

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

Кафедра соціології та психології, факультет № 6

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

навчальної дисципліни «**Соціально-психологічний тренінг**»
обов'язкових компонент освітньої програми
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
053 Психологія (практична психологія)

за темою № 9: Психодрама

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол № 7 від 30.08.2023

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол № 7 от 25.08.2023

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол № 7 від 29.08.2023

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
Протокол № 8 від 15.08.2023

Розробник:

Доцент кафедри соціології та психології, канд. психол.наук, доцент Чепіга
Л.П.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри практичної психології Навчально-наукового інституту педагогіки, психології, менеджменту та освіти дорослих Української інженерно-педагогічної академії, канд. психол. наук, доцент Казарова А.М.
2. Професор кафедри соціології і психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, доктор соціологічних наук, професор Нечітайло І. С.

Тема 9: Психодрама

План лекції

1. Введення в теорію психодрами та її розвиток.
2. Основні поняття теорії психодрами.
3. Основні процедури психодрами.

Рекомендована література:

Основна

1. Мілютина К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посібник К.: МАУП, 2014.- 192 с. ел. ресурс - <https://subject.com.ua/pdf/215.pdf>
2. Мороз Л.І., Яковенко С.І. Професійно-психологічний тренінг : підручник Київ : Вид. Паливода А.В., 2011. - 252 с. 2
<http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/29696/1/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B7.pdf>
3. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання / Яценко Т. С. – К. : Вища шк., 2014. – 679 с <https://eruditor.io/file/1068120/>

Допоміжна

4. Барко В. І. Методика проведення тренінгів управлінського спрямування / Барко В. І. // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 4. – С. 70–77. 5.
5. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід : [Метод. посібник] / Автор.-уклад. : О. Пометун, Л. Пироженко. – К. : А.П.Н., 2012. – 136 с.
6. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : навч. посібник уклад. : О. М. Шевчук Умань : ПП Жовтий, 2011.-133 с. ел. ресурс - <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4856/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%B7%20%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3%D1%83.%D0%A8%D0%B5%D0%B2%D1%87%D1%83%D0%BA.%202011.pdf>

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

7. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
8. Пошукова система Springer <https://link.springer.com/>
9. Пошукова система Scirus <https://www.elsevier.com/>
10. Пошукова система Google books <https://books.google.com/>
11. Пошукова система WorldWideScience.org <https://worldwidescience.org/>
12. Пошукова система DOAJ <https://www.doaj.org/>
13. Пошукова система DOAB <https://www.doabooks.org/>

14. Пошукова система SpringerOpen <https://www.springeropen.com/>
15. Система пошуку наукової інформації у відкритих архівах України (SSM) <https://oai.org.ua/>
16. Електронна бібліотека Наукова періодика України <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/>

Текст лекції

Введення в теорію психодрами та її розвиток.

Створення й розвиток психодрами пов'язані з дослідженнями Якоба Леві Морено (1892-1974), засновника соціометрії й, як вважають деякі психологи, руху групової психотерапії в цілому. Морено народився в Бухаресті, потім дитиною разом з родиною переїхав в Австрію, де вивчав філософію й медицину у Віденському університеті. У період навчання їм був розроблений проект організації груп самодопомоги для самотніх повій Відня, що, як уважав сам Морено, поклав початок руху групової психотерапії. Морено зосередив увагу на динамічних внутрішньогрупових факторах як засобах надання допомоги жінкам в усвідомленні ними своїх особистісних цілей. Він відзначав, що ці групові заняття висвітили чотири основні елементи, які потім стали наріжним камінням групової психотерапії: автономність групи, наявність певної групової структури, проблема колективності й анонімності. В 1916 р. Морено почав працювати над другим проектом організації груп самодопомоги для італійських селян, які змушені були поміняти місце проживання, з метою допомогти їм адаптуватися до нових умов. На основі даних, отриманих завдяки здійсненню цих проектів, він розробив методики групової соціометрії, що склали фундамент його системи психодрами й групової психотерапії. Поняття про драму як терапевтичний метод виникло в результаті театрального експерименту, початого Морено у Відні після першої світової війни. Згідно Морено, ідея про психодраму як лікувальний метод виникла в нього після того, як одна акторка розповіла йому про свої конфлікти з нареченим. За допомогою трупи театру Морено поставив історію акторки на сцені. Цей досвід виявився значимим і успішним як для самої пари, так і для інших членів трупи. Потім Морено приступився до більше формалізованих експериментів з подібними груповими виставами, розробляючи різноманітні прийоми, які згодом стали істотною частиною психодраматичного підходу.

В 1925 р., переїхавши в США, Морено продовжив розробляти психодраматичний підхід, працюючи з дітьми в Плимутському інституті в Нью-Йорку. Одночасно він працював над методиками соціометричного аналізу, проводячи обстеження ув'язнених державної в'язниці Нью-Йорка.

Основні поняття теорії псих одрами

Рольова гра - широко застосовуваний у психодрамі прийом - складається у виконанні якої-небудь ролі в аматорській виставі. Крім того, рольова гра використовується як терапевтичний прийом у різних терапевтичних підходах, особливо інтенсивно в гештальттерапії та поведінкової терапії для розучування й удосконалювання бажаної й адаптивної поведінки.

Соціограма - спеціальна схема міжособистісних відносин, що відбиває спрямованість атракції, відкидання й байдужності в групі.

Психодрама визнає природну здатність людей до гри й створює такі умови, при яких індивідууми, виконуючи ролі, можуть творчо працювати над особистісними проблемами й конфліктами.

Морено підкреслює, що між виконанням ролі в психодрамі й грою в дійсному театрі існує кардинальне розходження, оскільки професійні актори грають те, що написали автори, і вони обмежені у своїх діалогах авторським текстом. Професійний актор повинен мати здатності перевтілюватися в того персонажа, якого він грає, виконуючи роль саме в театральній виставі, а не в реальному житті. У психодраматичній виставі акторство може виявитися перешкодою. Нерідко професійні актори піддаються атакам у групах зустрічей за те, що ховаються за свої фальшиві фасади.

Поняття спонтанності і родинне йому поняття творчість становлять ядро теорії дії й особистості Морено. Обидва ці поняття ґрунтуються на його спостереженнях за рольовими іграми дітей і досвіді роботи в "спонтанному театрі". Морено розглядав спонтанну поведінку в психодрамі в якості "протиотрути" зростаючої ригідності соціально-рольової поведінки. Члени психодраматичних груп розширювали рольовий репертуар, досліджували індивідуальні особливості й у міру розігрування вистави знаходили рішення специфічних особистісних проблем.

Кінцевим продуктом творчого процесу є "культурні консерви". "Культурні консерви" - це те, що зберігає культурні цінності: мова, література, мистецтво, ритуали. "Консерви" зв'язують людей з минулим, а засвоєні завдяки їм стійкі моделі поведінки, стереотипи мислення допомагають вирішувати нові проблеми, переборювати критичні ситуації. Хоча консервація необхідна для виживання культури, при відсутності процесів творчості розвиток культури тільки за допомогою консервації неможливо.

Терапевтичні цілі в психодрамі часто містять у собі знайомство клієнта з культурними й соціальними обмеженнями з одночасним полегшенням процесу розвитку творчої спонтанності. Згідно Морено, сучасні люди бояться безпосереднього й емоційного (спонтанного) спілкування так само, як примітивні люди боялися вогню доти, поки вони не навчилися добувати його. Морено використав театр як лабораторію для дослідження спонтанності. Він виявив, що можна навчитися спонтанності, і почав розробляти спеціальні психодраматичні прийоми для тренування спонтанних дій.

У соціодрамі темою дослідження є сама група, тому замість дослідження особистісних проблем учасники соціодрами вивчають ті проблеми, які виникають під час їхньої спільної роботи. Члени групи програватимуть ролі для вивчення власних переживань, обумовлених, наприклад, такими соціокультурними проблемами, як расизм, взаємоставлення поколінь, конфлікти з поліцією тощо. За допомогою творчих і спонтанних дій учасники вивчають сприйняття, відповідні реакції, почуття, моделі поведінки, намагаються поліпшити взаємини в групі й просунути групове взаєморозуміння.

Основні процедури психодрами

Класична психодрама - це терапевтичний груповий процес, у якому використовується інструмент драматичної імпровізації для вивчення внутрішнього світу клієнта. Психодрама, власне кажучи, є таким видом драматичного мистецтва, що відбиває актуальні проблеми клієнта, а не створює уявлювані сценічні образи. У психодрамі штучний характер традиційного театру замінюється спонтанною поведінкою її учасників.

Слід зазначити, що саме психодрама є першим методом групової психотерапії, розробленим для вивчення особистісних проблем, мрій, страхів і фантазій. Вона ґрунтується на положенні, що дослідження почуттів, формування нових відносин і моделей поведінки більш ефективно при використанні дій, реально наближених до життя.

Першою фазою розвитку класичної психодрами є психічна розминка. Розминка складається із трьох стадій: поступове розкріпачення рухової активності учасників; стимуляція спонтанних поведінкових реакцій; фокусування уваги членів групи на конкретному завданні або темі. Розминка дозволяє членам групи перебороти страх здатися наївним або занепокоєння із приводу власних акторських здатностей. Деякі вправи для розминки є не вербальними й допомагають учасникам непрямим образом переборювати опір відкритій розмові про свої почуття й проблеми.

Після розминки група готова перейти до фази психодраматичної дії. Режисер уважно вислухує розповідь протагоніста про його проблему, для того щоб одержати достатню інформацію для організації дії. Після того як описана конкретна ситуація, члени групи стимулюються вже не до обговорення проблеми, а до розігрування вистави.

Протагоніст організує конкретну сцену, визначає її зміст. Потім для "допоміжних "Я"" пропонуються підходящі ролі. Таким чином, учасники, що є "допоміжними "Я"", також одержують значимий емоційний досвід, беручи участь у розіграванні конфлікту протагоніста. Під час цього процесу протагоніст часто відчуває дуже сильні емоційні переживання. Як тільки дія приходить до завершення й, можливо, досягаються катарсис і інсайт, вистава закінчується.

Останньою фазою класичної психодрами є фаза наступного обговорення, або інтеграції. По закінченні вистави саме психодраматичні дія й виниклі в ході його переживання обговорюються як протагоністом, так і іншими членами групи. Після повідомлення про свої емоційні реакції члени групи висловлюють протагоністові конкретні міркування й дають йому зворотний зв'язок.