

# *“Основы психодрамы”*



**«Психодрама –  
метод, що розкриває  
істину душі в дії...»**



**Якоб Леві Морено**

**Завдання вивчення предмета:**

- ✓ ознайомлення студентів із теоретичними основами і сьогоднішніми поглядами на психодраму;
- ✓ Засвоєння студентами сучасних психодраматичних методів та прийомів для диференційованого застосування їх у практиці;
- ✓ Застосування психодраматичних методів у різних галузях практичної психології.

**Мета курсу “Основи психодрами сформувати у майбутніх студентів - психологів знання, вміння та практичні навички необхідні для надання допомоги клієнтам :**

1. Навчити студентів основам психодрами ;
2. Сприяти оволодінню студентами основних методів психодрами;
3. Навчити студентів застосовувати методи та прийоми психодрами з клієнтами.

***В результаті вивчення дисципліни***

***студент повинен знати:***

- ✓ основні принципи, мету і завдання психодрами;
- ✓ теоретичні основи психодрами;
- ✓ методи психодрами;
- ✓ форми психодрами;

***Студент повинен вміти:***

- самостійно складати психодраматичні програми;
- володіти сучасними психодраматичними прийомами;
- проводити психодраматичну психотерапію та психокорекцію ;
- оцінювати ефективність психодраматичної роботи;
- використовувати навчальну та наукову літературу для вирішення професійних завдань, підвищення рівня професійної підготовки.

Методи психодрами, соціометрії й групової психотерапії були розроблені та описані в 20-30 роках ХХ століття австрійськоамериканським психологом і психіатром Якобом (Джекобом) Леві Морено й за час існування поширилися в більшості країн Америки та Європи. З початку 90-х років ХХ століття психодрама активно розвивається в країнах Східної Європи, а із середини 90-х років – в Україні.



**Психодрама** (психо + драма (дія); синонім – спонтанний театр) – метод групової психотерапії, що полягає в розігруванні учасниками сцен з їхнього життя, у яких відтворюються конфліктні ситуації й створюється можливість вільно відреагувати на них.

**Психодрама** – це метод відтворення в драматичній дії значущих подій і особистісних проблем свого життя.




*Психодрама – один з найефективніших методів групової психотерапії, що базується на театралізації, рольовій грі, драматичному самовираженні особистості, ігровому драматизованому моделюванні власного життя.*





За допомогою цього методу можна домогтися особистісного росту, перебороти життєву кризу, засвоювати основні ролі людини, скоригувати життєвий сценарій, знайти вихід з конфлікту, зменшити симптоми й важкі переживання, а також досягти рішення численних життєвих проблем.



*Психодрама – це метод психотерапії, при якому люди проживають своє біль через театральну гру. Ця техніка допомагає пропрацювати травми, вирішити конфлікти, налагодити стосунки в сім'ї, колективі, іншій групі. Крім цього, психодрама допомагає поставити крапку у відносинах з тією людиною, який помер або з яким неможливо зв'язатися.*

*Методика підходить для опрацювання травм минулого, рішення психопатологічних проблем у сьогоденні і візуалізації щасливого майбутнього. Давайте розберемо детальніше, що таке психодрама в психології, розглянемо її основні поняття.*





**Мета психодрами** — діагностика та корекція неадекватних станів та емоційних реакцій, їх усунення, відпрацювання соціальної перцепції, поглиблення самопізнання. Психодрама допомагає клієнту розкрити глибинні емоції в набагато більш яскравою і дієвою формі, ніж це дозволяють зробити інші методи, засновані на словесному описі переживання. Під час психодрами відбувається пошук ефективних шляхів вирішення психологічних проблем різних рівнів: від повсякденного, побутового до екзистенціального. Клієнт за допомогою ведучого і групи відтворює в драматичному дії значущі події свого життя, розігрує сцени, що мають відношення до його проблем. Сцени розігруються таким чином, як якщо б вони відбувалися в даний момент. Дія структурується так, щоб сприяти проясненню і конкретизації проблеми. Аналізуються нові ролі, альтернативні, афективні і поведінкові стилі, здійснюються пошук і апробація конструктивніших моделей вирішення проблеми. Дії, фізичні рухи, на яких побудована психодрама, підвищують можливість використання такого важливого джерела пізнання себе та інших, як сигнали невербального поведінки.

Психодрама може виявитися дуже корисною тим, хто страждає від низької самооцінки, зазнає труднощів у взаєминах з людьми, не може пережити біль втрати або перебороти наслідки психічної травми.

Робота в психодраматичній групі допоможе розв'язати конфлікт із близькими, або зняти важкі переживання, викликані ним, перебороти образ або почуття провини.



Метод психодрами далеко виходить за межі тільки клінічних або психологічних проблем і з успіхом використовується для особистісного самопізнання, і як засіб особистісного росту й розвитку в різноманітних сферах від особистого життя до бізнесу й політичної діяльності.



Робота в психодраматичній групі ґрунтується як на реальності, так і на уявлених ситуаціях. Можливе занурення в минуле й подорож у майбутнє, моделювання мрій й дослідження сновидінь.



*Психодрама – це метод групової психотерапії, заснований Я.Морено, що поєднує в собі діагностичні можливості, сценічні подання (театр спонтанності), груподинамічні сеанси й аналітичну роботу групи.*

Психодраматичний метод по суті є практичною роботою з відтворення внутрішнього світу особистості в просторі мікросоціального середовища і засобами спонтанного програвання драматично опосередкованої реальності. Він здатний вивільнити цілісний прояв актуальних ціннісно-сміслових станів, надавши особистості можливість їх проживання та розвитку.



Співучасниками цього процесу стають всі члени групи, здійснюючи свій суб'єктивно-значущий внесок у процес самопізнання особистості.





Психодрама – поліфункціональний метод, що володіє своєю діагностичною силою, корекційно-терапевтичними, реабілітаційними, дидактичними можливостями. Ігрова основа психодрами, переважна орієнтація на дію, значна роль фізичних рухів знижують вплив стереотипних вербально закріплених захисно-оцінних реакцій. Встановлення довірливої атмосфери, інтенсивне використання невербальних комунікацій відкривають можливість спонтанного самовираження особистості в групі.

За допомогою різних технічних прийомів, таких як зміна ролей, дублювання, «порожній стілець», дзеркало й т.д., конфлікти особистості й суспільства не тільки й не стільки обговорюються в групових дискусіях, але й розігруються на сцені з врахуванням різних рольових позицій.

На сцену виноситься пережите в минулому, очікування в майбутньому, насичені конфліктним змістом фантазії, мрії, сні, ідеї.



*Ці дії сприяють усвідомленню й подоланню (переживанню) конфлікту.*

*Пол Холмс відзначає, що «психодрама – це форма групової психотерапії, яка не допускає пасивного спостереження. Емоційна енергія, креативність і чесність драми здатні втягнути в неї кожного, хто стежить за її розвитком»*





*Отже, психодрама може допомогти:*

- пережити зовні драму внутрішнього світу;*
- опанувати своє минуле і «попрощатися з ним»;*
- повірити в себе, у свої сили й можливість змін;*
- знайти оптимальні способи поведінки у важких життєвих ситуаціях;*
- освоїти нові ролі та моделі поведінки.*



*Я. Морено говорив: «Спочатку має місце відтворення, слідом за ним приходить час перенавчання».*





*Дякую за увагу!*