

# Основні техніки і напрями психодрами



ЛЕКЦІЯ:

доцент Паркулаб Оксана Григорівна



## ПЛАН

1. Психодрама як метод групової роботи.
2. Елементи психодрами.
3. Структура психодраматичної сесії.
4. Техніки психодрами.

## Термінологічний словник

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

**Допоміжні особи** — це ті самі люди, з ким протагоніст взаємодіє в реальному житті. Ролі, що виконуються допоміжними особами в техніці діалогу, — їх власні, а не чийсь ще ролі.

**Протагоніст** — учасний групи, який виконує провідну роль (одночасно є драматургом, режисером, актором виражає свій конфлікт через гру).

# Психодрама - метод групової роботи, розроблений Я. Морено

Мета психодрами - навчити клиента (протагоніста) вирішувати особисті проблеми, проігрававши свої фантазії, конфлікти і страхи, та допомогти йому набути таких якостей як спонтанність і креативність. Використовується інструмент драматичної імпровізації.

## Психодрама допомагає:

- програти драму внутрішнього світу;
- усвідомити своє минуле і «попрощатися» з ним»;
- повірити в себе, у свої сили і можливості змін;
- знайти оптимальні способи поведінки у важких ситуаціях;
- освоїти нові ролі і моделі поведінки.



# ЕЛЕМЕНТИ ПСИХОДРАМИ

Морено виокремив п'ять основних елементів психодрами:

- протагоніст (клієнт);
- ведучий (терапевт, керівник психодраматичної групи);
- допоміжні «я» (партнер, член групи);
- глядачі (не беруть участі в драмі);
- сцена (простір всередині кола).

## Структура психодраматичної сесії (складається з трьох стадій):

- ▶ розігрів (розминка);
- ▶ драма (сценічна дія);
- ▶ шерінг (безоцінне обговорення в групі психодраматичних подій та обмін переживаннями)
- ▶ процес-аналіз (іноді розглядається як окрема стадія)

# Психодраматична сесія - це

групова терапія, з імпровізованими ролями і діалогами. Клиєнт в безопечній обстановці під керівництвом психотерапевта і за участі інших членів групи відтворює і вивчає через гру світ своїх стосунків і переживань. Він розігрує значущі ситуації зі свого життя, зустрічається з різними частинами своєї особистості, дивиться, як вони впливають одна на одну і на поведінку, може замінювати механізми взаємодії своїх ролей на більш продуктивні.

# Техніки психодрами, за Я. Морено

Техніка  
«дублювання»

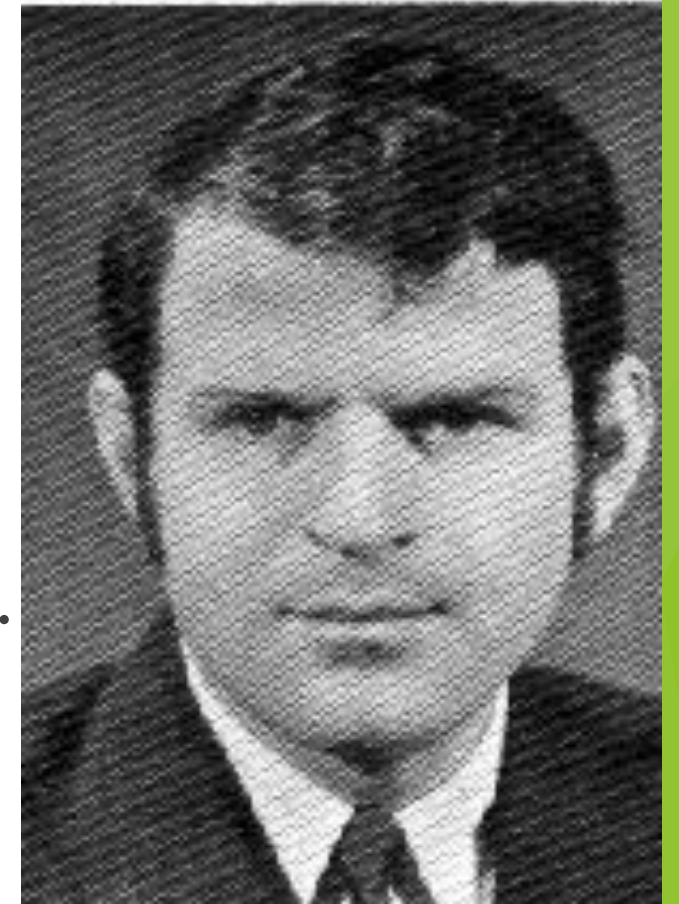
Техніка «дзеркала»

Техніка «обміну  
ролями»



## Основні техніки психодрами (за Д. Кіппером)

- ❖ Самопрезентація — серії коротких рольових дій.
- ❖ Виконання ролі — акт прийняття ролі когось іншого — роль якоїсь людини (тварини, предмета, поняття)
- ❖ Монолог — виклад своїх почуттів і думок, ніби протагоністи вголос радяться самі з собою.



❖ **Діалог** — це зображення в рольових іграх взаємин між реальними людьми.

❖ **Дублювання** — допоміжній особі пропонується зіграти особливу роль.

❖ **Репліки в сторону** — протагоніст повертає голову в бік, протилежний від допоміжної особи, звертаючись «ні до кого» з іншими словами, що виражають його приховані почуття.

❖ Обмін ролями — два учасники міняються місцями фізично, кожен переймає позу, манери.

❖ Дзеркало — здійснюється допоміжною особою.

❖ Порожній стілець — протагоніст діє без допомоги допоміжних осіб.

<https://youtu.be/oGBf5WubYx4>



## Основні напрями психодрами:

- **Групова психотерапія** – допомога людям у роз'язанні особистісних і клінічних проблем психодраматичними засобами.
- **Тренінги особистісного зростання** – особистісне самопізнання і саморозвиток людини в різних життєвих і професійних сферах.
- **Бізнес-тренінги** – використання психодрами в бізнесі для вирішення різноманітних завдань.

- **Аксіодрама** – вид соціодрами, заснований на роботі з особистісними цінностями.



- **Драмотерапія** – використання літературних сюжетів, які розігруються на сцені із психотерапевтичною метою.

**Монодрама** – використання психодрами в індивідуальному консультуванні й психотерапії.

- Бібліодрама – жанр психодрами, в основі якого лежить психодраматичне розігрування біблійних сюжетів.



- Соціодрама – робота з темами, загальними для групи.

Театр play-back (гра назад) – синтез театру й психодрами.

Психодрама в освіті – синтез психодрами й педагогіки.

**Висновок:** існує багато варіантів і підходів до психодрами, залежно від характеру психологічних проблем, складу психотерапевтичної групи та інших психологічних і клінічних показань.





Психодрама є рольовою грою з імпровізованим сюжетом.

Ролями може слугувати будь-що, починаючи від людей і тварин, і до абстрактних понять та почуттів.

У дечому психодрама подібна до аматорського театру, «акторам» психодрами необов'язково мати акторський талант.

Грати ролі може будь-хто, без винятків.



## ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

- ▶ Гамідова Д.І., Колот К.В. Технологія "психодрама"
- ▶ на заняттях з іноземної мови. <https://www.psyh.kiev.ua/>
- ▶ Гандзілевська Г.Б. Застосування психодраматичних
- ▶ прийомів для стимулювання самореалізації особистості в сфері театрального мистецтва



# TEDx Talks

- ▶ Моя філософія щасливого життя: Сем Бернз (12 хв.)

<https://www.youtube.com/watch?v=36m1o-tM05g>

## Література

Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Суми. 2008. С. 210-214.

Михальченко Н.В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навчально-методичний посібник. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2018. С. 24-34.

Практикум із групової психокорекції: підручник / С.Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва, О.В. Царькова, О.В. Кочкурова. Мелітополь: Видавничополіграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с

- ▶ Американський журнал з психодрами “Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry”, який інформує про останні досягнення психодраматичного методу, описує різні методичні прийоми цього напрямку, описує приклади конкретних випадків, повідомляє про вплив стилів проведення психодрами на її результати, йдеться про позитивні результати терапії

Дякую за увагу !

