

УДК 159. 938. 3; 378

Медведев С.Р.¹, Арсентьєва Г.О.²

¹ студ. гр. КНТ-111м НУ «Запорізька політехніка»

² канд. філос. н., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОДРАМА ЯК ЧУТТЄВА МЕТОДИКА ГУМАНІСТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Психодрама - терапевтичний метод, створений Я.Л. Морено у 1920-ті роки – визначається як «метод, який допомагає людям виявляти психологічні сторони своїх проблем у вигляді розігрування конфліктних ситуацій на відміну їх проговорюванню».

Психодрама – це метод дії, який безпосередньо залучає клієнтів до активної участі в процесі терапії. Клієнт у психодрамі висловлює свої почуття через їх вербалізацію.

Ще однією особливістю психодрами є те, що в психодраматичній рольовій грі має бути протагоніст (головний герой), який пропонує для постановки свою життєву ситуацію. Цей протагоніст надає ролі та взаємодіє з допоміжними «я», які він залучає до активної дії. Навіть тоді, коли в терапії клієнт мовчить, не демонструючи жодного явного відгуку, проте він може

бути глибоко залучений до того, що відбувається на багатьох рівнях, навіть може переймати досвід протагоніста, переживаючи його разом з ним.

Існує декілька основних напрямів психодрами:

- групова психотерапія (допомога людям у розв’язанні особистісних і клінічних проблем психодраматичними засобами);
- тренінги особистісного зростання (особистісне самопізнання і саморозвиток людини в різних життєвих та професійних сферах);
- бізнес-тренінги (використання психодрами в бізнесі для вирішення різноманітних задач: тренінг ефективних продаж, прийняття рішень та інші);
- монодрама (залучення психодрами до індивідуального консультування, й психотерапії. Зокрема, замість інших людей, які могли б зіграти допоміжні «Я», у монодрамі можна використовувати порожні стільці або символічні предмети (наприклад, іграшки));
- соціодрама (робота з темами, загальними для групи);
- аксіодрама (вид соціодрами, заснований на роботі з особистісними цінностями, як реальними, так і символічними);
- драмотерапія (використання літературних сюжетів, які розігруються на сцені з психотерапевтичною метою);
- бібліодрама (жанр психодрами, в основі якої психодраматичне розігрування біблійних сюжетів, де закладено основні архетипічні конфлікти людини);
- театр play-back та інші види театральної психодрами (синтез театру й психодрами – розігрування групою акторів з психодраматичною підготовкою різних сцен з життя якого-небудь учасника з залу для глядачів; як форма самопізнання й психотерапевтичної допомоги).

Хоча психодраматерапевти можуть відрізнитися за своїми конкретними методами, часто використовуються такі методики:

- Зміна ролей - головний герой грає роль когось іншого, крім себе, когось важливого в їхньому житті. Це може покращити емпатію та допомогти головному герою зрозуміти роль іншої людини.
- Подвоєння – член групи буде повторювати поведінку та дії головного героя, висловлюючи вголос те, що, на їхню думку, протагоніст думає/відчуває. Це може кинути виклик головному герою неагресивним способом.
- Віддзеркалення – головний герой робить крок назад, поки члени групи розігрують подію головного героя. Це може допомогти тим, хто відчуває дистанцію від своїх почуттів щодо сцени, отримати іншу точку зору.
- Монолог - головний герой передає свої внутрішні думки аудиторії (іншим учасникам групи).

Отже, психодрама – інтегральний метод психотерапії, що базується на рольовій грі, проте не обмежується нею. Вона охоплює цілу низку технік, серед яких важливими є «Дублювання», «Обмін ролями», «Дзеркало».

Завдяки їм з'являється можливість досліджувати ситуацію з різних поглядів, сприйняти позицію іншого, зрозуміти неусвідомлені чинники поведінки тощо. Психодрама спрямована на проживання нового та важливого для людини досвіду безпосередньо у психодраматичній групі. Це може бути новий досвід взаємодії коїться з іншими людьми, і може бути новий досвід устрою свого внутрішнього світу, тобто. взаємодії із самим собою. Реалістичність психодрами полягає у наступному. Коли людина відтворює в психодрамі ситуацію свого життя чи свого внутрішнього світу, він поринає у реальні почуття, характерні для цієї ситуації. Та коли у психодрамі він цю ситуацію вирішує, цей дозвіл стає його новим досвідом дії у такій ситуації.