necesară, probabil, o manipulare mai consistentă a variabilei independente, fie prin participarea lor la o un grup de psihodramă pentru dezvoltare personală cu un număr semnificativ mai mare de ore, fie prin centrarea activității în mai mare măsură pe punerea în scenă a unor teme personale (jocuri de protagonist de o mai mare profunzime) și mai puțin pe exerciții structurate (distractive și benefice pentru coeziunea grupului, dar mai superficiale). Este de amintit, aici, că prin natura sa activitatea în grupul de psihodramă se centrează, rând pe rând, asupra fiecărui membru, astfel încât o mărire a numărului de ore alocate grupului, crește șansa ca fiecare membru al grupului să fie protagonist. În psihodramă, cel mai important mijloc pentru producerea schimbării este implicarea în jocul de protagonist, prin punerea în scenă a unei teme personale. Pentru ca acest lucru să se petreacă, pentru fiecare membru al grupului, este, însă, nevoie de timp, în vederea câștigării încrederii în grup, a depășirii rezistențelor și asumării riscurilor (mai mult sau mai puțin imaginare) presupuse de jocul de protagonist.

Tabelul 20. *Mediile, abaterea standard, valorile Z Wilcoxon pentru eșantioane mici corelate și nivelele de semnificație p (two-tailed) corespunzătoare, în cazul eșantionului experimental, pentru Indexul reactivității interpersonale - Davis*

Variabila dependentă	Pre-test		Post-test		Z	p (two-tailed)	N ₁
	Media	Abaterea standard	Media	Abaterea standard			
Adoptarea perspectivei	17,73	7,11	18,91	5,28	- 0,758	0,448	11
Imaginație	20,45	3,91	19,27	5,87	- 0,476	0,634	11
Preocupare empatică	20,82	4,92	22,64	4,25	- 1,482	0,138	11
Distres personal	16	5,66	14,73	6,25	- 1,338	0,181	11

Urmărind scorurile Z și nivelele de semnificație p (two-tailed) din tabelul 20, s-a constatat că, pentru niciuna dintre scalele *Indexului reactivității interpersonale – Davis*, nu există diferențe semnificative între scorurile obținute de tinerii din eșantionul experimental în pre-testare și scorurile obținute de ei în post-testare. Această concluzie infirmă ipoteza specifică numărul 8.

Se observă o creștere a mediei tinerilor din eșantionul experimental de la 17,73 la 18,91, pentru scala de adoptare a perspectivei, în condițiile în care pentru eșantionul de control media la această scală cognitivă a empatiei a rămas, practic, constantă (s-a modificat de la 19,59 la 19,41). Se poate aprecia, deci, că prin participarea la activitățile

grupului de psihodramă și mai ales prin implicarea lor în tehnica schimbului de rol, tinerii din eșantionul experimental și-au îmbunătățit (ce-i drept, nu în foarte mare măsură) capacitatea de a se pune în locul altor persoane pentru a vedea situațiile și din perspectiva acestora și de a ține mai mult cont și de punctele lor de vedere. Pentru o îmbunătățire semnificativă a acestei capacități, ar fi, probabil necesare mai multe ore de psihodramă, în care cât mai mulți tineri să aibă ocazia să experimenteze tehnica schimbului de rol, de cât mai multe ori și în contexte cât mai variate.

Pentru scala de imaginație, am constatat, între pre-testare și post-testare, o scădere a mediei de la 20,45 la 19,27 pentru eșantionul experimental, în timp ce media eșantionului de control a rămas relativ constantă (de la 19,65 în pre-testare la 19,53 în post-testare). Probabil că această scădere a scorurilor are de-a face cu conștientizarea de către tinerii din grupul de psihodramă a dificultăților legate de deblocarea spontaneității necesare interpretării unui rol sau altul. Confrunțați cu sarcina de a se manifesta spontan într-o varietate de roluri, aceștia au putut conștientiza că transpunerea în roluri ficționale (din filme, cărți, piese de teatru) nu este o sarcină ușor de îndeplinit și astfel s-au autoevaluat mai exigent pe scala de imaginație.

În cazul scalei de preocupare empatică, dacă pentru eșantionul de control am constatat o scădere a mediei, de la 21 în pre-testare la 20,24 în post-testare, pentru tinerii din eșantionul experimental am constatat o tendință inversă, astfel încât media dinaintea participării lor la grupul de dezvoltare personală a fost 20,32 și a crescut la 22,64, la finalizarea activităților grupului. Explicația acestei tendințe poate consta în faptul că mediul grupului de psihodramă a fost unul cald și protector, ghidat de norme de întraajutorare, ceea ce a încurajat membrii să manifeste preocupare empatică unii în raport cu ceilalți. Grupul de psihodramă, și grupurile de dezvoltare personală în general, încurajează autodezvăluirea și feedback-ul constructiv pe marginea acestei autodezvăluiri, primirea și oferirea de ajutor. Este posibil ca după ce au petrecut peste 60 de ore într-un astfel de grup și au avut ocazia să se facă utili, să vină în ajutorul altora din postura de auxiliari sau în etapa de împărtășire, membrii grupului să se autoevalueze mai înalt în privința cordialității și amabilității lor, a preocupării empatică față de semenii.

În privința distresului personal, acesta a rămas constant în eșantionul de control (12,35 în pre-testare și 12,41 în post-testare), dar în cazul eșantionului experimental a scăzut de la 16 în pre-testare la 14,73 în post-testare. Scăderea anxietății și a disconfortului psihologic resimțite de tineri ca urmare a faptului că asistă la suferința altora, constatată la încheierea grupului de psihodramă, poate fi pusă în legătură directă cu tendința constatată de reducere a nivelului general al anxietății, dar și cu un fel de „desensibilizare afectivă” rezultată din înțelegerea faptului că suferința este un fenomen universal, prin care fiecare trece într-un fel sau altul.

Tabelul 21. Mediile, abaterea standard, valorile Z Wilcoxon pentru eșantioane mici corelate și nivelele de semnificație p (two-tailed) corespunzătoare, în cazul eșantionului experimental, pentru Chestionarul 16 PF – Cattell

Variabila dependentă	Pre-test		Post-test		Z	p (two-tailed)	N ₁
	Media	Abaterea standard	Media	Abaterea standard			
Factorul A	11,18	3,28	10,45	2,98	- 1,410	0,158	11
Factorul B	7,91	1,97	8,64	1,86	- 0,998	0,318	11
Factorul C	16,09	4,25	15,64	4,46	- 0,103	0,918	11
Factorul E	10,82	3,66	10,36	3,29	- 0,417	0,677	11
Factorul F	14,82	4,75	13,45	5,07	- 1,190	0,234	11
Factorul G	14	2,53	12,18	2,75	- 2,209	0,027	11
Factorul H	12,27	5,71	11,18	4,40	- 1,071	0,284	11
Factorul I	13,09	4,48	14,55	3,53	- 1,781	0,075	11
Factorul L	9,45	3,21	9,64	4,52	- 0,406	0,685	11
Factorul M	12,73	2,72	11,55	3,72	- 1,679	0,093	11
Factorul N	10,55	2,50	10,82	2,44	- 0,870	0,435	11
Factorul O	9,64	3,01	9,36	4,18	- 0,543	0,587	11
Factorul Q ₁	9	2,53	8,91	2,07	- 0,315	0,752	11
Factorul Q ₂	11,91	3,27	13	3,61	- 1,594	0,111	11
Factorul Q ₃	12,55	3,27	11,73	3,58	- 0,256	0,798	11
Factorul Q ₄	14,82	5,19	14,91	4,01	- 0,353	0,724	11

În privința factorilor de personalitate, s-a descoperit, o singură diferență semnificativă între scorurile brute obținute de tinerii din eșantionul experimental în pre-testare și scorurile obținute de ei în post-testare, pentru factorul G de personalitate (supraeu slab versus forța supraeului), (Wilcoxon: N₁ = 11, z = - 2,21, p = 0,027).

Este de remarcat că, pentru factorul G de personalitate (supraeu slab versus forța supraeului), media scorurilor tinerilor din eșantionul experimental în pre-testare este 14,00, iar abaterea standard corespunzătoare 2,53. În post-testare, media scorurilor tinerilor din eșantionul experimental este 12,18, iar abaterea standard 2,75.

În cazul subiecților din lotul de control, media scorurilor din pre-testare, pentru același factor, este 12,24, cu o abatere standard de 3,77. Media scorurilor lor din post-testare este 12,76, cu o abatere standard de 3,73. Diferența între scorurile brute obținute în pre-testare de tinerii din eșantionul de control și scorurile obținute de ei în post-testare, pentru factorul G de personalitate - forța supra-eului este nesemnificativă, (Wilcoxon: N₂ = 17, z = - 1,03, p = 0,304).

Evoluția mediilor scorurilor pentru factorul G de personalitate (supraeu slab versus forța supraeului) pentru subiecții din ambele eșantioane, înainte și după participarea la grupul de psihodramă a tinerilor din eșantionul experimental este prezentată în figura 7.

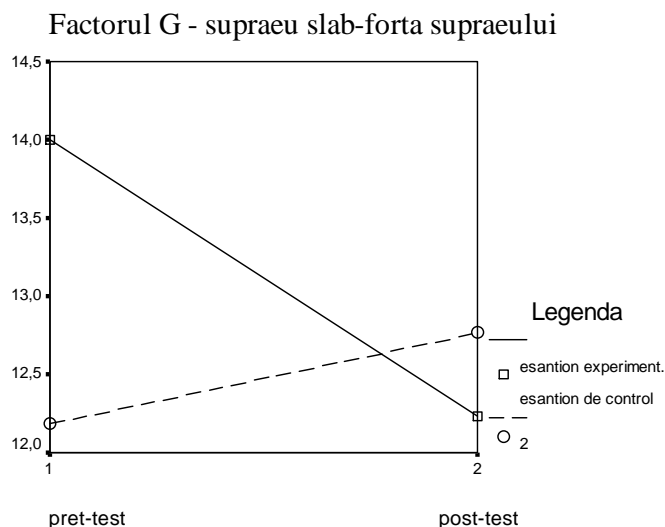


Figura 7. Mediile scorurilor din pre-testare și post-testare ale eșantioanelor experimental și de control, pentru factorul G de personalitate

Am constatat, în baza acestor date, că unul dintre efectele participării tinerilor din grupul experimental la grupul de dezvoltare personală a fost o scădere semnificativă a scorurilor brute obținute la factorul G de personalitate (supraeu slab *versus* forța supraeului). Pentru tinerii din grupul de control se observă, însă, o ușoară creștere a scorurilor, pentru acest factor.

Aceasta înseamnă că, după participarea la grupul de psihodramă, membrii grupului (și ai eșantionului experimental) s-au dovedit a fi mai dispuși (decât tinerii din eșantionul de control) să accepte că uneori nu sunt responsabili, că nu sunt întotdeauna ordonați, conștiincioși sau perseverenți. Ei au recunoscut, cu mai mare ușurință, tendințele de a avea o toleranță mai redusă la frustrare, faptul că uneori sunt inconstanți și schimbători, că pot avea o atitudine destul de lejeră în raport cu normele și conveniențele sociale.

Această tendință a membrilor grupului de psihodramă, ca la finalizarea grupului să-și atribuie cu mai mare ușurință caracteristicile unui supraeu slab, poate avea ca explicație procesul de autodezvăluire inițiat în grup. Membrii grupului pot vedea cum ceilalți fac dezvăluiri, fără a suferi vreo consecință negativă din această cauză, ceea ce le însuflă curajul de a face, la rândul lor, autodezvăluiri. Ei învață că a te deschide nu te face în mod necesar vulnerabil, că pe măsură ce se fac mai multe autodezvăluiri în grup, crește sentimentul de intimitate și de coeziune. Autodezvăluirea atrage după sine oportunitatea de a primi feedback de la membrii grupului, de a descoperi și de a accepta, astfel, existența unor „pete oarbe” și a unor „puncte slabe” ale propriei personalități.

Pentru ceilalți 15 factori de personalitate, nu s-a găsit nicio diferență semnificativă între scorurile obținute de tinerii din eșantionul experimental în pre-testare și scorurile obținute de ei în post-testare. Astfel, se confirmă doar parțial ipoteza specifică numărul 9.

Cap. 20 Studiul de caz

Studiul de caz dedicat Cristinei, una dintre membrele grupului a evidențiat câteva dintre beneficiile psihologice obținute de aceasta. Cel mai important dintre acestea este o importantă scădere a anxietății de la un nivel ridicat, ce indica existența unor probleme psihologice ce necesitau intervenție de specialitate, până la un nivel mediu, normal al acesteia. Am constatat și rezultate pozitive la nivelul dimensiunilor emoționale ale empatiei, respectiv o creștere a capacității de a arăta compasiune și preocupare empatică pentru semenii și o reducere a stresului personal, adică a disconfortului psihologic produs de observarea altor persoane aflate în situații dificile, către un nivel mediu. În privința modificării concepției de sine, evidențiată prin modificarea notelor standard ale factorilor de personalitate, am remarcat o mai bună conștientizare a stilului său neîncrezător de a se raporta la semenii, o reducere a tendinței de a se autodeprecia și de a se autoînvinovăți. La finalizarea grupului de psihodramă, se considera a fi ceva mai puțin timidă și inhibată, decât la începerea activităților.

Concluzii

Principalul demers al cercetării a fost de a se verifica, printr-un studiu de tip experimental, dacă participarea tinerilor la grupul de psihodramă pentru dezvoltare personală produce rezultate, schimbări psihologice măsurabile. O caracteristică originală a demersului este faptul că s-a acordat atenție și mecanismelor schimbării, răspunzătoare de aceste rezultate, așa cum au fost percepute ele de membrii grupului. Pentru aceasta, am investigat care dintre factorii terapeutici ai lui Yalom au fost cei mai apreciați de către membrii grupului de psihodramă. În plus, ca factor important, de care au depins în mare măsură rezultatele obținute, a fost vizată și modalitatea în care liderul s-a achitat de sarcinile sale de conducere a grupului și stilul său interpersonal din cadrul acestuia, prin intermediul Chestionarului pentru investigarea comportamentului liderului grupului de dezvoltare personală, pe care l-am creat și aplicat în acest scop.

În partea teoretică a lucrării a fost clarificat înțelesul conceptului de „dezvoltare personală”, prezentându-se un istoric al grupurilor de dezvoltare personală, și a fost descris cadrul teoretico-metodologic al psihodramei, care a stat la baza organizării și desfășurării activității grupului de psihodramă pentru tineri și a interpretării și explicării rezultatelor obținute.

Designul cercetării a fost cel al unui studiu clinic randomizat, variabila independentă fiind participarea / neparticiparea la activitățile grupului de psihodramă pentru dezvoltare personală.

Repartizarea aleatorie a subiecților în eșantionul experimental, respectiv în cel de control, a făcut ca în pre-testare să nu existe diferențe semnificative între cele două grupuri pentru nici una dintre variabilele dependente: anxietate (generală, voalată, manifestă, Q₃, C, L, O, Q₄), empatie (abordarea perspectivei, imaginație, preocupare emoțională, stres personal) sau personalitate (cei 16 factori de personalitate Cattell).

Pentru a verifica acest lucru, am utilizat testul non-parametric U Mann-Whitney pentru eșantioane mici independente.

Întrucât nu au fost găsite diferențe semnificative între scorurile celor două eșantioane, în pre-testare, *au fost confirmate primele 3 ipoteze specifice:*

1. *În pre-testare, nu există nicio diferență semnificativă între scorurile tinerilor din eșantionul experimental și scorurile tinerilor din eșantionul de control, la scalele Chestionarului de anxietate Cattell.*
2. *În pre-testare, nu există nicio diferență semnificativă între scorurile tinerilor din eșantionul experimental și scorurile tinerilor din eșantionul de control, la scalele Indexului reactivității interpersonale Davis.*
3. *În pre-testare, nu există nicio diferență semnificativă între scorurile tinerilor din eșantionul experimental și scorurile tinerilor din eșantionul de control, la factorii principali de personalitate ai Chestionarului 16 PF Cattell.*

Pentru a verifica evoluția scorurilor tinerilor din eșantionul experimental, respectiv cel de control, între pre-testare și post-testare, datorită manipulării variabilei independente (participarea, respectiv neparticiparea la activitățile grupului de psihodramă pentru dezvoltare personală) am utilizat proba non-parametrică Wilcoxon pentru eșantioane mici corelate.

Pentru eșantionul de control, nu s-a găsit nici o diferență semnificativă între scorurile din pre-testare și cele din post-testare, astfel încât au fost confirmate următoarele ipoteze specifice:

4. *Nu există nicio diferență semnificativă între scorurile din pre-testare ale tinerilor din lotul de control și scorurile lor din post-testare, la scalele Chestionarului de anxietate Cattell.*
5. *Nu există nicio diferență semnificativă între scorurile din pre-testare ale tinerilor din lotul de control și scorurile lor din post-testare, la scalele Indexului reactivității interpersonale Davis.*
6. *Nu există nicio diferență semnificativă între scorurile din pre-testare ale tinerilor din lotul de control și scorurile lor din post-testare, la factorii de personalitate ai Chestionarului 16 PF Cattell.*

Pentru eșantionul experimental, singura diferență semnificativă între scorurile din pre-testare și cele din post-testare, a fost pentru factorul G de personalitate (supraeu slab versus forța supraeului).

Astfel, au fost infirmate următoarele ipoteze specifice:

7. *În post-testare, scorurile tinerilor din eșantionul experimental sunt semnificativ mai mici decât în pre-testare, la scalele Chestionarului de anxietate Cattell.*
8. *În post-testare, scorurile tinerilor din eșantionul experimental sunt semnificativ mai mari, decât în pre-testare, la scalele Indexului reactivității interpersonale Davis.*

În schimb, ipoteza specifică 9 se confirmă parțial (pentru unul singur dintre cei 16 factori de personalitate Cattell, respectiv factorul G - supraeu slab versus supraeu puternic).

9. *În post-testare, scorurile tinerilor din eșantionul experimental sunt semnificativ diferite, decât în pre-testare, la factorii de personalitate ai Chestionarului 16 PF Cattell.*

Se poate afirma că scorurile tinerilor din eșantionul experimental pentru factorul G de personalitate (supraeu slab versus supraeu puternic) sunt semnificativ mai mici în post-testare (după participarea lor la activitățile grupului de psihodramă) decât în pre-testare (înaintea participării la grupul de dezvoltare personală). Aceasta este singura diferență semnificativă constatată între scorurile din pre-testare și cele din post-testare ale

tinerilor din eșantionul experimental, pentru cei 16 factori de personalitate ai chestionarului lui Cattell.

Din confirmarea ipotezelor specifice 1 și 4 și infirmarea ipotezei specifice 7 rezultă *infirmarea ipotezei generale 1*: „*Dacă tinerii participă la activitățile unui grup de psihodramă pentru dezvoltarea personală, atunci nivelul anxietății acestora scade*”.

Cu alte cuvinte, deși prin participarea la grupul de psihodramă s-a constatat o tendință de scădere a nivelului anxietății generale a tinerilor din eșantionul experimental, această scădere nu s-a dovedit a fi semnificativă.

Din confirmarea ipotezelor specifice 2 și 5 și infirmarea ipotezei specifice 8 rezultă *infirmarea ipotezei generale 2*: „*Dacă tinerii participă la activitățile unui grup de psihodramă pentru dezvoltarea personală, atunci empatia acestora crește*”.

Pentru tinerii care au fost membrii grupului de psihodramă pentru dezvoltare personală, am constatat o tendință de creștere a mediilor scorurilor pentru scalele de abordare a perspectivei și de preocupare empatică, dar această creștere nu a fost semnificativă. De asemenea, am constatat o scădere a mediilor scorurilor pentru scalele de imaginație și de distress personal, dar și această scădere a fost nesemnificativă.

Din confirmarea ipotezelor specifice 3 și 6 și confirmarea parțială a ipotezei specifice 9 rezultă *confirmarea parțială a ipotezei generale 3*: „*Dacă tinerii participă la activitățile unui grup de psihodramă pentru dezvoltarea personală, atunci vor apărea modificări la nivelul trăsăturilor lor de personalitate*”. Am constatat o scădere semnificativă a scorurilor tinerilor, la factorul de personalitate G (supraeu slab *versus* supraeu puternic), ca urmare a participării lor la grupul de psihodramă pentru dezvoltare personală. Se poate afirma, deci, că singura modificare semnificativă, la nivelul trăsăturilor de personalitate, pentru tinerii din lotul experimental a constat într-o mai mare disponibilitate a acestora de a accepta că există relativ multe situații în care dau dovadă de lipsă de conștiințozitate, că uneori evită să își asume responsabilitățile necesare, că pot fi inconstanți și capricioși, relativ puțin toleranți la frustrare și că nu întotdeauna respectă normele și conveniențele sociale.

Concluzia generală care se degajă din cele de mai sus este că, deși pentru variabilele dependente avute în vedere au existat modificări ale scorurilor tinerilor din eșantionul experimental în sensul celor enunțate în ipoteze, aceste modificări nu au fost unele semnificative din punct de vedere statistic.

Experiența cea mai semnificativă pentru producerea schimbării în psihodramă este jocul de protagonist. În psihodramă, oamenii învață și se schimbă cel mai mult atunci când se află în rolul de protagonist și abordează, prin intermediul punerii în scenă, teme de mare relevanță pentru ei înșiși. Prin natura ei, activitatea grupului de psihodramă pentru dezvoltare personală a fost centrată, în mod succesiv, pe câte un alt membru al grupului, astfel încât membrii au putut fi cel mult o singură dată protagoniști. De regulă alegerea unui protagonist a fost o simplă continuare a unui exercițiu structurat, ce se cerea a fi concretizat printr-o punere în scenă. Astfel, nu au fost abordate teme personale de mare profunzime, cu o mare încărcătură emoțională, ci mai degrabă teme mai superficiale, căci alegerea protagoniștilor s-a făcut mai rar ca urmare a autoprounerilor, în vederea explorării unor teme personale foarte semnificative.

Atunci când au fost făcute autodezvăluiri importante, ele nu au fost urmate de dorința de a explora pe scena psihodramei conflictele sau dificultățile implicate, cel mai probabil datorită rezistenței, a temerilor membrilor de a nu deveni ridicoli, de a nu pierde

un anumit statut în cadrul grupului, de a nu-și dezvălui slăbiciunile și a se arăta vulnerabili, de a nu putea interpreta un rol (chiar și pe cel personal), de a-și asuma riscuri inutile.

În condițiile în care jocurile de protagonist au fost o continuare a unor exerciții structurate (precum concretizarea unui atom social, ce fusese inițial desenat pe hârtie, sub forma unui tablou de familie, de exemplu), auxiliarii au avut, de cele mai multe ori, roluri minore, abia schițate, reduse la câteva replici. Ca atare, nici experiențele lor de învățare nu au fost foarte extinse.

Libertatea mea, de a utiliza o varietate de tehnici ale psihodramei în contexte foarte diferite, a fost mult restrânsă de propensiunea redusă a membrilor grupului de a se angaja în jocuri de protagonist de o profunzime și o amplitudine pe măsura autodezvăluirilor făcute. Abia la a zecea întâlnire a grupului, profitând de o prezență mai redusă a membrilor acestuia, am putut avea pe scena psihodramei trei protagoniste, care să se angajeze în explorarea conflictelor lor interioare, cu ajutorul tehnicii scaunului gol.

Rezultatele obținute arată că simpla autodezvăluire din grupul de psihodramă nu produce schimbarea, dacă nu este însoțită de dorința punerii în scenă a situațiilor ce ilustrează natura dificultăților intrapersonale sau interpersonale. Din acest punct de vedere, ar fi fost, probabil, necesare mai multe întâlniri ale grupului, pe parcursul cărora să se constituie, între membri și între membri și lider, un nivel suficient de ridicat al încrederii, care să permită depășirea rezistențelor și asumarea riscurilor presupuse de abordarea unor teme de protagonist mai profunde.

Prin aplicarea, la sfârșitul activităților grupului de dezvoltare personală, a *Chestionarului pentru investigarea comportamentului liderului grupului de dezvoltare personală* și urmărirea răspunsurilor la itemii din prima parte a acestuia, cu care membrii grupului au fost de acord în cea mai mare măsură, se constată că a fost apreciată, în primul rând, capacitatea mea de a încuraja implicarea cât mai activă a membrilor și interacțiunea variată și bogată a acestora. A fost apreciat și faptul că această interacțiune nu a fost lăsată la voia întâmplării, ci a fost modelată de norme de comportare în grup enunțate explicit și acceptate de toți membrii, încă de la prima întâlnire a grupului.

Interacțiunea vie și cadrul sigur de desfășurare a acesteia au contribuit la crearea unui atmosfere calde, pozitive și constructive de desfășurare a activității, care a fost și ea foarte apreciată. Caracterul nepărtinitor al intervențiilor mele a făcut ca membrii grupului să aprecieze că au primit atenție relativ egală din partea liderului.

Pe ansamblu, membrii grupului au fost de acord că, dintre cele trei principale sarcini avute la conducerea grupului, m-am achitat cel mai bine de sarcina de a construi o cultură de grup caldă, constructivă, favorabilă desfășurării în bune condiții a activității de autocunoaștere și dezvoltare personală. Ei au fost de acord, tot în mare măsură, că am întreprins demersurile necesare pentru crearea și menținerea grupului și că am reușit să determin grupul să se concentreze asupra celor întâmplate în „aici-și-acum” spre a putea prelucra apoi cognitiv cele observate, îndeplinindu-mi astfel, cu succes, și celelalte două sarcini de conducere.

Din a doua parte a chestionarului, dedicată investigării stilului interpersonal pe care l-am adoptat la conducerea grupului, a reieșit că am fost perceput ca fiind, în primul rând, sincer și nepărtinitor în raport cu membrii grupului, suficient de transparent și de dispus să fac autodezvăluiri. Probabil că, din acest punct de vedere, comportamentul meu a servit drept model și a favorizat o autodezvăluire ridicată în grup. A fost apreciată, în

mod deosebit, modestia de care am dat dovadă, refuzul de a adopta o atitudine de tip expert, caracterizată de superioritate și de distanță. Rolul meu în grup a fost perceput, mai degrabă, ca unul de facilitator.

Comportamentul meu a fost perceput a fi degajat, informal, dar nu foarte expresiv, ci mai degrabă moderat, reținut. Membrii grupului s-au simțit consultați, într-o anumită măsură, în legătură cu desfășurarea activităților. Am lăsat, atât cât a fost posibil, la dispoziția grupului decizii privind modul de lucru (în diade, pe subgrupe sau în întregul grup), maniera de alegere a protagonistului, ordinea intervențiilor, astfel încât să dau activității un caracter participativ (care a fost remarcat, apoi, ca atare).

Marea majoritate a grupului a considerat că am utilizat un stil destul de conciliant și prevenitor de conducere, dar au existat și patru membri care s-au simțit uneori provocați de un stil de a conduce, considerat de ei a fi destul de combativ. Și în privința oferirii de sfaturi, părerile au fost relativ împărțite, majoritatea opiniilor arătând, însă, că am preferat cel mult să sugerez existența unor căi alternative de abordare a situațiilor sau de rezolvare a problemelor, fără să dau sfaturi în mod direct.

Membrii grupului de psihodramă pentru dezvoltare personală au fost rugați ca, privind retrospectiv experiențele lor din cadrul grupului să pună într-o ordine a importanței, cei 60 de itemi corespunzători celor 12 factori terapeutici ai lui Yalom (câte 5 itemi pentru fiecare factor). Pe baza mediei rangurilor itemilor corespunzători, a rezultat că primii factori terapeutici sunt, în ordinea importanței ce le-a fost acordată, *înțelegerea de sine, învățarea interpersonală – intrare și învățarea interpersonală – ieșire*.

Cu alte cuvinte, membrii grupului au subliniat importanța înlăturării refulării și a înțelegerii relației dintre trecut și prezent. Uneori ei au putut înțelege că originile unor comportamente și atitudini din prezent se află în trecut și țin de relații cu persoane semnificative din viața lor. Ei au considerat a fi foarte utilă descoperirea unor părți mai puțin cunoscute ale lor înșile, cel mai adesea pozitive, cum ar fi capacitatea de a da dovadă de altruism, de a relaționa mai strâns cu ceilalți și de a da dovadă de compasiune.

Înțelegerea de sine promovează schimbarea și prin încurajarea membrilor grupului să recunoască, să integreze și să exprime liber părțile lor, până atunci mai întunecate. Altfel, ei se pot simți permanent în gardă, pradă unor impulsuri inexplicabile ce își cer exprimarea. Trebuie menționat, însă, că înțelegerea de sine ține mai ales de o nevoie de înțelegere intelectuală a propriului comportament și ea nu produce, în mod automat, schimbarea. Sunt implicate mecanisme care țin de dorința de cunoaștere și de explicare în sine, de nevoia de siguranță, adică de a face trecutul inofensiv, prin înțelegerea sa, și de dorința de eficiență. Prin înlăturarea ambiguității, cunoașterea de sine a putut conduce, pentru unii membrii, la scăderea anxietății și, astfel, la creșterea spontaneității (obiectivul declarat al grupului de psihodramă pentru dezvoltare personală). Chiar dacă înțelegerea de sine nu aduce neapărat, prin ea însăși, schimbarea, ea poate fi un punct de plecare pentru aceasta.

Importanța deosebită acordată de membrii grupului factorului terapeutic învățare interpersonală ține și de faptul că ei își dezvoltă conceptul de sine pe baza aprecierilor percepute ale celorlalți semnificativi. Stima de sine se constituie, în mare măsură, pe baza celor citite în ochii celor importanți pentru persoană. Din acest motiv, calitatea relațiilor interpersonale are o deosebită importanță pentru starea de bine a persoanei. Membrii grupului de psihodramă au apreciat oportunitatea ce li s-a oferit de a își examina

predispozițiile de a distorsiona modul în care îi percep pe ceilalți. Pentru aceasta ei s-au putut folosi de validarea consensuală, adică de compararea evaluărilor interpersonale proprii cu cele ale altora. În acest scop, ei au fost invitați să se implice cât mai spontan și mai onest în relațiile cu ceilalți, iar apoi să reflecteze la această experiență. Membrii grupului au avut timp suficient să se manifeste așa cum sunt ei înșiși, să reproducă în grup felul lor de a interacționa cu semenii în afara acestuia. Ei au putut, astfel să diferențieze între comportamentele adecvate și cele mai puțin adecvate, pe baza reacției celorlalți membri ai grupului, sau a liderului, la ele. Mecanismul înțelegerii interpersonale a fost creat prin intermediul buclei autoreflexive autodezvăluire-feedback constructiv-încredere-autodezvăluire sporită. Membrii grupului și-au putut afișa comportamentul, iar apoi, prin feedback și autoobservație să devină martori mai buni ai propriului comportament și să evalueze impactul acestuia asupra reacțiilor și opiniilor celorlalți și a felului în care, în cele din urmă, ajung să se autoevalueze ei înșiși, pe baza acestor reacții și opinii.

Factorii terapeutici cel mai puțin valorizați de membrii grupului de psihodramă, pentru dezvoltare personală au fost *ghidarea, universalitatea și identificarea*.

Ghidarea, sau transmiterea de informații și oferirea de sfaturi, este puțin utilizată în psihodramă. Indicația expresă ce le-a fost dată membrilor grupului de dezvoltare personală a fost să evite să dea sfaturi, iar în etapa de împărtășire ce urmează unei puneri în scenă să facă referire la cele trăite de ei înșiși în rolul de protagonist, de auxiliar sau din cel de membru a audienței. Ca atare, au fost puține situațiile în care liderul sau vreun membru al grupului a oferit sfaturi.

Deși au existat suficiente situații în care membrii grupului au putut constata că se confruntă cu dificultăți similare sau împărtășesc suferințe comune, se pare că descoperirea acestui fapt nu a fost valorizată prea mult. Universalitatea este un factor valorizat mai mult în cadrul grupurilor de psihoterapie, unde membrii împărtășesc scopul rezolvării dificultăților lor psihologice. Pentru tinerii din grupul nostru de dezvoltare personală, însă, se pare că a fost mai important să se înțeleagă pe sine, descoperind prin ce anume se deosebesc de ceilalți, care sunt atitudinile și comportamentele care îi singularizează și mai puțin important să constate că au dificultăți similare.

Membrii grupului au acordat importanța cea mai redusă procesului de învățare prin identificarea cu alți membri ai grupului sau cu liderul și prin imitarea comportamentului acestora.

Partea din lucrare destinată investigării procesului grupului arată că, în ciuda autodezvăluirii crescute, membrii grupului au manifestat rezistență la explorarea conflictelor lor interioare sau dificultăților lor interpersonale prin punerea lor în scenă.

Acest tip de comportament „de față” specific fazelor timpurii de dezvoltare a unui grup, a fost doar în câteva rânduri depășit și a contribuit semnificativ la diminuarea amplitudinii schimbărilor anticipate. Studiul de caz prezentat arată, însă, că pentru una dintre membrele grupului de dezvoltare personală, depășirea rezistenței inițiale și antrenarea în propriul joc de protagonist a avut ca efect o reducere semnificativă a nivelului anxietății și o ușoară îmbunătățire a autoevaluării în privința capacităților sale empaticе.

Limite ale cercetării

Principala limită a cercetării este numărul relativ mic al subiecților acesteia.

Dacă numărul subiecților din eșantionul experimental (11) a fost limitat de numărul de 10-15 persoane, considerat a fi optim pentru un grup de psihodramă, numărul subiecților din eșantionul de control (17) este relativ mic.

Întrucât subiecții de gen feminin, predomină, atât în eșantionul experimental (10 din 11), cât și în cel de control (15 din 17) rezultatele cercetării nu pot fi extrapolate decât pentru tinere.

Vârsta subiecților a fost cuprinsă între 18 și 23 de ani, marea majoritate având între 18 și 20 ani, iar rezultatele nu pot fi extrapolate decât pentru această categorie de vârstă.

În plus, toți subiecții sunt studenți la psihologie, a căror motivație de a participa la activitățile grupului de psihodramă nu este exclusiv dorința de dezvoltare personală, ci, într-o măsură care nu a fost determinată, și dorința de dezvoltare profesională prin cunoașterea nemijlocită a metodei psihodramei. Și acest aspect limitează posibilitatea extrapolării rezultatelor doar la nivelul studenților la psihologie.

Demersuri viitoare

În vederea aprofundării rezultatelor acestei cercetări, mi-am propus să întreprind următoarele acțiuni:

- să constituie un grup de dezvoltare personală format din tineri care nu sunt studenți la științe socio-umane, pentru ca motivația participării să fie exclusiv dezvoltarea personală și nu dezvoltarea profesională
- să cooptez un al doilea lider, pentru a conduce grupul în echipă și a acorda o mai mare atenție proceselor de grup
- să diminuez, pe parcursul activității, numărul de exerciții structurate, în favoarea antrenării mai multor membrii ai grupului în jocuri de protagonist (puneri în scenă) pe teme personale de mare relevanță
- să adopt un stil de conducere mai provocator și mai combativ, apt să depășească rezistențele (păstrând tactul necesar)
- să operaționalizez mai precis ce înseamnă schimbarea produsă prin intermediul psihodramei
- să selectez alte instrumente ale cercetării apte, într-o mai mare măsură, să pună în evidență schimbările produse la nivelul participanților
- să utilizez într-o mai mare măsură tehnica interviului, pentru a obține informații despre cele mai importante evenimente petrecute în grup, incidente critice, etc.
- să realizez o evaluare suplimentară, de urmărire (follow-up) la 3 luni după post-testare, pentru a investiga dacă beneficiile obținute de participanți se mențin.

BIBLIOGRAFIE

- AGAZARIAN, Y. M. (2008). *Introduction to a Theory of Living Human Systems and System-Centered Practice*. SAIGER, G. M., RUBENFELD S, DLUHY, M. D. (eds.). *Windows Into Today's Group Therapy*. New York: Routledge
- ANDERSON, L. F., ROBERTSON, S. E. (1985). Group Facilitation: Functions and Skills. *Small Group Research*, 16, 139-152
- ANDERSON, W. T. (1983/2004). *The Upstart Spring: Esalen and The Human Potential Movement: The First Twenty Years*. Lincoln, NE: iUniverse
- APTER, N. (2003). The human being: J.L. Moreno's vision in psychodrama. *International Journal of Psychotherapy*. Vol. 8, No. 1, March, 31-36
- BACK, K. W. (1987). *Beyond Words: The Story of Sensitivity Training and The Encounter Movement* (2nd edition). New Brunswick, NJ: Transaction
- BADEA, V. (1997). *Grupul experiențial centrat pe psihodramă – un modul de optimizare a disponibilităților pentru contact uman*. MITROFAN, I. (coord.). Psihoterapia experiențială: o paradigmă a restructurării și dezvoltării personale. București: Infomedica
- BANNISTER, A., HUNTINGTON, A. (2002). *Communicating with Children and Adolescents: Action for Change*. London: Jessica Kingsley Publishers
- BERNE, E. (1972/2006). *Ce spui după „bună ziua”?: Psihologia destinului uman*. București: Trei
- BIELING, P. J., MC CABE, R. E., ANTONY, M. M. (2006). *Cognitive-Behavioral Therapy in Groups*. New York: Guilford Press
- BLATNER, A. (1998). *Acting in: Practical Applications of Psychodramatic Methods* (3rd edition). New York: Springer Publishing Company
- BLATNER, A. (2000). *Foundations of Psychodrama: History, Theory, and Practice* (4th edition). New York: Springer Publishing Company
- BLATNER, A. (2007). Morenean Approaches: Recognizing Psychodrama's Many Facets. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*, Winter, 159-170
- BLATNER, H. A. (ed.). (1968). *Practical Aspects of Psychodrama: A Syllabus*. Belmont, CA: Author
- BLUME, S. B. (1985). *Psychodrama and the Treatment of Alcoholism*. ZIMBERG, S., WALLACE, J., BLUME, S. B. (eds.). *Practical Approaches to Alcoholism Psychotherapy* (2nd edition). New York: Plenum Publishing Publication
- BRABENDER, V. A., SMOLAR, A. E., FALLON, A. I. (2004). *Essentials of Group Therapy*, Hoboken, NJ: John Wiley & Sons
- BRADFORD, L. P., LIPPIT, G. L., GIBB, J. R. (1956). Human Relations Training in Three Days. *Adult Leadership* 4; 11-26
- BUGENTAL, J. F. T. (ed.). (1967). *Challenges of Humanistic Psychology*. New York: Mc Graw-Hill
- BURLINGAME, G.M., MacKENZIE, K. R., STRAUSS, B. (2004). Small Group Treatment: Evidence for Effectiveness and Mechanisms of Change. LAMBERT, M. J. *Bergin and Garfield's Handbook Of Psychotherapy and Behavior Change* (5th edition) New York: John Wiley & Sons

- BÜRMEISTER, J. (2001). *Research and Psychodrama Training*. In FONTAINE, P. (ed.). *Psychodrama Training: A European View* (2nd edition). Leuven: FEPTO Publications
- CARPENTER, P., SANDBERG, S. (1985). Further Psychodrama with Delinquent Adolescents. *Adolescence*, 20, 599-604.
- COLEMAN J. C., HENDRY L. B. (1990). *The Nature of Adolescence* (2nd edition). New York: Routledge
- COREY, M. S., COREY, G. (1997). *Groups: Process and Practice*(5th edition). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole
- COREY, M. S., COREY, G. (2006). *Groups: Process and Practice* (7th edition). London: Thomson Learning
- CORNELIUS, H., FAIRE, S. (1996). *Știința rezolvării conflictelor*. București: Știință și Tehnică
- COSSA, M. (2003) Taming Puberty: Using Psychodrama, Sociodrama, and Sociometry With Adolescent Groups. GERSHONI, J. (ed.). *Psychodrama in the 21st Century: Clinical and Educational Applications*. New York: Springer Publishing Company
- COSSA, M. (2006). *Rebels with a Cause: Working with Adolescents Using The Actions Techniques*. Philadelphia / London: Jessica Kingsley Publishers
- COVEY, S. R. (1994). *Eficiența în 7 trepte sau un abecedar al înțelepciunii*. București: All
- D'AMATO, R. C., DEAN, R. S. (1988). Psychodrama Research: Therapy and Theory: A Critical Analysis of An Arrested Modality. *Psychology in the Schools*, 25, 305-314.
- DAVID, D. (2006). *Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale*. Iași: Polirom
- DAVIS, M. H. (1980). A Multidimensional Approach to Individual Differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85. Disponibil online la: http://www.eckerd.edu/academics/psychology/files/Davis_1980.pdf. Consultat la: 12.02.2008
- DAVIS, M. H. (1983). Measuring Individual Differences in Empathy: Evidence for a Multidimensional Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 113-126
- DAVIS, M. H. (1996). *Empathy: A Social Psychological Approach*. Boulder: Westview Press
- DAYTON, T. (1994). *The Drama Within: Psychodrama and Experiential Therapy*. Deerfield Beach, FL: Health Communications.
- DAYTON, T. (2004). *The Living Stage: A Step-by-Step Guide to Psychodrama, Sociometry, and Experiential Group Therapy*. Deerfield Beach, FL: Health Communications
- DE VISSCHER, P. (2001). *Dinamica grupurilor restrânse (II)*. DE VISSCHER, P., NECULAU A. (coord.). (2001). *Dinamica grupurilor: Texte de bază*, Iași: Polirom
- DE VISSCHER, P., NECULAU A. (coord.)., (2001). *Dinamica grupurilor: Texte de bază*. Iași: Polirom
- DURIĆ, Z., VELJKOVIĆ, J., TOMIĆ, M. (2006). *Psychodrama: A Beginner's Guide*. Philadelphia / London: Jessica Kingsley Publishers

- ELLIS, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- EPPS J. D., SIKES W. W. (1977). Personal Growth Groups: Who Joins and Who Benefits?. *Group & Organization Studies*, March, 2(1), 88-100
- FELTHAM, C., HORTON, I. (eds.). (2006). *The Sage Handbook of Counselling and Psychotherapy* (2nd edition), London / Thousand Oaks / New Delhi: Sage Publications
- FISHER, R., URY, W., PATTON, B. (1995). *Succesul în negocieri*. Cluj-Napoca: Dacia
- FONTAINE, P. (ed.). (2001). *Psychodrama Training: A European View* (2nd edition). Leuven: FEPTO Publications
- FORSYTH, D. R. (2006). *Group Dynamics* (4th edition), London: Thomson Learning
- FOULDS, M. L. (1972). The Growth Center Model: Proactive Programs of a University Counselling Service. *Small Group Research*, 3, 77-88
- FRANK, J. D., FRANK, J. B. (1999). *Persuasion and Healing: A Comparative Study of Psychotherapy* (3rd edition). London / Baltimore, Maryland: The Johns Hopkins University Press
- FREUNDLICH, D. (1976). Marathon Groups and Psychotherapy. *Small Group Research* 7; 499-500
- GHEORGHIU, D. (2004). *Statistică pentru psihologi*. București: Editura Trei
- GERSHONI, J. (ed.). (2003). *Psychodrama in the 21st Century: Clinical and Educational Applications*. New York: Springer Publishing Company
- GILLETT, R. (1992). *Change Your Mind, Change Your World: A Practical Guide*. New York: Fireside
- GURMAN, A. S., MESSER, S. B. (eds.) (2003). *Essential Psychotherapies: Theory and Practice* (2nd edition). New York: The Guilford Press
- HALL, I. (1977). *The Effects of an Intensive Weekend Psychodrama vs. Spaced Psychodrama Sessions on Anxiety, Distress and Attitude Toward Group Interaction in Nursing Students*. Unpublished doctoral dissertation, University of New Mexico.
- HAMAMCI, Z. (2002). The Effect of Integrating Psychodrama and Cognitive Behavioral Therapy on Reducing Cognitive Distortions in Interpersonal Relationships. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry*; Spring; 3-14
- HOLMES, P. (1992). *The Inner World Outside: The Object Relations Theory and Psychodrama*. London / New York: Tavistock / Routledge
- HOLMES, P. (1998). The Auxiliary-Ego. KARP M., HOLMES P., and BRADSHAW TAUUVON K. (eds.). *The Handbook of Psychodrama*. New York / London: Routledge
- HOLMES, P., KARP, M., WATSON, M. (1994). Psychodrama since Moreno: Innovations in Theory and Practice. New York: Routledge
- IRVING J. A., WILLIAMS, D. I. (1999). Personal Growth and Personal Development: Concepts Clarified. *British Journal of Guidance and Counselling*. Vol. 27, No. 4, 517-526
- IRVING, J. A., WILLIAMS, D. I., (2001). *The path and price of personal development*, European Journal of Psychotherapy, Counselling & Health, Vol 4, No 2, August, 225-235
- JAFFE, M. L. (1998). *Adolescence*. New York: John Wiley & Sons

- JOHNS, H. (2003). *Personal Development in Counsellor Training*. London / Thousand Oaks / New Delhi: Sage Publications
- KARP, M. (1998). *An Introduction to Psychodrama*. KARP, M., HOLMES, P., and BRADSHAW TAUVON, K. (eds.). *The Handbook of Psychodrama*. New York / London: Routledge
- KARP M., HOLMES P., and BRADSHAW TAUVON K. (eds.). (1998). *The Handbook of Psychodrama*. New York / London: Routledge
- KELLERMANN (1985). Participants' Perceptions of Therapeutic Factors in Psychodrama. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry*, 38, 123-132
- KELLERMANN, P. F. (1987a). Outcome Research in Classical Psychodrama. *Small Group Behavior*; vol.18; no. 4; 459-469
- KELLERMANN, P. F. (1987b). Psychodrama Participants' Perceptions of Therapeutic Factors. *Small Group Behavior*; 18; no. 3; 408-419
- KELLERMANN, P. F. (1996). *Focus on Psychodrama: The Therapeutic Aspects of Psychodrama*. London: Jessica Kingsley Publishers
- KELLERMANN, P. F. (2003). *Role Reversal in Psychodrama*. GERSHONI, J. (ed.). *Psychodrama in the 21st Century: Clinical and Educational Applications*. New York: Springer Publishing Company
- KIM, W. K (2003). The Effects of Being the Protagonist in Psychodrama. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*; Winter 2003; 55, 4;
- KIPPER, D. A. (1978). Trends In The Research on The Effectiveness of Psychodrama: Retrospect and Prospect. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*, 31, 5-18.
- KIPPER, D. A. (2001). Surplus Reality and the Experiential Reintegration Model in Psychodrama. *The International Journal of Action Methods*; Fall /Winter; 53; 137-142
- KIPPER, D. A., HUNDAL, J. (2003). A Survey of Clinical Reports on the Application of Psychodrama. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*; Winter; 141-157
- KIPPER, D. A., RITCHIE, T. D. (2003). The Effectiveness of Psychodramatic Techniques: A Meta-Analysis. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, Vol. 7. No. I. 13-25.
- KIPPER, D. A. (2006). The Canon of Spontaneity-Creativity Revisited: The Effect of Empirical Findings. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry*; Fall, 117-125
- KNITTEL, M. (1990). Strategies for Directing Psychodrama with The Adolescent. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, Fall, Vol. 43, Issue 3
- KOHLBERG, L. *Moral Stages and Moralization: The Cognitive-Developmental Approach*. LICKONA, T. (ed.). *Moral Development and Behavior*. New York: Holt
- LAMBERT, M. J. (2004). *Bergin and Garfield's Handbook Of Psychotherapy and Behavior Change* (5th edition). New York: John Wiley & Sons
- LANDY, R. J. (2007). *The Couch and The Stage: Integrating Words and Action in Psychotherapy*. Maryland: The Rowman & Littlefield Publishing Group

- LAPLANCHE, J., PONTALIS, J. –B. (1994). *Vocabularul psihanalizei*. București: Humanitas
- LEVETON, E. (2001). *A Clinician's Guide to Psychodrama (3rd edition)*. New York: Springer Publishing Company
- LIBERMAN, M. A., YALOM, I. D., MILES, M. B., (1972). The Impact of Encounter Groups on Participants: Some Preliminary Findings. *Journal of Applied Behavioral Science* 8; 29-50
- LIBERMAN, M. A., YALOM, I. D., MILES, M. B., (1973). *Encounter Groups: First Facts*. New York: Basic Books
- LICKONA, T. (ed.). (1976). *Moral Development and Behavior*. New York: Holt
- MAISONNEUVE, J. (1996). *Roluri și conflicte de roluri*. În NECULAU, A. (coord.) Psihologie socială: Aspecte contemporane. Iași: Editura Polirom
- MARINEAU, R. F. (1989). *Jacob Levi Moreno, 1889-1994: Father of psychodrama, sociometry, and group psychotherapy*. New York / London: Routledge
- MARINEAU, R. F. (2007). The Birth and Development of Sociometry: The Work and Legacy of Jacob Moreno (1889-1974). *Social Psychology Quarterly*, Vol. 70, No. 4, 322-325
- MASLOW, A. (1962). *Toward a Psychology of Being*. Princeton, NJ: D. Van Nostrand
- MAXWELL, J. C. (2002). *Cele 21 de legi supreme ale liderului*. București: Amaltea
- MC CLURE, A., GOULDING, M., GOULDING, R. L. (1979/1997). *Changing Lives through Redecision Therapy* (revised edition). New York: Grove Press
- MINULESCU, M. (1996). *Chestionarele de personalitate în evaluarea psihologică*. București: Garell Publishing House
- MINULESCU, M. (2004). *Psihodiagnoza modernă: chestionarele de personalitate*. București: Editura Fundației România de mâine
- MITROFAN, I. (coord.). (1997). *Psihoterapia experiențială: o paradigmă a restructurării și dezvoltării personale*. București: Infomedica
- MITROFAN, I. (2008). *Psihoterapie: repere teoretice, metodologice și aplicative*. București: SPER
- MORENO, J. D. (1994). *Psychodramatic Moral Philosophy and Ethics*. HOLMES, P., KARP, M., WATSON, M. Psychodrama since Moreno: Innovations in Theory and practice. New York: Routledge
- MORENO, J. L. (1946/1985). *Psychodrama (Vol. 1)*. Beacon, N.Y.: Beacon House
- MORENO, J. L. (1953). *Who shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*. Beacon, N.Y.: Beacon House
- MORENO, J. L. (1965). Therapeutic Vehicles and The Concept of Surplus Reality. *Group Psychotherapy*, 18, 211-216
- MORENO, J. L. (1972). *Psychodrama, vol. 1*, New York: Beacon House
- MORENO, J. L. (2008). *Povestea vieții mele*. București: Trei
- MORENO, J. L. (2009). *Scieri fundamentale: despre psihodramă, metoda de grup și spontaneitate*. București: Trei
- MOSKOWITZ, E. S. (2001). *In Therapy We Trust: American's Obsession with Self-fulfillment*. Baltimore, Maryland: The Johns Hopkins University Press
- NECULAU, A. (coord.). (1996). *Psihologie socială: Aspecte contemporane*. Iași: Polirom
- NECULAU, A. (2007). *Dinamica grupului și a echipei*. Iași: Polirom

- NEWMAN, G., HALL, R. C. W. (1971). Acting out: An Indication for Psychodrama. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry*; 24; 87-96
- PARRISH, M. (1953). Psychodrama: Description of Application and Reviews of Technique. *Group Psychotherapy*, 18, 211-216
- PIAGET, J. (1998). *Psihologia inteligenței (ediția a II-a)*. București: Editura Științifică
- POLAND, W. D., JONES, J. E. (1973). Personal Orientations and Perceived Benefit from Human Relations Laboratory. *Small Group Behaviour*, vol. 4, no. 4, November, 496-502
- PREDA, V. (1998). *Delincvența juvenilă*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană
- RAWLINSON, J. W. (2000). Does Psychodrama Work? A Review of The Literature. *Journal of Psychodrama and Sociometry*, 15, 67-101.
- ROGERS, C. R. (1961/1995). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. New York: Houghton Mifflin Company
- ROGERS, C. R. (1967). *The Process of the Basic Encounter Group*. BUGENTAL, J. F. T. (ed.) *Challenges of Humanistic Psychology*. New York: Mc Graw-Hill
- ROGERS, C. R. (1970). *Carl Rogers on Encounter Groups*. New York: Harper and Row
- ROSE, C. (2008). *The Personal Development Group: The Student's Guide*. London: Karnac Books
- ROUSSEL, F. (2001). *Grupul de formare și orientarea rogeriană*. DE VISSCHER, P., NECULAU, A. (coord.). *Dinamica grupurilor: Texte de bază*. Iași: Polirom
- RUTAN, J. S., STONE, W. N. (1993). *Psychodynamic Group Psychotherapy (2nd edition)*. New York: Guilford.
- SAIGER, G. M., RUBENFELD, S., DLUHY, M. D. (eds.). (2008). *Windows Into Today's Group Therapy*. New York: Routledge
- SCHIFFMAN, S. (1998). *25 de moduri de a vinde puse în practică cu mare succes; 25 de greșeli în domeniul vânzărilor și cum pot fi evitate (ediția a II-a)*. București: Business Tech International
- SCHNEIDER, K. J. (2003). *Existential-Humanistic Psychotherapies*. GURMAN, A. S., MESSER, S. B. (eds.). *Essential Psychotherapies: Theory and Practice (2nd edition)*, New York: The Guilford Press
- SCHRAMSKI, T. G., FELDMAN, C. A. (1984). Selected Abstracts of Outcome Research and Evaluation in The Action Methods. Unpublished Manuscript, Tucson Center for Psychodrama.
- SCHRAMSKI, T. G., FELDMAN, C. A., HARVEY, D. R., HOLIMAN, M. A. (1984). A Comparative Evaluation of Group Treatment in an Adult Correctional Facility. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry*; 36; 133-147.
- STEINBERG, L. (1993). *Adolescence (3rd edition)*. New York: McGraw-Hill
- TAYLOR, E. (1999). *Shadow Culture: Psychology and Spirituality in America*. Washington DC: Counterpoint
- TOFFLER, A. (1970/1995). *Șocul viitorului*. București: Z
- VAN SCHOOR, E. P. (2000). A Sociohistorical View of Group Psychotherapy in The United States: The Ideology of Individualism and Self-Liberation. *International Journal of Group Psychotherapy*, Oct; 50, 4; 437-454
- WENGER, W., POE, R. (2002). *Factorul Einstein; o metodă dovedită de creștere a inteligenței*. București: Amaltea

- WHITE, E. W., ROSENBLATT, E., LOVE, A., LITTLE, D. (1982). Psychodrama and Life Skills: A Treatment Alternative in Child Abuse. Unpublished manuscript, Toronto Center for Psychodrama and Sociometry.
- WILKINS, P. (1997). *Personal and Professional Development for Counsellors*. London: Sage Publications
- WILKINS, P. (1999). *Psychodrama*. London / Thousand Oaks / New Dehli: Sage Publications.
- WILKINS, P. (2006b). *Personal Development*. FELTHAM, C., HORTON, I. (eds.). The Sage Handbook of Counselling and Psychoterapy (2nd edition), London / Thousand Oaks / New Delhi: Sage Publications
- WOOD, D., DEL NUOVO, A., BUCKY, S. F., SCHEIN, S., MICHALIK, M. (1979). Psychodrama with an Alcohol Abuser Population. *Group Psychotherapy, Psychodrama, & Sociometry*; 3; 2; 75-88.
- WOOD, L. S. (2008). Contact, Encounter, and Exchange at Esalen: A Window onto Late Twentieth-Century American Spirituality. *Pacific Historical Review*, Vol. 77, No. 3, 453–487
- YALOM, I. D., HOUTS, P. S., ZIMERBERG, S. M., RAND, K. H. (1967). Prediction of Improvement in Group Therapy: An Exploratory Study. *Archives of General Psychiatry*, 17, 158-168
- YALOM, I. D. (1995). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (4th edition). New York: Basic Books.
- YALOM I. D., LESZCZ, M. (2008). *Tratat de psihoterapie de grup: Teorie și practică* (ediția a cincea). București: Trei
- ZIMBERG, S., WALLACE, J., BLUME, S. B. (eds.). (1985). *Practical Approaches to Alcoholism Psychotherapy* (2nd edition). New York: Plenum Publishing Publication