

**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ОБРАЗОВАНИЯ  
Кафедра педагогики**

**В.П. ЗЕЛЕЕВА**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
К СПЕЦКУРСУ  
«ОСНОВЫ ПСИХОДРАМЫ»**

**(для бакалавров-психологов)**

**КАЗАНЬ  
2015**

**УДК 378.2**

**ББК**

*Принято на заседании кафедры педагогики  
Протокол № 5 от 12.02.2015 года*

**Рецензенты:**

доктор психологических наук,  
профессор кафедры психологии личности КФУ **Л.М. Попов;**

Руководитель программ подготовки психодраматистов,  
старший тренер Федерации Психодраматических Тренинговых Институтов  
России, тренер тренеров-психодраматистов, преподаватель Международного  
института групповой психотерапии, кандидат психологических наук  
**В.В. Семенов**

**Зелеева В.П. Учебно-методическое пособие к спецкурсу «Основы психодрамы» (для бакалавров-психологов) / В.П.Зелеева. - Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2015. - 97 с.**

Проблема подготовки практических психологов с одной стороны упирается в невозможность организации полноценного практического опыта в процессе обучения, с другой стороны в недостаточность практических умений в начале профессиональной карьеры. При необходимости следовать международным стандартам оценки профессиональной работы практических психологов, основы данного стандарта нужно закладывать уже в процессе подготовки практиков. Активные методы обучения особенно эффективны для подготовки к профессиональной практике. В этом случае опыт психодраматических групп оказывается чрезвычайно полезным и предлагает для использования некоторые обучающие формы, которые возможно применить в профессиональной подготовке и переподготовке психологов, медиков, педагогов, социальных работников.

На русском языке не так много работ об использовании психодрамы в образовании. Данное учебно-методическое пособие представляет опыт использования психодраматических техник в подготовке психологов к практической деятельности.

© Зелеева В.П., 2015

© Издательство Казанского университета, 2015

## Предисловие

Спецкурс «Основы психодрамы» является предметом по выбору и предполагает тренинговый формат проведения.

В данном пособии предлагается материал для самостоятельной проработки студентами учебного материала, а также методические рекомендации для преподавателей, проводящих занятия по данному спецкурсу.

Разделы, посвященные анализу обратной связи участников психодраматических групп помогут понять как результативность психодрамы для ее участников, так и посмотреть на психодраматический процесс глазами участников психодрамы.

Выражаю глубокую благодарность психодраматерапевту Ларисе Межеричкой, расширившей мое понимание психодрамы, моим психодраматическим учителям Нифонту Долгополову, Жанне Лурье, Екатерине Михайловой, болгарским психодраматистам Девиду Йорахаму и Евгению Генчеву и многим другим, вдохновившим меня на работу с психодраматическими группами, моим согруппникам по директорской группе психодрамы и всем тем, кому удалось зажечь во мне огонь психодраматического действия и побудить делиться им с другими. Особая благодарность Виктору Семенову, вдохновившему меня на систематизацию моего психодраматического опыта в данном издании.

Благодарю Леонида Михайловича Попова за возможность начать свою психодраматическую практику более двадцати лет назад на психологическом факультете Казанского университета.

*С глубоким уважением, к моим учителям, В. Зелева.*

*«Установка психодраматических единиц в пределах образовательных учреждений является в настоящий момент не только возможной, но необходимой. Всемирный кризис, в который вовлечена целая нация, более тяжело воздействует на юное поколение, чем на любую другую часть нации. Методы... всей вербальной семантики редко достигают полного эффекта при адаптации проблем ребенка и подростка. Облегчение, достигаемое через интервью, надо заменить катарсисом действия путем разрешения проблем через игру на сцене или путем зрительского катарсиса с штатом вспомогательных «Я».*

*(Я.Л.Морено)*

## **Введение**

**Психодрама** – метод групповой психотерапии, наиболее приближенный к жизни, поскольку такие приемы, как исполнение роли, постановка пьесы, диалог, монолог, дублирование, имеют те же цели, что и на театральной сцене, и в драматургии повседневности. Человек, желающий разобраться в трудной ситуации, инсценирует ее, причем на психодраматической сцене разворачивается не сама ситуация, а то, как человек ее представляет и люди в ней действуют также в соответствии с его представлениями.

Метод психодрамы с самого начала использовался в качестве образовательной технологии в начальной школе Германии в 30 гг. XX века и почти в то же время для подготовки профессионалов (педагогов, психологов, социальных работников и врачей) в США. Американскими педагогами психодрама сразу была рассмотрена, как педагогическая технология. По их мнению, психодраматические методы могут использоваться для того, чтобы:

- помочь детям научиться жить активно и творчески;
- помочь детям осознать, что они такие же, как все другие люди;

– помочь детям научиться делать правильные выборы, которые бы определялись не рациональными реакциями, а, скорее, объективным познанием и оценкой ситуации;

– помочь детям, чьи полноценные социальные контакты обусловлены эмоциональными расстройствами;

– дать детям возможность понять и принять нормы, функционирующие в воспитательных институтах и обществе, и облегчить детям принятие ценностей, на которых эти нормы основываются;

– обеспечить детям помощь в решении личных житейских проблем;

– дать учителю и воспитателю возможность лучше понять детей, что способствует укреплению связей между детьми и педагогами;

– обеспечить получение учителями и воспитателями знаний, необходимых для того, чтобы давать полезные советы, как детям, так и их родителям, и опекунам;

– дать детям знания и сформировать у них умения, которые бы помогли им правильно относиться, в частности, к школе и ее деятельности;

– дать подросткам, юношам и девушкам знания и сформировать у них умения, которые бы помогли им определить направление дальнейшего обучения и правильно выбрать профессию.

*Психодрама*<sup>1</sup> - не просто технология, но и, по замыслу ее автора, Я.Л.Морено, концепция, предполагающая глубокие философско-теоретические основания, дающие представления об антропологии творческого человека и роли креативных процессов в его развитии. Рассматривая психодраму как культурное образовательное пространство, мы ставим задачу включения в содержание актуального образования значимое для развития личности психосоциальное знание, способствующее личностному самоопределению в профессии и в культуре в целом.

---

<sup>1</sup> В Глоссарии выделенные курсивом слова расшифровываются

Психодраматический метод, как и многие другие методы психотерапии невозможно освоить по книгам; необходимо последовательное практическое обучение под руководством опытных специалистов. Все больше появляется книг о психодраме на русском языке, так как психодраматический подход во многом связан с традиционно присущими российской культуре ценностями творчества и игры, жизненного драматизма, внутренней событийности, глубины переживания бытия.

Проблема подготовки практических психологов с одной стороны упирается в невозможность организации полноценного практического опыта в процессе обучения, с другой стороны в недостаточность практических умений в начале профессиональной карьеры. При необходимости следовать международным стандартам оценки профессиональной работы практических психологов, основы данного стандарта нужно закладывать уже в процессе подготовки практиков. Активные методы обучения и методы действия особенно эффективны для подготовки к профессиональной практике. В этом случае опыт психодраматических групп оказывается чрезвычайно полезным и предлагает для использования некоторые обучающие формы, которые возможно применить в профессиональной подготовке и переподготовке психологов, медиков, педагогов, социальных работников.

Техники психодрамы выстраивают культуру профессиональной деятельности и обеспечивают основу для профессиональной практики.

Можно выделить следующие аспекты обучения участников таких групп: обучение профессиональным приемам и выращивание ценностной системы будущей профессии, причем, последнее оказывается важной основой для будущего профессионального сообщества.

Широкий интерес к психодраме среди практикующих психологов объясняется тем, что психодрама является не только эффективным инструментом психологической помощи, она помогает становлению профессионального самосознания ее практикующих, лучшему пониманию

других людей и отношений с ними, позволяет находить адекватные способы коммуникации.

Психодраматическое пространство – это пространство всех отношений, событий, возникающих в психодраматической группе и являющихся отражением синхронной культуры и ее ценностей во всем ее многообразии проявлений. Мы можем назвать это пространство культурно-образовательным, потому что в психодраматическом пространстве осуществляется обмен, исследование и освоение культурных ценностей: ценностей отношения, ценностей переживания и ценностей творчества. Кроме того, это пространство, в котором ценности культуры не только осваиваются, но и заново создаются, творятся отношения как ценность, переживания приобретают значимость, осмысливаются и становятся личностным опытом, открывается творческий ресурс и творчество во всех его проявлениях становится ценностью.

Как метод воздействия психодрама способствует ускорению личностного роста и развития, как метод взаимодействия позволяет расширить представление человека о реальности при соприкосновении «встрече» двух или нескольких психических реальностей, как метод исследования она позволяет полнее представить внутренний мир человека, определяющий его существование во внешнем пространстве. Это акциональный метод, содержащий в себе потенциал внутреннего роста и творчества.

## 1. Философские предпосылки психодрамы

**Якоб Леви Морено (1889-1974)<sup>2</sup>**, автор психодрамы, использовал в качестве помощи человеку в разрешении трудных жизненных ситуаций инсценирование переживаемой человеком реальности. Он создал целую философскую систему, основанную на антропологии творческого человека. Главной целью психодрамы Морено считал эмпирическое исследование отношений человека с другими людьми и с окружающим миром.

Я.Л. Морено был экзистенциалистом, преследующим идеалы субъективности и увлеченным феноменологической философией, и метафизическими рассуждениями. В своих философских рассуждениях Я.Л. Морено приходит к оптимистическому выводу: боль и смерть – это предпосылки для возникновения любви и сочувствия. Знание Я.Л. Морено рассматривал как расширение пределов личности, также, как и любовь.

Экзистенциальная реальность открывается только через человека. Во-первых, опыт не передается вербально, его нельзя усвоить на примере. Во-вторых, существует индивидуальный опыт (каждый в одном и том же событии переживает наряду с универсальными и некоторые уникальные переживания). В-третьих, продукт творческой деятельности одного человека не может быть познан до конца другим. Религиозный экзистенциализм пытался восстановить утраченное во время догматических раздоров представление о Боге как об экзистенциальной целостности бытия. Я. Морено в своей психодраматической философии рассматривает Бога таким же образом

В психодраме исследуются в действии не только реальные события и жизненные кризисы, но и, что более важно, различные аспекты внутренних психологических событий. В ходе психодрамы воссоздается субъективная реальность сложного мира внутренних переживаний и отношений человека. Психодрама показывает, что главное в человеческом общении – это понимание

---

<sup>2</sup> Биография этого удивительного человека описана в книге Марино Р.Ф. История доктора М: Класс, 2001



смысла, который нередко находится не в тексте, то есть не в значениях, а в подтексте.

П. Келлерман пишет, что в экзистенциальной психодраме не существует концепций здоровья, нормы и патологии, и поэтому диагноз просто не нужен. Экзистенциальная психодрама дает «эмоциональный опыт в рамках межличностного взаимодействия со своей собственной духовной ценностью» и, таким образом, «цель психодрамы состоит не в том, чтобы дать «исцеление», а в том, чтобы просто сделать личность настолько спонтанной и творческой, насколько это возможно в рамках индивидуальности каждого из участников» (Келлерман П, 1998, с.48).

Психодрама подходит к человеку целостно, рассматривает его как комплексную динамическую систему во взаимодействии с постоянно расширяющимися физическим, социальным и временным контекстом. Практикой интегративного сознания является Встреча, экзистенциальное или психодраматическое соприкосновение. Пропасть между субъектом и объектом, которую Л. Бинсвангер назвал «раком психологии» (Binswanger, 1964), в психодраме преодолевается за счет настройки на бытие другого человека. Расширяя свое бытие до возможности бытия других, участник психодрамы доходит до понимания бытия вообще, достигая тем самым «объективности» (Лейтц, 1994).

### **1.1.Определение метода «психодрама»**

На сегодняшний день есть множество определений психодрамы. Трудности ее определения вызваны тем, что существует множество противоречивых определений, данных самим автором. Во-первых, они связаны с эклектичным характером психодрамы и ее сходством с такими подходами, как терапия фиксированной роли (Kelly, 1955), обучение социальной модели (Bandura, 1971), гештальт-терапия (Perls, Hefferline & Goodman, 1973), группы встреч (Schutz,1971), драматерапия (Jennings, 1989; Landy, 1986) и другими методами, основанными на действии. В-третьих, психодрама часто использует

методы, которые могут существовать самостоятельно: социометрия, и групповая психотерапия. Эти методы могут применяться или не применяться – в зависимости от ориентации терапевта. В-четвертых, психодраму применяют как в терапевтических, так и в не терапевтических целях. То есть, психодрама может быть использована и в исследовании себя и других людей, своих контактов с миром, и в обучении.

Психодрама – слово, состоящее из двух корней: «Психо» - от греческого *psyche* – «душа» и «драма» - «действие». Словарь-справочник по психологии характеризует психодраму как «метод психотерапии, в ходе которого клиент с помощью ведущего и группы воспроизводит в *драматическом действии* значимые события своей жизни, разыгрывает сцены, имеющие отношение к его проблемам. Сцены разыгрываются таким образом, как если бы они происходили в данный момент. Действия структурируются так, чтобы способствовать прояснению и конкретизации проблемы *протагониста*. Анализируются новые роли, альтернативные эффектные поведенческие стили, осуществляется поиск и апробирование более конструктивных моделей решения проблемы» (Дьяченко, Кандыбович, 2004).

## **1.2. Психодрама и ролевые игры**

Можно ли рассматривать психодраму как *игру*? На этот вопрос трудно ответить, не определив понятие игры. Некоторые последователи Я. Морено считают, что психодраму не стоит рассматривать как обыкновенную игру, связанную с миром фантазий, оторванную от «реальной» жизни (Барц, 1997). Из-за того, что психодрама основана на теории ролей, ее нередко отождествляют с ролевыми играми. Такая позиция значительно сужает суть психодрамы. Возможно такое отождествление объясняется применением ролевых игр в тренинговых группах, целью которых является саморазвитие их участников. Часто в таких группах популярны игры с сюжетами, заданными тренером. Чтобы разграничить то, что называют «ролевыми играми» и

психодраму, нужно вспомнить, что в основе возникновения ролевых игр заложены три подхода: психодрама Я.Морено, терапия фиксированной роли Дж. Келли и репетирование поведения, которое традиционно ассоциируется с именами Дж. Вольпа и А. Лазаруса.

Если психодраму рассматривать в аспекте терапии поведения, то игры в психодраме сопоставимы с имитационными играми: представляемое поведение может быть, как естественным, истинным выражением индивидуальности «актера», так и имитацией чужих реакций.

Э.Барц (1997) справедливо называет психодраму «игрой в глубокое». Психодрама трактуется как метод углубленного анализа поведения человека, причем цель этого анализа заключается в выявлении «межличностного базиса» личности. Психодрама не должна быть игрой, то есть деятельностью, имеющей смысл только в данный момент, в ответ на сиюминутную потребность. В психодраме разворачивается определенное психодраматическое действие, тогда как в игре его нет. Сюжет психодрамы заставляет соблюдать дисциплину. В частности, поэтому ведущий должен следить, чтобы психодрама не превращалась в игру. В игре роли являются стереотипными, что противоречит духу спонтанности психодрамы. Человек, играя, приспосабливается к той или иной фиктивной ситуации, что препятствует спонтанному самовыражению.

Роль, которую играют в психодраме, должна интенсивно проживаться. Тогда она позволяет разобраться в значении того, что характерно для повседневного бытия человека. Игра в данном случае – нечто большее, чем способ человеческого поведения, потому что благодаря особому бытию в игре устраняются сопротивления терапии, формируется атмосфера доверия. Игра охватывает всего человека. Схожей психодраму с игрой делает и то, что «игра – это деятельность ради действия, имеющая смысл, но не имеющая цели». Ведущий психодрамы, по словам Г. Лейтц, «привносит цели терапии в игру и сводит игру участников психодрамы к терапевтическим целям» (Лейтц, 1994, с.54).

Психодрама – это феерия разнообразных ролей, некоторые из них синтезируются, другие уточняются и определяются. Это новые и старые, ригидные и гибкие, потенциальные и сознательно избираемые роли, отражающие в своей совокупности самые разные аспекты и качества существования человека. Таким образом, психодраматическая игра целительна для исполняющих ее, поэтому в психодраме важно быть участником. В психодраматической сессии участник одновременно и главный герой своей драмы, и ее творец, и исследователь себя и своей жизни. В то же время психодрама – групповой метод, поэтому исследуя свой мир в действии, протагонист (главный герой) позволяет другим участникам заглянуть в глубины своего внутреннего мира и увидеть там отражения собственных чувств и переживаний, что помогает им проживать, прорабатывать свои затруднения, благодаря эмоциональной вовлеченности в драму протагониста и в свои проблемы.

### **1.3. Психодраматический театр**

В психодраме есть множество театральных элементов: *сцена, режиссер, главный герой (протагонист)*, участники группы становятся и *зрителями*, и актерами. Все участники группы так или иначе вовлечены в действие. Постоянное действующее лицо – *психодраматист* (ведущий группы) у которого тоже есть несколько функциональных ролей (аналитика, терапевта, группового ведущего, режиссера). Главное действующее лицо каждой сессии – *протагонист*, им становится тот, кто выносит на рассмотрение свой вопрос или свою проблему. Других участников выбирает протагонист для исполнения значимых лиц в его психодраме. Эти же исполнители могут выступать в роли *дубля* или *зеркала*. Участники, не исполняющие роли, также вовлечены в драму, и их главная роль – в обсуждении и обмене чувствами в конце психодраматического эпизода. По желанию они могут включаться в действие, если это уместно.

*Сцена*- это пространство, где разворачивается психодраматическое действие. Я. Морено считал, что «сценическое пространство – это продолжение жизни», которое должно «поднять человека над реальностью». Сцена психодраматического театра Я. Морено предполагала три яруса, символизирующие три жизненные реальности. Драма начиналась на первом ярусе сцены, где протагонист рассказывал о волнующей его проблеме. На втором ярусе появлялись новые подробности и уточнения. На третьем уровне сцены обострялась острота восприятия, что-то прояснялось, воплощались мечты и ожидания.

Над расположенной на сцене галереей находилось все то, что казалось протагонисту наиболее значимым. Театр Я. Морено предполагал и изменения освещения. То, что в данный момент оказывалось в тени рассмотрения, неожиданно высвечивалось и попадало в фокус внимания протагониста. Изменяющееся освещение позволяло осознавать происходящее. Задача протагониста- раскрыть свой внутренний мир на сцене без внутренней критики и ограничений, дать возможность внутренним переживаниям воплотиться в конкретные образы. Даже сны и галлюцинации на сцене превращались в реальность.

В современной интерпретации психодрама разворачивается не в специальном психодраматическом театре, а в кругу участников группы. Исцеляющее воздействие психодрамы как группового метода во многом связано с тем, что психологическая правда предьявляется в ситуации безопасности и эмоционального принятия. В атмосфере психологической поддержки группы, благодаря переживанию радости игры и включению мощных каналов эстетического пробуждается витальность и креативный потенциал. Тем не менее этапы вхождения в психодраматический сюжет повторяют этапы при работе с проблемой в психодраматическом театре Морено.

**Отличие психодрамы и театрального действия** заключается в том, что в театре актеры переживают драмы своих героев, чтобы разбудить чувства зрителей. В психодраме главный герой проживает свои жизненные трудности для того, чтобы с ними разобраться и найти приемлемый для него выход, а зрители – включенные участники психодраматической группы, готовые в любой момент включиться в действие с целью помощи протагонисту.

## **2. Терапевтические функции психодрамы**

Психодрама - акциональный метод, то есть связанный с действием. Психодрама буквально может означать «действие психики на жизнь». В процессе воспроизведения протагонистом на сцене событий из прошлой или настоящей жизни, становится очевидным, каким образом его психика определяет его поступки, а поступки оказывают решающее влияние на психику. Ситуации проигрываются, изменяются и именно благодаря этому оказываются под контролем. Морено называл психодраму «естественным методом излечения» потому что психодраматерапия использует естественное поведение человека. Я. Морено верил, что сама жизнь происходит из действия и взаимодействия, и ориентировался на них в созданном им методе. Действия, физические движения, на которых построена психодрама, повышают возможность использования такого важного источника познания себя как сигналы невербального поведения. В процессе проигрывания снижается влияние привычных защитных вербальных реакций. Психодрама может существенно помочь клиентам, испытывающим трудности при вербализации чувств, так как действие в психодраме важнее слов. Психодрама эффективна в работе с людьми, склонными к интеллектуализации переживаний или к пассивности, которая выражается в сложностях при переходе от рассуждений к активным действиям.

Исцеление личности зависит от творческого отношения к действительности. Поэтому одной из основных функций психодрамы Я.

Морено считал развитие **спонтанности** человека. Блокированная спонтанность, по мнению Морено, вызывает неврозы креативности, что приводит к пассивности. Такой человек несмотря на высокий интеллект и особые способности, которыми может обладать, но не может ими пользоваться. Высвобождение и одновременная интеграция спонтанности являются предпосылками *креативности* (Лейтц, 1994).

В основе антропологии человека с точки зрения психодраматической теории есть пять качеств: творческая одаренность; эмпатия; способность к осознанию ограниченности своей жизни; юмор, как способность встать над обстоятельствами жизни и занять по отношению к ним определенную позицию; мудрость, которая выходит за рамки когнитивной сферы и относится к более высоким процессам познания, к надындивидуальному бытию (Лейтц, 1994).

Я. Морено создал психодраму как терапевтическое средство для излечения неврозов креативности, то есть состояний, которые не позволяют человеку творчески относиться к окружающему его миру. Поэтому с самого начала психодраматический метод направлен на повышение активности человека и нацелен на мобилизацию его спонтанности. Психодрама позволяет исполнителю роли постоянно расширять когнитивно-эмоциональное восприятие своих важных жизненных связей. В результате появляются новые знания и представления, к которым он может относиться творчески, сообразно со своим развитием.

## **2.1. Принципы психодрамы**

**Конкретизация ситуации.** На психодраматической сессии информация не рассказывается, а показывается. Инсценируются события, прошлые или будущие, вызывающие сильные переживания протагониста в настоящем. Сама драматизация предполагает некоторую условность: роли действующих в ситуации лиц исполняют другие люди, обстановка также может быть воссоздана только условно.

Однако, важным оказывается то, что воссоздаваемая ситуация проявляет общие характерные установки протагониста, его стратегии поведения, его отношение к реальности и миру. Конкретизация ситуации предполагает усиление ее переживаемого протагонистом и другими участниками, подразумевает их вовлечение в действие. Принцип конкретизации также относится к неодушевленной окружающей среде, то есть к ситуативному контексту, который не содержит человеческих существ и не может быть персонифицированным. Конкретизация неодушевленной части окружающей среды помогает одушевить переживания протагониста. При изображении конкретных явлений возрастают выразительность, многозначность имеющихся данных.

**Аутентичность исполнения.** Аутентичность рассматривается как достоверность и подлинность и имеет два значения в психодраме. Первое – отсутствие умышленного обмана. Следует убедиться, что описание не поддельно, ибо иначе оно не может представлять истинных чувств и мыслей в момент действия. Второе – максимальное сходство с исходным случаем. Аутентичность в психодраме предполагает, что воссозданное протагонистом описание достоверно отражает его психологическое состояние в момент развертывания ситуации.

**Эмоциональное вовлечение.** Подлинность представлений напрямую связана со степенью вовлеченности протагониста в действие. Необходимо, чтобы все участники были готовы к реальному переживанию ситуации. Готовность предполагает, как двигательную раскрепощенность, так и вовлеченность, а также веру участников психодрамы в возможность изменений.

**Психодраматический сеанс** состоит из последовательных стадий:

1. *Стадия разогрева и действия*, на которой происходит интервьюирование протагониста с целью фокусировки. Затем, в процессе инсценирования происходит постепенное углубляемое исследование (постепенное



уточнение деталей обстановки переходит в уточнение переживаемых чувств и реакций).

2. *Стадия эксперимента*, на которой происходит исследование возможностей изменений.
3. *Стадия завершения (шеринг, процессинг)*, выполняющая важную функцию – выражение чувств, проявление сопричастности.

**Спонтанность** проявляется на стадии эксперимента.

**Исследование происходящего.** В психодраме очень важен аспект исследования. Посредством драматизации исследуется ситуация, переживаемая человеком. Важно помнить о том, что участники в психодраматической группе чувствуют себя более защищенными, чем в реальных жизненных условиях, потому что они полностью контролируют существенные аспекты драмы – время, пространство, действия и последствия. Иногда протагонисту требуется заново прожить прошлые события, чтобы у него остались новые положительные впечатления. В жизни есть много непознанного и невидимого. В психодраме есть техники, которые позволяют увидеть кое-что из невидимого в реальности, то, что Я. Морено называл «дополнительной реальностью» и «сверхреальностью».

Максимальному самовыражению, активности и взаимодействию способствует приспособление темпоритма процесса к конкретному участнику.

Необходимо соблюдать последовательность психодраматических эпизодов. Я. Морено писал, что катарсис происходит с актером только тогда, когда он начинает играть свою собственную драму сцена за сценой и достигает вершины в момент завершения этой драмы (Moreno, 1964).

## **2.2. Психодраматический процесс**

В психодраме группы участник инсценирует ситуацию, в которой он желает разобраться. В психодраматическом пространстве разворачивается не

сама ситуация, а то, как ее участник представляет. Таким образом, в психодраме проявляется экзистенциальная реальность человека. Когда протагонист инсценирует ситуацию, он не просто показывает, как она разворачивалась и как в ней действовал он и другие люди. У него есть возможность увидеть ситуацию со стороны. Полноту создаваемой ситуации обеспечивает универсальный опыт участников и исполнителей ролей в драме протагониста.

Несмотря на то, что саму сцену определяет описание протагониста, а исполнение ролей разыгрывается по его же инструкциям, эти роли исполняются людьми, имеющими свой опыт и свое мироощущение. Следуя инструкциям, они выходят за пределы схемы и наполняют ее личным опытом и пониманием. Внутреннее осознание оформляет представление человека об окружающем мире. Это осознание формируется из наших знаний, опыта, переживаний, ожиданий, домыслов и фантазий. Как человек переживает мир, так он в нем и действует. Он опирается на переживаемую им реальность, но она скрыта от окружающих, а также часто и от самого сознания человека.

В ходе драмы воссоздается субъективная реальность сложного мира внутренних переживаний и отношений протагониста. Все аспекты психодраматического действия способствуют достижению личностной идентичности, укрепляют надежду на изменения, поощряют и стимулируют ответственность за свою жизнь и принимаемые решения. Можно сказать, что стратегическая цель психодрамотерапии – развитие той части психики, которая может быть названа выбирающим «я». Выбирающее «я» дирижирует всем множеством граней существования человека в интересах личностного роста. В процессе психодрамы постоянно изменяются как сами ее участники, так и их взгляды на реальность. В ходе драмы протагонист показывает все типичные для него модели поведения и эмоциональные состояния. Содержанием психодраматического действия становятся не вполне осознаваемые и переживаемые в полной мере аспекты его жизни. С помощью специальных техник в психодраме реконструируются и раскрываются его непроявленные чувства и неосознанные установки, что уже само по себе залог позитивного

изменения. Будучи осознанными, они становятся управляемыми. Восприятие внешней и внутренней реальности углубляется и расширяется, обеспечивается новое видение, новый взгляд на ситуацию и свои возможности.

Обычно клиентами психодрамы становятся люди, у которых заблокированы творческие процессы. Они испытывают необъяснимую тревогу, страх перемен, неспособность адекватно реагировать на предоставляемые новые возможности. Такие клиенты жалуются на бессмысленность существования, усталость от жизни и страх перед ней, неспособность или нежелание контактировать с другими людьми, иными словами, на утраченное чувство полноты бытия – на неспособность осознавать и переживать свою жизнь во всей полноте. Решение стать протагонистом требует от него огромного мужества, которое заключается в преодолении страха раскрываться перед другими людьми. Но, преодолев этот страх, человек, как правило, неожиданно для себя обнаруживает общность и универсальность трудностей, переживаемых им уникально.

Психодрама работает как с проблемами ограниченного поведения нормальных людей, так и с психологической незрелостью, вызванной задержкой психического развития. В последнем случае психодрама имеет целью проработку «блокировок» в психосоциальном развитии, чтобы человек мог достичь более полного и спонтанного самовыражения, более высоких жизненных успехов и более гармоничных взаимоотношений с другими (Келлерман, 1998).

Наблюдая за инсценируемым по его жизненному сценарию, протагонист видит, как свои ограничения, так и свои возможности. Этому способствуют психодраматические техники: *зеркало, дублирование, обмен ролями* – дающие возможность проявить все аспекты реальности человека. Психодраматические техники способствуют осознанию собственного поведения как источника затруднений в отношениях и являются инструментом разрешения трудностей. Протагонисту важно найти «свою правду» самому. Все три техники основаны на социодинамических законах, описанных Я. Морено. Дублирование основано

на эмпатии и позволяет пережить вместе с протагонистом его реальность. Техника обмена ролями предполагает исследование протагонистом позицию значимого человека, с которым, возможно имеется скрытый или осознаваемый конфликт и выявление в связи с этим неожиданных отличий в их переживаниях. Идентификационный катарсис расширяет горизонт восприятия протагонистом своих трудностей в отношениях с другим. При использовании техники зеркала участник группы отражает невербальное поведение протагониста, ускользающее от его осознания и дает возможность протагонисту увидеть ситуацию со стороны.

При неоднократном повторении все более вовлеченный в действие протагонист достигает кульминационного накала чувств. Он переживает одновременно и тупик – безвыходность ситуации – и необходимость ее разрешения. В результате этого может возникнуть *инсайт* как прозрение протагониста, переживание им творческого прорыва, позволяющего допустить в свою реальность новое восприятие и понимание.

Психодраматическая сессия завершается *обратной связью* – участники обмениваются чувствами по поводу происшедшего. Обмен начинается с ролевой обратной связи – в ней чувствами делятся участники, исполняющие роли в психодраматическом эпизоде, затем чувствами делятся участники, пережившие групповой и идентификационный катарсис. Участники, наблюдавшие психодраматический эпизод и воспринимающие происходящее через призму своих чувств, отличных от чувств переживших групповой катарсис, переживают наблюдательный катарсис.

После перерыва или во время следующей сессии можно обсудить сам групповой процесс, то, как участники поняли происходящее. Такой вид обратной связи называется **процессанализ**. Он особенно необходим в учебных психодраматических группах.

Психодраматист (ведущий психодрамы) работает с психической реальностью конкретного человека. Связь с психологической реальностью

человека как предметом профессиональной деятельности практического психолога можно удержать только тогда, когда его действия направлены на свойства этой реальности и отвечают законам ее существования. Нужно также помнить, что психодраматист выступает в отношении протагониста не только как профессионал, сохраняющий эту реальность, но и как другой человек, порождающий его психическую реальность.

### **3. Обоснование использования психодрамы в обучении психологов.**

#### **3.1. Возможности использования психодрамы в практике подготовки психологов и цели знакомства с психодрамой студентов-психологов.**

В курсе «Основы психодрамы» студенты-психологи знакомятся с новым подходом и методом практической работы, интегрирующим теоретические знания психолога в опыт переживания и анализа конкретной жизненной ситуации. Они получают основные знания, необходимые для практической и теоретической подготовленности психолога к выполнению профессиональных задач, установленных государственным образовательным стандартом в той его части, которая предусматривает консультационную работу психолога, как в учреждениях образовательного типа, так и в лечебных учреждениях и психологических центрах оказания психологической помощи населению. У будущих специалистов необходимо формировать умения правильно оценить психологическое состояние и психологическую ситуацию консультируемого; умения различать эмоциональные и когнитивные аспекты проблемы клиента. Психодрама настраивает на лучшее понимание психологических особенностей людей, находящихся в кризисной или проблемной ситуации.

Знание Я.Л.Морено рассматривал как расширение личности, так как знание, полученное как переживание, не поддается передаче другим. Он противопоставлял знание, полученное через переживание, позитивистскому знанию. Это знание игнорируется традиционными, ориентированными на предметно-дисциплинарный подход системами образования, но является значимой частью содержания образования в личностно-ориентированном подходе и востребованным для индивида в процессе личностного становления и творческого саморазвития индивидуальности. Знание, которое получают участники в процессе переживаемого инсценирования и сопереживания создает

уникальный опыт, оно открывается участникам психодраматической группы при активном участии и осмыслении происходящего.

Я.Л. Морено был экзистенциалистом, глубоко вовлеченным в феноменологическую философию и метафизические рассуждения и преследующим идеалы субъективности. По его мнению, экзистенциальная реальность открывается только через человека. Во-первых, опыт не передается вербально, его нельзя усвоить на примере. Во-вторых, существует индивидуальный опыт (каждый в одном и том же событии переживает наряду с универсальными и некоторые уникальные характеристики). В-третьих, продукт творческой деятельности одного человека не может быть до конца познан другим. В психодраме драматизируются и исследуются в действии не только реальные события и жизненные кризисы, но и, что более важно, различные аспекты внутренних психологических событий. В ходе драмы воссоздается субъективная реальность сложного мира внутренних переживаний и отношений протагониста.

Психодрама рассматривает человека целостно - в контексте его бытия, «рассматривает человека как комплексную, динамическую систему во взаимодействии с постоянно расширяющимся физическим, социальным и временным контекстом» (Farson, 1978). Встреча – это экзистенциальное психодраматическое соприкосновение. Пропасть между субъектом и объектом в психодраме преодолевается за счет настройки на бытие другого человека. Расширяя свое бытие до возможности бытия других, участник психодрамы доходит до понимания бытия вообще, достигая тем самым «объективности».

Психодрама подсказывает, что главное в человеческом общении - это понимание смысла, который нередко находится не в тексте, т.е. не в значениях, а в подтексте... «Смысл ищется не только в словах, а в поступках, в выражении лица, в оговорках, обмолвках, в непроизвольной позе и жестах. Человеческое общение многоязычно, и оно живо своими внутренними формами. В нем используются языки жестов, действий, образов, знаков, слов, символов, используются тексты, подтексты, смыслы, значения, исполненные смысла

паузы и фигуры умолчания. При этом богатстве не всегда есть уверенность в правильности понимания. Но дело далеко не в мере понимания, а еще и в том, что слово, (сказанное и несказанное) в человеческом общении выступает в роли социального действия» (Зинченко, Моргунов, 1994).

Психодрама – это особое общение и взаимодействие. Ее справедливо называют творческой, спонтанной игрой, «игрой в глубокое» (Барц, 1997). Психодрама трактуется как метод углубленного анализа поведения человека, причем цель этого анализа заключается в выявлении «межличностного базиса» личности. Играемая в психодраме роль должна интенсивно проживаться, тогда она позволяет разобраться в значении того, что характерно для повседневного бытия данного индивида. Играющий в психодраме соотносит проигранное со своими возможностями в реальной жизни, реалистично оценивая свой внутренний потенциал. «Играть - означает освобождаться от препятствий, чинимых действительностью, стоять над вещами, распоряжаться ими по своему усмотрению, царствовать, быть господином, быть свободным» (Moreno J.L., 1953). Играть - значит Быть. Данная игра особенно целительна для исполняющих ее, поэтому в психодраме важно быть участником. В психодраматической сессии участник одновременно и главный герой своей драмы, и ее творец, и исследователь себя и своей жизни.

Все вышесказанное заставляет по-новому взглянуть на роль педагога и педагогическое общение в педагогическом процессе, построенном на основе психодрамы. Роль педагога - поддерживающее внимание и направление групповых межличностных процессов. Педагог-психодраматист и включенный наблюдатель, и аналитик, и режиссер действия. Он живет и действует в педагогическом процессе по психодраматическим законам межличностного общения, обладает способностью вчувствоваться и обмениваться чувствами, проявляет внимание и уважительное отношение к чувствам и переживаниям участников, поддерживает психологически комфортную атмосферу межличностного взаимодействия. Он со-исследователь и катализатор внутриличностных и межличностных процессов.



Психодраматист работает с психической реальностью конкретного человека. Свое представление о ней он выстраивает на основе психометрических данных, полученных с помощью методов качественного анализа. Феноменологическое интервью предшествует инсценированию, т.к. связь с психической реальностью человека как предметом профессиональной деятельности педагога можно удержать только тогда, когда его действия направлены на свойства этой реальности и отвечают законам ее существования. Нужно также помнить, что педагог выступает в отношении другого человека не только как профессионал, сохраняющий эту реальность, но также и как другой человек, порождающий психическую реальность другого человека.

Преподаватель, ведущий курс психодрамы находится не в стороне от происходящего: он вовлечен в события и взаимоотношения, разворачивающиеся на сцене, он не изолирован от собственного переживания происходящего и обменивается чувствами с другими участниками. Психодраматический процесс носит характер косвенного воздействия и управления развитием со стороны педагога: это создание развивающих ситуаций, требующих ценностного выбора и самоопределения. Получая опыт такого самоопределения в психодраматической группе, ее участники в будущем реализуют этот опыт в социокультурном пространстве.

Психодраматический процесс как педагогический, объединяет в единое целое все факторы, способствующие развитию всех его участников в их непосредственном взаимодействии, направлен на решение жизненно важных для личностного развития ситуаций. В основе психодраматического, как педагогического, процесса лежат межличностные отношения, отношения к самому себе, ценностные отношения.

Описанные выше характеристики психодрамы в обучении студентов позволяют использовать психодраму не только на психологическом факультете, но и в обучении студентов других факультетов. Психодрама применялась нами и в курсе педагогики для студентов филологического

факультета, и с преподавателями психологии вузов региона на факультете повышения квалификации.

### **3.2. Характеристика участников программы «Основы психодрамы».**

Студенческий поток делится на подгруппы от 20 до 28 человек. Подгруппы могут быть неравномерные. Когда поток делится на несколько групп, психодраматическая группа часто не совпадает со студенческой академической. Обычно занятия проводятся интенсивно (чтобы удержать некоторое постоянство состава) – это пять встреч по четыре-шесть академических часов с интервалом два-три дня (это связано с наличием удобных аудиторий и учебным расписанием). Тем не менее, в учебном процессе группу сложно сделать полностью закрытой, а это, в свою очередь, также накладывает определенные ограничения при использовании психодрамы.

Студенчество – это социальная общность, характеризующаяся социальной активностью и достаточно гармоничным сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости. В исследованиях Б.Г.Ананьева, Н.В.Кузьминой, Ю.Н.Кулюткина, А.А.Реана, Е.И.Степановой, П.А.Просецкого, Е.М.Никиреева, В.А.Сластенина, В.А.Якунина и др. накоплен большой эмпирический материал наблюдений, приводятся результаты экспериментов, даны теоретические обобщения по данной проблеме. Многие авторы считают, что личность студента необходимо рассматривать как еще нуждающуюся в управлении со стороны педагога, т.к. многие качества еще продолжают возникать и развиваться, кроме того, у многих студентов психологический возраст намного отстает от физиологического. Это проявляется в том, что молодой человек не всегда осознает ответственности за собственную жизнь, его не всегда интересуют собственные личностные смыслы, он иногда склонен попадать под чужое влияние. У многих еще требуются развития социальная и гражданская позиция, коммуникация, творческие способности, самовыражение и т.д. Студент продолжает развиваться, как

субъект учебной деятельности и его роль активного участника собственного образования еще не до конца осознана.

Как отмечает И.А. Зимняя, отношение к студенту как к социально-зрелой личности, предполагает учет того, что формирование мировоззрения студента означает развитие его рефлексии, осознание им себя субъектом собственной деятельности, носителем определенных общественных ценностей, социально полезной личностью. В свою очередь, это обязывает преподавателя думать об усилении диалогичности обучения, специальной организации педагогического общения, создания для студентов условий возможности отстаивать свои взгляды, цели, жизненные позиции в процессе учебно-воспитательной работы (Зимняя, 2002).

Студента мы рассматриваем как взрослого обучающегося, потому что, поступая в вуз, молодой человек (как юноши, так и девушки) оказывается в новой социальной позиции, требующей от молодого человека освоения новых ролей. Студенты отличаются от других групп учащихся наивысшей активностью и достаточно гармоничным сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости.

Можно сделать следующий вывод, опираясь на возрастные особенности студентов, как взрослых учащихся:

- личность студента должна рассматриваться как целостная система, образование в этой системе занимает только часть жизненных целей, т.к. наряду с ней появляются другие: создать семью, иметь детей, занять определенное положение в обществе;

- необходимо учитывать большую потребность взрослого учащегося в психосоциальном образовании, которое предполагает осознание собственной гражданской позиции, социального статуса, личностной и профессиональной компетенции и этнической и культурной идентичности;

- важным принципом работы со студентами является ориентация на осознание жизненных целей, образовательных смыслов в их контексте,

собственного поведения и соответствия его уже сформировавшемуся представлению о собственной поведенческой модели;

- необходимы формы, предполагающие проживание и интеграцию чувств в процессе обучения, такие, например, как групповая дискуссия по актуальным проблемам возраста и жизненных целей, психодраматическая проработка ценностных ориентаций и жизненных смыслов;

- важно учитывать, что взрослый учится в конкретных ситуациях и ориентирован в результате обучения не на знания, а на целостный личностный и профессиональный опыт.

На первых занятиях студенты закрыты и сдержаны, сложно переключаются с лекционной формы на активную, боятся раскрываться друг перед другом и перед преподавателем. Задача первого этапа работы создать атмосферу безопасности, доверия и открытости.

На студенческих группах часто поднимаются темы для личной работы – это отношения с родителями, темы самостоятельности, выбора и ответственности, отношения с партнером.

## **4. Описание программы курса «Основы психодрамы»**

**4.1. Учебная программа дисциплины спецкурс - «Основы психодрамы»** предназначена для бакалавров 4-го курса по специальности: 020400 – Психология. Спецкурс не предполагает подготовку психодраматистов. Однако прохождение данного курса психологами готовит к практической работе в ситуации оказания психологической помощи. Особенностью метода «Психодрама» является организация и проживание ситуаций формального и неформального контакта профессионала с клиентом на примере внутригрупповых контактов участников обучения. В курсе даются основные знания, необходимые для практической и теоретической подготовленности психолога к выполнению профессиональных задач, предусматривающих консультационную работу психолога, как в учреждениях образовательного

типа, так и в лечебных учреждениях и психологических центрах оказания психологической помощи населению.

**Цель курса:** познакомить студентов с классическим методом психотерапии и практической психологии, интегрирующим теоретические знания психолога в опыт переживания и анализа конкретной жизненной ситуации; на основе данного метода показать особенности взаимодействия консультирующего и консультируемого, динамики “ведения” клиента психологом; научить студентов делать анализ динамики переживания клиента; показать рабочие механизмы метода

**Методологические задачи курса:**

- Формирование у будущих специалистов умения правильно оценить психологическое состояние и психологическую ситуацию консультируемого; умения различать эмоциональные и когнитивные аспекты проблемы клиента
- Воспитание у будущих специалистов чувства гуманизма и понимания психологических особенностей людей, находящихся в кризисной или проблемной ситуации
- Обучение студентов навыкам использования психодраматических техник в условиях оказания психологической помощи и адекватно запросу консультируемого.

**Организация учебной работы:** Изучение курса предполагает проработку практических навыков на практических занятиях в условиях тренинга психодраматической группы и самостоятельно при выполнении домашних заданий. Во время самостоятельной работы студенты знакомятся с материалом на основе рекомендуемой литературы и из дополнительных источников, а также анализ теоретического материала, представляемого преподавателем в условиях тренинга и анализ личного опыта участия в психодраматической группе прорабатываются дома при написании дневников самонаблюдения и изучении учебных и справочных пособий, а также при написании психологического эссе.

Студенты, завершившие изучение данной дисциплины, должны:

- знать психологические механизмы и принципы психодраматического действия
- уметь адекватно и корректно выражать свои чувства в профессиональном контакте на языке психодрамы
- владеть способами осознания переживания и организации личного и профессионального опыта
- владеть методами психодрамы в целях организации профессионального контакта и исследования психологии существования другого человека

**Объем дисциплины и виды учебной работы (60 час).**

№ п/п	Виды учебных занятий	Количество часов
1.	<i><b>Всего часов по дисциплине</b></i>	60
2.	Самостоятельная работа	30
3.	Аудиторных занятий	30
	в том числе лекций	-
	семинарских (или лабораторно-практических)	30
	Форма отчетности: зачет	

**Вопросы для самоконтроля**

1. Основные понятия психодрамы.
2. Фазы психодрамы и психодраматического эпизода.
3. Как в психодраме осуществляется разогрев протагониста?
4. Как проходит процесс настройки в психодраме?
5. Как осуществляется выбор протагониста в психодраме?
6. Как осуществляется выбор протагониста при наличии нескольких желающих?
7. Как готовится сцена для психодраматического сеанса?
8. Как и с какой целью происходит интервьюирование протагониста?
9. Как оформляется психотерапевтический контракт в психодраме?
10. Как выбирается сцена для драматизации?

11. Как директором используется аудитория для включения психодраматического процесса?
12. Как учитывается невербальное поведение протагониста? С какой целью?
13. Использование значимых объектов в сцене.
14. Как и кем выбираются вспомогательные лица?
15. Кто и как вводит вспомогательных лиц в роль?
16. Как устраняются неправильно действующие вспомогательные лица?
17. Как и с какой целью в психодраме реализуется принцип “здесь и сейчас”?
18. Как рассказ переводится в действие?
19. Что такое сверхреальность и дополнительная реальность в психодраме?
20. Техника обмена ролями.
21. Техника дублирования.
22. Техника зеркала
23. Виды катарсиса в психодраме
24. Как директор реализует свое участие в психодраме?
25. Кто и каким образом является режиссером действия в психодраме?
26. Как осуществляется обратная связь в психодраме? Виды обратной связи?
27. Каким образом происходит интеграция катарсиса во время шеринга?
28. Каким образом происходит интеграция катарсиса во время процессинга?
29. Как в процессе шеринга и процессинга протагонист может быть защищен от “доброжелательных советов и интерпретаций?”
30. Как осуществляется процесс “расширения сознания” и “расширения возможностей” в психодраме?
31. Роли режиссера в психодраме.
32. Терапевтические механизмы психодрамы.
33. Роль вспомогательных лиц в психодраме?

#### **4.2. Темы контрольных работ к спецкурсу «Основы психодрамы»**

Тема 1. История возникновения психодрамы, социометрии и групповой психотерапии, основные этапы развития психодраматического движения.

1. Основные этапы психодраматического движения.
2. Ранние психодраматические и социометрические опыты Я.Л. Морено.
3. Новаторские идеи Морено в Европе до 1925г. Пионерская работа Морено в США до 1950.
4. Развитие методов социометрии, исследование в тюрьме Синг-Синг и Гудзонской школе

Литература:

1. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М.: Прогресс, 1994. С.157-194.
2. Марино Р.Ф. История Доктора: Джей Л. Морено создатель психодрамы, социометрии и групповой психотерапии. М.: «Класс», 2001. С.53-60, 125-137, 173-178.
3. Морено Я. Психодрама. М.: Эксмо-Пресс, 2001. С.13-51.

Тема 2. Роль, ролевое поведение, психосоматические и соматические роли по Я.Л. Морено.

1. Понятие роль, теория ролей Я.Л. Морено.
2. Ролевое развитие и его этапы.
3. Первичные и вторичные ролевые категории, их разновидности

Литература:

1. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М.: Прогресс, 1994. С.80-95, 101-112.
2. Морено Я. Психодрама. М.: Эксмо-Пресс, 2001. С.205-214.

Тема 3. Требования к профессиональной компетенции и личностным качествам директора психодрамы, его основные роли.

1. Личностные и социально-психологические характеристики директора психодрамы, необходимые для успешной психотерапевтической работы.
2. Профессиональные требования к директору, его роли: (П. Келлерман).
3. Проблемы психотерапевта и их влияние на особенности групповой работы.
4. Этические требования и проблема границ.

Литература:



1. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом. М.: «Класс», 1998. С.29, 53-69, 70-81.
2. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. М.: Академический проект, 2002. С.290-336.
3. Петрушин С.В. Психологический тренинг в многочисленной группе. М.: Академический проект, 2002. 258с.
4. Фопель К. Технология ведения тренинга. М.: Генезис, 2003. 267с.

Тема 4. Использование игр и психогимнастических упражнений в работе с психодраматической группой.

1. Процедура знакомства и «разогрева» группы, прямое и косвенное представление.
2. Применение упражнений, направленных на создание атмосферы доверия и безопасности, тематические групповые игры,
3. Социометрические и идентификационные процедуры, «техника пустого стула».

Литература:

1. Психодрама: вдохновение и техника. М: «Класс», 2000. С.17-37.
2. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М.: Прогресс, 1994. С.179-182.
3. Морено Я.Л. Психодрама. М.: Эксмо-Пресс, 2001. С.90-99.
4. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М.: «Класс», 1993. С.43-53.
5. Фопель К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего. М.: Генезис, 2003. С.7-33.

Тема 5. Проблема сопротивления в группе, виды сопротивления, способы работы с ними.

1. Виды группового сопротивления, обусловленные недостаточным доверием:
2. Проявление сопротивления, его функции и методы преодоления (по П. Келлерману).

Литература:

1. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом. М.: «Класс». С.173-192.
2. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. М.: Академический проект, 2002. С.367-378.

Тема 6. Основные понятия и теории, используемые при объяснении диадного и группового взаимодействия в психодраме и психоанализе.

1. Перенос и контрперенос, особенности понимания данных явлений, их влияние на групповую работу.
2. Основные виды психологической защиты.
3. Эмпатия и теле, сходство и различие феноменов.
4. Сепарация, интроекция, регрессия, групповое бессознательное.

Литература:

1. Барц Э. Игра в глубокое. Введение в юнгианскую психодраму. М.: «Класс», 1997. С.8-32.
2. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом. М.: «Класс», 1998. С.18-32, 53-69.
3. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М.: Прогресс, 1994. С.157-194.
4. Морено Я. Психодрама. М.: Эксмо-Пресс, 2001. С.205-321.
5. Холмс П. Внутренний мир снаружи. М.: «Класс», 1999. – С.10-51.

Тема 7. Основные проблемные ситуации, трудности групповой психодраматической работы и пути их преодоления.

1. Особенности группы, затрудняющие взаимодействие участников.
2. Деструктивное поведение отдельных участников, многих участников или всей группы
3. Трудные групповые ситуации, их анализ и способы разрешения.

Литература:

1. Фопель К. Технология ведения тренинга. М.: Генезис, 2003. С.151-227.
2. Петрушин С.В. Психологический тренинг в многочисленной группе. М.: Академический проект, 2002. С.151-166.
3. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб.: Питер, 2000.

С.182-184, 335-363, 389-393, 416-447.

#### Тема 8. Работа директора на заключительной фазе психодрамы.

1. Основное содержание заключительного этапа: «снятие ролей», идентификационная обратная связь, ролевая обратная связь.
2. Шеринг как форма поддержки протагониста, правила его проведения.
3. Процесс анализ, его значение для понимания групповых процессов (групповой динамики), виды процесс анализа (П.Ф.Келлерман).

#### Литература:

1. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом. М.: «Класс», 1998. С. 18-32, 53-69.
2. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М.: «Класс», 1993. С.43-53.
3. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М.: Прогресс, 1994. С.182-194.
4. Психодрама: вдохновение и техника. М: «Класс», 2000. С.25-34.
5. Сидоренко Е.В. Психодраматический и недирективный подходы в групповой работе. СПб.: Речь, 2002. С.75-85.

#### Тема 9. Психодрама, особенности организации и проведения, основные этапы.

1. Организационные моменты проведения психодрамы, требования (место, дополнительное оборудование, продолжительность, оптимальная численность, состав (гомогенный или гетерогенный), подбор членов в ходе предварительного интервью.
2. Особенности работы в открытых и закрытых группах.
3. Принципы работы группы. Групповые правила и нормы:
4. Основные этапы психодраматической сессии. Содержание, задачи каждого этапа.

#### Литература:

1. Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Ось-89, 1999(2003). 223с.
2. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом. М.: «Класс», 1998. С.18-32,

53-69.

3. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М.: «Класс», 1993. С.43-47, 83- 86, 94-120.

4. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. М.: Академический проект, 2002. С.339-367.

5. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М.: Прогресс, 1994. С.157-194.

6. Морено Я. Психодрама. М.: Эксмо-Пресс, 2001. С.205-321.

7. Петрушин С.В. Психологический тренинг в многочисленной группе. М.: Академический проект, 2002. С.66-69.

8. Фопель К. Технология ведения тренинга. М.: Генезис, 2003. – С.227-337.

Тема 10. Психоаналитически ориентированная психодрама, базовые понятия и теории.

1. Теория объектных отношений и психодрама. Ранние детские переживания и взаимоотношения и их влияние на отношения между людьми в настоящем (О. Кернберг).

2. Повторения и перенос, роли и бессознательное в психодраме.

3. Психодрама с точки зрения аналитической психологии, влияние архетипических структур на индивидуальное сознание и бессознательное, символы и символические действия.

Литература:

1. Барц Э. Игра в глубокое. Введение в юнгианскую психодраму. М.: «Класс», 1997. С.8-32.

2. Холмс П. Внутренний мир снаружи. М.: «Класс», 1999. С.10-51.

Тема 11. Работа с группой на фазе разогрева, задачи, упражнения, групповые игры.

1. Отработка техник знакомства и «разогрева» группы, прямое и косвенное представление, процедура проверки самочувствия («чекинг»).

2. Отработка упражнений, направленных на создание атмосферы доверия и безопасности, тематические групповые игры, дублирование.

3. Социометрические и идентификационные процедуры, «техника пустого стула».

Литература:

1. Психодрама: вдохновение и техника. М: «Класс», 2000. С.17-37.
2. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. – М.: Прогресс, 1994. С.179-182.
3. Морено Я.Л. Психодрама. М.: Эксмо-Пресс, 2001. С.90-99.
4. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М.: «Класс», 1993. С.43-53.
5. Фопель К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего. М.: Генезис, 2003. С.7-33.

Тема 12. Сверхреальность (добавочная реальность) как форма работы с воображаемыми ситуациями в психодраме.

1. Понятие о сверхреальности, основные сферы использования данной психодраматической техники.
2. Особенности психодраматической работы со сновидениями.
3. Работа директора психодрамы с «завершением незавершенных дел», «пробой будущего» и «волшебным магазином».

Литература:

1. Келлерман П. Психодрама крупным планом. М.: «Класс», 1998. С.135-151.
2. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М.: «Класс», 1993. С.131-142.
3. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М.: Прогресс, 1994. С.216-248.

Тема 13. Основные психодраматические техники и понятия.

1. Базовые понятия психодрамы: протагонист, директор психодрамы, сцена, вспомогательные «Я», дубль, роль,
2. Базовые техники психодрамы: дублирование, обмен ролями, добавочная реальность, стул-собеседник, зеркало, хор.

Литература:

1. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом. М.: «Класс», 1998. С.18-32, 53-69.
2. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М.: «Класс», 1993. С.43-47, 83- 86, 94-120.
3. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М.: Прогресс, 1994. С.157-194.
4. Марино Р.Ф. История Доктора: Джей Л. Морено создатель психодрамы, социометрии и групповой психотерапии. М.: «Класс», 2001. С.53-60, 125-137, 173-178.

#### Тема 14. Социометрия как эмпирически-теоретическая основа психодрамы.

1. Связь социометрии и психодрамы в концепции Я.Л. Морено.
2. Социометрия и социометрические критерии, социограмма.
3. Понятия «социальный атом», «регенерация» социального атома и «социальная смерть».

#### Литература:

1. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М.: Прогресс, 1994. С.157-194.
2. Морено Я. Психодрама. М.: Эксмо-Пресс, 2001. С.205-321.
3. Морено Я. Социометрия. М.: Академический проект, 2001. С.117-124.

#### Тема 15. Психотерапевтические принципы в психодраме.

1. Основные психотерапевтические принципы в психодраме по Д. Кипперу.
2. Принципы работы психотерапевта.

#### Литература:

1. Келлерман П. Психодрама крупным планом: анализ терапевтических механизмов. М.: Класс, 2001. С.60-66, 81-91.
2. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М.: «Класс», 1993. С.43-47, 83-86, 94-120.

#### Тема 16. Применение психодрамы в работе с подростками, семьей, жертвами насилия, преступниками.

1. Интерпсихическая психодрама в работе с подростками и интерпсихическая

социометрия П. Питцеле.

2. Семейная психодрама – психодраматическое лечение супружеских проблем (Я.Л. Морено, З.Т. Морено).

3. Возможности психодрамы в работе с жертвами насилия. (М. Карп, Э. Банистер).

Литература:

1. Банистер Э. Научиться жить сначала /Психодрама: вдохновение и практика. М.: «Класс», 2000. С.125-140.

2. Карп М. Психодрама под маринадом /Психодрама: вдохновение и практика. М.:«Класс», 2000. С.155-170.

3. Морено З. Время, пространство, реальность и семья. Психодрама с вновь сложившейся семьей/Психодрама: вдохновение и практика. М.:«Класс», 2000. С.97-125.

4. Питцеле П. Подростки изнутри/Психодрама: вдохновение и практика. М: «Класс», 2000. С.37-65.

Тема 17. Спонтанность, действие, креативность, «консервы», креативные качества человека.

1. Понятие спонтанности, общая теория спонтанности.

2. Теория спонтанности и креативность. Деструктивные и креативные стороны спонтанности.

3. Измерение спонтанности, тестирование спонтанности.

4. Действие как основа метода Я.Морено.

5. Место креативности в теории Я.Морено, креативный круговорот, «культурные консервы», креативные качества человека.

Литература:

1. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М.: Прогресс, 1994. С.112 -117.

2. Морено Я. Психодрама. М.: Эксмо-Пресс, 2001. – С.126-146, 153-160, 177-184.

Тема 18. Работа директора психодрамы на основной фазе.

- 1) Назначение и снятие ролей, дублирование, основные задачи дубля, множественное дублирование, постоянный дубль и техника попеременного дублирования.
- 2) Психодрама, центрированная на протагонисте, ее особенности
- 3) Завершение, понятие завершения. Терапевтические цели сцен завершения.

Литература:

1. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М.: Прогресс, 1994. С.182-194.
2. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М.: «Класс», 1993. С.43-53.
3. Психодрама: вдохновение и техника. М: «Класс», 2000. С.25-34.
4. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом. М.: «Класс», 1988. С.192-203.

Тема 19. Психодраматерапия в аспекте теории ролей: психопатологические нарушения, ролевой дефицит, атрофия ролей, ролевые конфликты.

1. Роль, ролевая динамика, ролевое тестирование.
2. Психопатологические нарушения с позиции теории ролей, ролевой дефицит, его синдромы, атрофия ролей и вторичный ролевой дефицит (патологическая и физиологическая атрофия ролей).
3. Ролевые конфликты: интраролевой, интерролевой, интраперсональный, интерперсональный.

Литература:

1. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М.: Прогресс, 1994. С.275-311.
2. Морено Я.Л. Психодрама. М.: Эксмо-Пресс, 2001. С.207-235.

Тема 20. Роли клиентов в психотерапевтической группе, «трудные» клиенты в группе и работа с ними.

1. Роли клиентов, их анализ с точки зрения процесса взаимодействия, норм, ценностей, влияния на развитие группы.
2. Трудные клиенты в психотерапевтической группе, их влияние на групповые



процессы, стратегии работы с ними.

3. Неудачи групповой психотерапии.

#### Литература:

1. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 1998. С.9-49.
2. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб.: Питер, 2000. С.416-453.
3. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. М.: Академический проект, 2002. С.434-441.

### **4.3.Основная литература о психодраме**

1. Айхингер А., Холл В. Детская психодрама в индивидуальной и семейной психотерапии в детском саду и школе: Пер. с нем. – М.:Генезис, 2005
2. Айхингер А., Холл В. психодрама в детской групповой психотерапии. : Пер. с нем. – М.:Генезис, 2003
3. Барц Э. Игра в глубокое: Введение в юнгианскую психодраму, М, 1997
4. Бланер Г.А. Психодрама, ролевая игра, методы действия: в 2-х ч.Пермь, 1993. Ч-1, Ч.2
5. Горностап П.П. Личность и рольРолевой подход в социальной психологии личности.-К.:Интерпресс ЛТД, 2007.-312 с.
6. Групповая психотерапия. Под ред. Б.Г.Карвасарского.М.,1990(о психодраме: стр.196-202)
7. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом: Анализ терапевтических механизмов /Пер.с англ.,М,!998
8. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М.. 1993
9. Кроль Л., Михайлова Е. О том, что в зеркалах: Очерки групповой психотерапии и тренинга.- М.: Класс, 1999 - 240 с.
- 10.Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л.Морено. М., 1994
- 11.Марино Р.Ф. История доктора М: Класс, 2001
- 12.Морено Дж. Психодрама.-М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001

13. Морено Дж. Театр спонтанности: Перевод с англ./ Под общ.ред. Б.И.Хасана; Фонд ментального здоровья, Красноярск, 1993
14. Морено Я. Психодрама/Пер. с англ. Г.Пимочкиной, Е.Рачковой.-М.:Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.-528 с.
15. Морено Дж. Социометрия: экспериментальный метод и наука об обществе/Пер. с англ. – М.: Академический проект, 2004. - 320 с.
16. Морено Дж. Дж. Включи свою внутреннюю музыку: музыкальная терапия и психодрама /Пер. с англ.- М.: Когито-Центр, 2009. -143 с.
17. Психодрама: вдохновение и техника. М.. 1997
18. Рудестам К. Групповая психотерапия. М, 1993, (о психодраме: стр.176-206)
19. Сидоренко Е.В. Психодраматический и недирективный подходы к групповой работе с людьми. СПб. 1993
20. Холмс П. Внутренний мир снаружи: Теория объектных отношений. - М.: Независимая фирма «Класс», 1999. - 288с.
21. Шутценбергер А.А. Психодрама. -М.: Психотерапия, 2007- 448с.
22. Шутценбергер А.А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны. Синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциогаммы. – М.: Издательство Института Психотерапии, 2001.

#### **4.4. Самостоятельная работа студентов по курсу «Основы психодрамы»**

Аудиторные занятия по психодраме проходят в виде тренинга, но предполагают самостоятельное чтение и осмысление литературы по данному курсу. Аудиторные занятия иллюстрируют и помогают понять описанные технологии и процедуры, получить практический опыт коммуникации, поддержки и взаимо-поддержки в условиях психодрамы. Аудиторные занятия предполагают процессинг, или процессанализ, в котором, после прохождения психодраматической сессии и обратной связи по переживаниям участников, с ними обсуждается происходившие в группе действия и взаимодействия на

основе самостоятельно прочитанного и изученного материала. Преподаватель делает соответствующие акценты и поправки в понимании происходящего в действии, актуализируя прочитанный материал. Важной задачей этого этапа является индивидуализация и интеграция.

Темы, предлагаемые для изучения самостоятельно:

### **Тема 1. Психодрама, социометрия и групповая психотерапия Я.Л.**

#### **Морено: история возникновения и теоретические конструкты.**

Я.Л. Морено, особенности личности, этапы жизненного пути и поиски своего метода. История возникновения психодрамы, социометрии и групповой психотерапии (Р. Марино).

Литература:

1. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М.: Прогресс, 1994. С.157-194.
2. Марино Р.Ф. История Доктора: Джей Л. Морено создатель психодрамы, социометрии и групповой психотерапии. М.: «Класс», 2001. С.53-60, 125-137, 173-178.
3. Морено Я. Психодрама. М.: Эксмо-Пресс, 2001. С.13-51.

### **Тема 2. Основные психодраматические понятия и техники.**

Базовые понятия и техники психодрамы: протагонист, директор психодрамы, сцена, вспомогательные «Я», дубль, дублирование, роль, обмен ролями, добавочная реальность, стул-собеседник, зеркало, хор.

Литература:

1. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом. М.: «Класс», 1998. С.18-32, 53-69.
2. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М.: «Класс», 1993. С.43-47, 83- 86, 94-120.
3. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М.: Прогресс, 1994. С.157-194.
4. Марино Р.Ф. История Доктора: Джей Л. Морено создатель психодрамы,

социометрии и групповой психотерапии. М.: «Класс», 2001. С.53-60, 125-137, 173-178.

### **Тема 3. Спонтанность, действие, креативность, «консервы», креативные качества человека.**

Человек как космическое существо. Общая теория спонтанности Понимание спонтанности как адекватной реакции на новые условия или новой реакции на старые. Теория спонтанности и креативность. Деструктивные и креативные стороны спонтанности. Действие как основа метода Я.Морено. Место креативности в теории Я.Морено, креативный круговорот, «культурные консервы». Тренинг спонтанности.

Литература:

1. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М.: Прогресс, 1994. С.112 -117.
2. Морено Я. Психодрама. М.: Эксмо-Пресс, 2001. С.126-146, 153-160, 177-184.

### **Тема 4. Фазы/этапы психодрамы.**

Основные этапы психодраматической сессии: 1) «разогрев», 2) действие, 3) заключительная или фаза обсуждения. Содержание, задачи каждого этапа, особенности работы ведущего психодрамы и групповые процессы.

Литература:

1. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом. М.: «Класс», 1998. С.18-32, 53-69.
2. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М.: «Класс», 1993. С.43-47, 83- 86, 94-120.
3. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М.: Прогресс, 1994. С.157-194.
4. Морено Я. Психодрама. М.: Эксмо-Пресс, 2001. С.205-321.

### **Тема 5. Психодрама и социометрия.**

Связь социометрии и психодрамы в концепции Я.Л. Морено. Социометрия и социометрические критерии, социограмма. Понятия «социальный атом»,

«регенерация» социального атома и «социальная смерть». Социодрама, как метод проработки межгрупповых проблем.

Литература:

1. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М.: Прогресс, 1994. С.157-194.
2. Морено Я. Психодрама. М.: Эксмо-Пресс, 2001. С.205-321.
3. Морено Я. Социометрия. М.: Академический проект, 2001. С.117-124.

### **Тема 6. Психотерапевтические принципы в психодраме.**

Принципы использования ролевых игр в психотерапии (Д. Киппер): 1) конкретность описания; аутентичность/достоверность, подлинность /поведения через описание «здесь и сейчас»; 2) максимальное вовлечение и спонтанные описания; 3) выборочное усиление-фокусировка (изменение временных параметров, внешнее воплощение внутреннего; 3) расширение познавательных возможностей за счет защищенности и контроля, нового эмоционального (коррективного) опыта, работы со сверхреальностью, 4) приспособление темпо-ритма к конкретному протагонисту и обучение навыку сдерживания; 5) принцип последовательности взаимосвязанных разыгрываемых эпизодов.

Литература:

1. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М.: «Класс», 1993. С.43-47, 83-86, 94-120.
2. Морено Я. Психодрама. М.: Эксмо-Пресс, 2001. С.205-321.

### **Тема 7. Роль, ролевое развитие, психосоматические и соматические роли по Я.Л. Морено.**

Развитие ролевой игры, театра импровизации, психодрамы. Теория ролей Я.Л. Морено. Ролевое развитие и его стадии: эмбриональная стадия, первая, вторая и третья вселенные. Этапы ролевого развития: первичные ролевые категории, соматические и психосоматические роли, психические роли, социальные роли, трансцендентные или интегративные роли. Вторичные ролевые категории: психодраматические роли, консервированные роли.

Литература:

1. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М.: Прогресс, 1994. С.80-95, 101-112.
2. Морено Я. Психодрама. М.: Эксмо-Пресс, 2001. С.205-214.

### **Тема 8. Сравнительный анализ психодрамы и ролевой игры.**

Ролевая игра и психодрама, сходство и отличия (задачи, области применения, временные ограничения, соотношение импровизации и заданного сценарием, активность и ответственность ведущего, его роли, содержательные отличия, касающиеся заключительной фазы. Ролевые игры как метод обучения навыкам в социально-психологическом тренинге. Основные техники ролевой игры: обмен ролями, отражение, аквариум, параллель, переигровка, стул-собеседник. Ограничения ролевой игры. Применение методов ролевой игры при решении проблем общения и обучения практическим навыкам и поведенческим паттернам различных категорий клиентов.

Литература:

1. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом. М.: «Класс», 1988. С.18-32, 53-69.
2. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М.: «Класс», 1993. С.43-47, 83-86, 94-120.
3. Ментс М. Эффективный тренинг с помощью ролевых игр. СПб: Питер, 2001. С.6-58.

### **Тема 9. Директор психодрамы – профессиональные качества и личностные характеристики.**

Личностные характеристики и социально-перцептивные способности директора психодрамы, необходимые для успешной психотерапевтической работы с группой (качества успешного психотерапевта). Профессиональные требования к директору, его роли: аналитик, режиссер, терапевт, ведущий (П. Келлерман). Литература:

1. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом. М.: «Класс», С. 29, 53-66 .
2. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия.

М.: Академический проект, 2002. С.290-336.

3. Петрушин С.В. Психологический тренинг в многочисленной группе. М.: Академический проект, 2002. 258с.

4. Фопель К. Технология ведения тренинга. М.: Генезис, 2003. 267с.

### **Тема 10. Катарсис и инсайт в психодраме.**

Понятие «катарсис», историческое развитие представлений о катарсисе, переживание катарсиса, роль катарсиса в психодраме. Инсайт в действии, процесс его достижения без помощи интерпретации. Возникновение инсайта и виды обучения.

Литература:

1. Келлерман П. Психодрама крупным планом. М.: «Класс», 1998. С.92-117.

2. Морено Я.Л. Психодрама. М.: Эксмо-Пресс. 2001. С.52-55, 239-241

### **Тема 11. Психодрама, основанная на работе с воображением.**

Внешняя и внутренняя реальность. Особенности работы со сверхреальностью (добавочной реальностью) в психодраме: завершение незавершенных событий, разыгрывание сновидений, проба будущего, «волшебный магазин».

Литература:

1. Келлерман П. Психодрама крупным планом. М.: «Класс», 1998. С.135-151.

2. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М.: «Класс», 1993. С.131-142.

3. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М.: Прогресс, 1994. С.216-248.

### **Тема 12. Психодраматерапия в аспекте теории ролей.**

Роль и ролевая динамика, ролевое тестирование. Психопатологические нарушения с позиции теории ролей, ролевой дефицит, его синдромы, атрофия ролей и вторичный ролевой дефицит (патологическая и физиологическая атрофия ролей). Ролевые конфликты: инtrarолевой, интерролевой, интраперсональный, интерперсональный.

Литература:

1. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л.

Морено. М.: Прогресс, 1994. С.275-311.

2. Морено Я.Л. Психодрама. М.: Эксмо-Пресс, 2001. С.207-235.

**Тема 13. Роли клиентов в психотерапевтической группе, «трудные» клиенты в группе и работа с ними.**

Роли клиентов, их анализ с точки зрения процесса взаимодействия, норм, ценностей, влияния на развитие группы. Трудные клиенты («монополист», «молчащий», «наводящий скуку», «отвергающий помощь нытик» и др.) в психотерапевтической группе, их влияние на групповые процессы, стратегии работы с ними. Неудачи групповой психотерапии.

Литература:

1. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 1998. С.9-49.

2. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб.: Питер, 2000. С.416-453.

3. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. М.: Академический проект, 2002. С.434-441.

**Тема 14. Психодраматерапия и динамика влечений. Психодраматерапия и социометрия.**

Акциональный голод и нарушения влечений. Торможение спонтанности. Применение психодраматических техник, стимулирующих воображение при недостатке реальных возможностей. Неадекватное ролевое поведение и бихевиорально-терапевтический ролевой тренинг (бихевиодрама). Нарушения ролевой дистанции и работа с ними. Понятие о «неврозе креативности» и «параличе влечений». Психодраматерапия в аспекте социометрии: с позиций социального атома, с помощью социометрического перцептивного теста.

Литература:

1. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М.: Прогресс, 1994. С.264-275, 311-330.



## **5. Примерный план групповых занятий в курсе «Основы психодрамы»**

Преподаватели, ведущие тренинговые учебные занятия, знают, что даже при наличии четко спланированного плана, обеспечивающего обязательное изучение необходимых учебных единиц, каждый раз новая группа участников проходит с различными особенностями. Поэтому предлагаем примерную программу тренинга, а далее приводим пример проведения 5-ти дневной группы изучения основ психодрамы.

### **Программа тренинга**

№ п/п	Тема занятия тренинга	Формы работы	Количество часов
1	Психодраматическая группа, психодраматическое действие и сценические условия. Психодрама и групповой процесс.	Знакомство с правилами работы психодраматической группы. Знакомство с психодраматическими техниками. Тренинг психодраматических техник	6
2	Теория ролей Я.Морено и психодрама. Ролевое развитие как основа ролевого обучения	Знакомство с ролевым репертуаром участников. Диагностика ролевого репертуара Проработка ролевого взаимодействия.	6
3	Социометрия как эмпирически-теоретическая основа психодрамы Виды социометрии групп. Социодинамические законы.	Процедуры ситуативной социометрии. Проективные техники. Фокусировка темы.	6

4	Методы действия и драматизация Импровизированная драматизация как элемент процедуры исследования и системы воздействий.	Знакомство с требованиями к инсценированию ситуации и действия. Особенности инсценирования действия	6
5	Психодрама как метод психотерапии и психологической помощи. Психодрама в современном социокультурном пространстве. Аксиодрама	Работа со сверхреальностью (завершение незавершенных событий, разыгрывание сновидений, проба будущего, «волшебный магазин», работа с ценностями)	6
ИТОГО:			30

### **Занятие 1. Знакомство с историей психодрамы. Театр и жизнь**

*С точки зрения Я. Морено, сценическое пространство - это продолжение жизни, которое должно было «поднять человека над реальностью». «Жизнь должна быть непрестанно творимой легендой» (Налимов, 2000).*

Задачи встречи:

#### 1.Рождение психодраматической группы

- важно создать представление о том, что и как будет происходить на занятиях (тревогу участников можно снимать, показывая способы работы);
- важно поменять установки студентов от желания опираться только на ведущего (как на традиционных учебных занятиях) на установки опираться на себя и других участников группы;
- важно создать атмосферу доверия и дать возможность участникам открыть друг в друге новое и заинтересованность в друг друге;

#### 2. С помощью психодраматических техник постепенное знакомство с методом.

Ход встречи.

1. В начале встречи несколько слов о методе психодрама, ее истории, о том, как будут проходить занятия, их цели, особенностях и правилах.
2. Собираются ожидания группы и по ходу переводятся в задачи личные (узнать, понять что-то о себе) и учебные (узнать о методе и техниках).
3. Для разогрева используется несколько социограмм, например, можно построить карту города, чтобы участники расположились, кто - где живет или строится шкала по какому-то признаку, например, кто, во сколько, утром встает, кто в какое время года родился и др. Подобные упражнения могут быть ориентированы на открытие новой информации о друг друге.
4. Вводится понятие сцены. Показывается построение сцены, как вводятся ролевые участники, как осуществляется дероллинг.
5. Участникам предлагается вспомнить, как они попали на психологический факультет и разыграть на сцене (модификация задания Жанны Лурье).  
Можно увидеть оригинальные сценарии выбора профессии и места обучения и.т.д. Кроме того, это задание также работает на создание общей групповой темы и групповой атмосферы. Шеринг
6. Небольшие виньетки, показывающие различие ролевых игр, психодрамы и социодрамы.
7. Шеринг дня. Заполнение анкет

## **Занятие 2. Роли в группе и в жизни.**

*«Не роли вырастают из человека, а человек вырастает из ролей» (Я.Морено)*

Задачи встречи:

- знакомство с ролевой теорией психодрамы.
- самоанализ ролей

Ход встречи.

1. Небольшое вступление о ролевой теории Я.Морено
2. В аудитории намечается линия времени от детства до сегодняшнего дня, на которой три рубежа: 10 лет, 15лет и сегодня. Участникам группы предлагается

вспомнить, какие книжки читал, и роли каких героев хотел бы сыграть?

Предлагается войти в роли этих героев, пообщаться из этих ролей. Шеринг.

3. Три стула: 1 – роль, которую я не хочу играть в группе; 2 – роль, которую хочу играть в группе; 3 – роль, которую играю в группе. Затем ставится два стула: роль, которую хочу играть в жизни и роль, которую, играю. В шеринге обсуждаются роли, которые не хотелось бы в жизни играть (от А.Сучковой)

4. Построение ролевого атома в малых группах

5. Шеринг в общем круге.

6. Заполнение анкет

### **Занятие 3. Психодраматическая встреча и о том, что в зеркалах**

*«В каждом мы встречаем Себя, Другого и Бога» - Я.Морено, определяет этот феномен межличностного контакта в «прозрении, оценке, прочувствовании реального облика другого человека» (Moreno J.D., 1974). В каждом человеке звучит целый мир, множество голосов. В каждом может отразиться каждый. Человек в Других может отражаться разными гранями. «...Нет единственного пространства и нет единственного времени, а есть столько времени и пространства, сколько существует субъектов» (Moreno J.D., 1974).*

Задачи встречи:

- знакомство с базовыми техниками психодрамы: дублировании, обмен ролями и зеркало в контексте представления Морено о психодраматической встрече: «В каждом я встречаю Себя (зеркало), Другого (обмен ролями) и Бога (дублирование)».

Ход встречи.

1. Вспоминаем предыдущий день. Теория встречи (по Морено). Что такое «быть терапевтическим агентом другого»?

2. Разогрев

3. Упражнения на освоение базовых техник

4. Виньетки с использованием базовых техник

## 5. Заполнение анкет

### **Занятие 4. Психодраматические техники в работе психолога.**

*«Каждый из нас может стать терапевтическим агентом другого человека»*

*(Я.Морено)*

Задачи встречи:

- на примере структурированных психодраматических упражнений студенты знакомятся с особенностями консультативной работы

Ход встречи.

Упражнение 1. Разговор с Проблемой (от Г. Лозинского). Участники делятся на пары. Один становится интервьюером, а другой берет на себя роль своей проблемы. Интервьюер задает вопросы, обращаясь к проблеме сначала как к успешной, а потом как к неуспешной.

Вопросы проблеме:

- В какие сферы человека ты уже проникла?
- Как ты управляешь человеком?
- Как ты сообщаешь о себе?
- Чего ты хочешь добиться?
- Какие черты, характеристики человека тебя поддерживают?
- Кто в его окружении тебя поддерживает?
- Что ты будешь делать, если от тебя захотят избавиться?
- В какие сферы жизни человека ты еще не проникла?
- Что тебе пока неподконтрольно?
- Какие хитрости ты используешь, когда с тобой борются?
- Что тебе пока еще не удалось?
- Кто в окружении человека тебе противостоит?
- Какие характеристики человека тебе препятствуют?

При выполнении упражнения нужно следить, чтобы человек говорил от имени Проблемы, тогда в первой части он почувствует ресурс роли (проблема успешная), а во второй части почувствует, что с проблемой можно справиться. Потом следует выйти из роли проблемы и в парах обсудить, что произошло в итоге работы. Общий шеринг.

Упражнение 2. В малых группах Участники строят скульптуру из Проблемы, Фигуры ее поддерживающей и Фигуры ей противостоящей. В зеркале смотрят на это и затем меняются ролями с каждой из ролей. Обмен чувствами в малых группах.

Упражнение 3. Консилиум. Выполняется в парах. Участники в роли психологов как коллеги делятся трудностями в работе с клиентом, рассказывая о себе как о клиенте. Обмениваются чувствами в парах (упражнение В.Семенова).

4. Завершающий шеринг.

5. Заполнение анкет.

### **Занятие 5. Ценности метода психодрамы в работе психолога.**

*Экзистенциальная психодрама дает «эмоциональный опыт в рамках межличностного взаимодействия со своей собственной духовной ценностью» и т.о. цель психодрамы состоит не в том, чтобы дать «исцеление», а в том, чтобы просто сделать личность настолько спонтанной и творческой, насколько это возможно в рамках индивидуальности каждого из участников (П.Келлерман, 1998).*

Задачи встречи:

- выделить ценности метода психодрама в работе психолога.

Ход работы:

1. С помощью ленточек в круге участники обозначают ценности психодрамы.
2. Объединяются в группы, составленные из близких по смыслу ценностей. Обсуждают и показывают эти ценности.
3. Виньетки о ценностях психодрамы как метода психологической и

психотерапевтической помощи, а также об использовании метода в жизни.

4. Шеринг дня

5. Заполнение анкет.

\* Встречи 3 и 5 могут включать виньетки с проработкой личных тем.

### **Занятие 6. Говорим на языке психодрамы.**

#### **Завершение для всех 3-х групп параллели одновременно.**

*«Многokратная инсценировка является особенно эффективным способом упражнения в тех случаях, когда необходимо предоставить членам учебной группы максимум возможностей опробовать в конкретных ситуациях недавно усвоенные установки и формы поведения ... Играть - означает освободиться от препятствий, чинимых действительностью, стоять над вещами, распоряжаться ими по своему усмотрению, царствовать, быть господином, быть свободным». (Moreno J.L. 1953).*

*«Быть в мире... означает быть проявленным через меру. Быть проявленным – это находиться в потоке спонтанности. Спонтанность обращена к геометрии, на которой изначально заданы смыслы, существующие, будучи непроявленными в их не-существовании. Спонтанность становится первоосновой жизни – ее творческим началом» (Налимов В.В., 2000).*

Задачи общей встречи:

- закрепление материала;

- возвращение целостности учебной группы.

1. Участники групп обмениваются наиболее понравившимися разогревами, предлагая их всем (каждая группа по одному разогреву)

2. Каждая из групп ставит свою виньетку о психодраме.

3. Участники групп дают задание друг другу показать какую-либо технику психодрамы

4. Группы перемешиваются согласно социометрической шкале, проявляющей результативность курса для участников
5. В новых подгруппах обсуждают и ставят виньетку о том, как они используют психодраму в жизни или практике.
6. Общегрупповой шеринг.
7. Групповое упражнение на общее завершение курса.

## **6. Мониторинг результативности учебных занятий на основе психодрамы**

Психодрама - это групповой метод, где каждый участник группы является терапевтическим агентом другого, поэтому, исследуя свой мир в действии, протагонист позволяет другим членам группы заглянуть в его глубины и увидеть там отражения их собственных чувств и переживаний, что помогает им проживать, прорабатывать, благодаря эмоциональной вовлеченности в драму протагониста, и свои проблемы.

Для оперативной самооценки участниками своего пребывания в учебной ситуации психодраматической группы, могут быть использованы **анкеты оценки отдельной встречи группы**. С целью оценки участниками эффективности психодраматической учебной группы было проведено их анкетирование после каждой из встреч. Участникам было предложено заполнить анкету оценки отдельной встречи группы Р. Кочюнаса. Анкета представляет собой список из 15 вопросов, на каждый из которых необходимо ответить по десятибалльной шкале:

1. Насколько Вы чувствовали себя включенным в работу во время этой встречи?
2. Насколько сегодня Вы хотели участвовать в работе группы?
3. Насколько сегодня Вы чувствовали себя активным, оказывающим влияние на ход встречи?
4. Насколько сегодня Вы были готовы рисковать?
5. Насколько сегодня Вы доверяли другим участникам?



6. Насколько сегодня Вы доверяли руководителю группы?
7. Насколько сегодняшняя встреча способствовала обсуждению Ваших проблем, жизненной ситуации?
8. Насколько сегодняшняя встреча затронула Ваши чувства?
9. Насколько сегодня Вы заботились о других участниках?
10. Насколько сегодня Вы хотели делиться своими мыслями и чувствами с другими?
11. Насколько четко были сформулированы Ваши цели на сегодняшнюю встречу?
12. Насколько Вы желаете встретиться вновь с группой после сегодняшней встречи?
13. Насколько группа целенаправленная, на Ваш взгляд?
14. Насколько группа Вам кажется сплоченной?
15. Насколько сегодняшняя встреча была продуктивной для Вас?

Ниже приводятся данные, полученные от 40 участников (3 психодраматические группы) в возрасте 19-21 год (3 курс психологического факультета) с помощью анкет. Они были обработаны в программе Microsoft Excel и приведены в виде графиков, показывающих динамику оценки того или иного параметра, заключенного в конкретном вопросе. Вопросы были сгруппированы по темам и далее они приводятся и анализируются в соответствующих группах. Первый вопрос рассматривает такой параметр как включенность в работу, второй и третий вопрос можно интерпретировать как желание работать и активность участника.

Рис. 1. Включенность в работу



Эти 1,2,3 вопросы можно проявляют мотивацию участника. 4, 5 и 6 вопросы направлены на выявления степени доверия к себе(4), к

другим участникам психодрамы (5) и к руководителю группы (6). 7,8 и 15 вопросы предполагают оценку продуктивности, по мнению участника встречи. Вопросы 9 и 10 выявляют оценку участником ответственности за других участников и ответственность перед собой. 11 и 13 вопросы можно объединить отношением к собственной целенаправленности и целенаправленности группы. Вопросы 12 и 14 выявляют желание встретиться вновь и оценка сплоченности группы

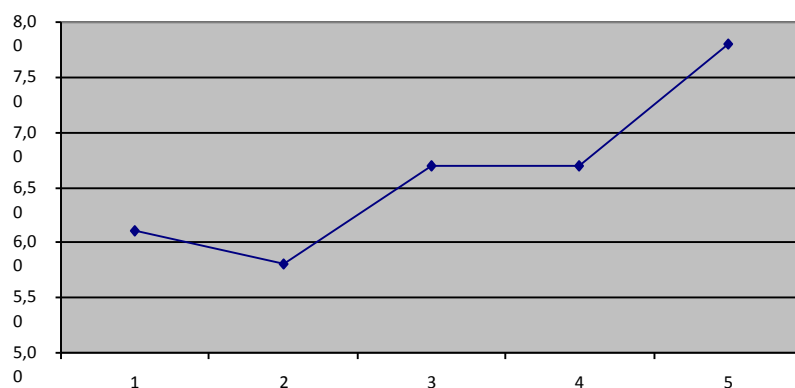
Рис. 2. Желание участвовать в работе группы



Активность участников зависит от: психологического и физического состояния; включенности в тему протагониста;

включенности в работу группы. Поэтому активность может быть разной у участников на разных занятиях. Но ответ на данный вопрос при анализе индивидуальной анкеты позволяет увидеть - как результативность той или иной сессии для участника определяется его активностью на данной сессии.

Рис. 3. Активность участников

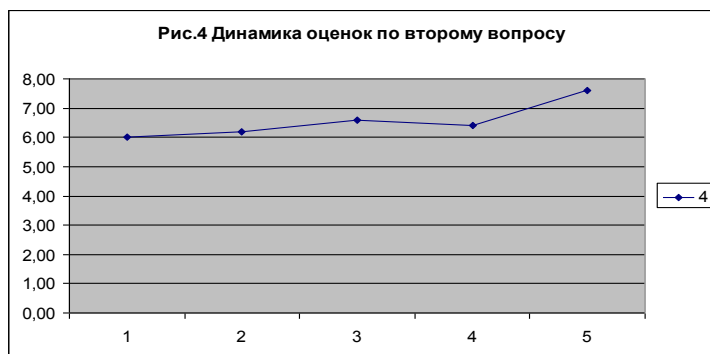


На рисунках 1,2,3,4 можно заметить, что включенность и активность участников психодрамы изменяется в позитивную сторону на протяжении 5 встреч.

Уровень активности и включенности на 1 встрече можно объяснить любопытством участников к психодраме, знакомством с методом. На второй же встрече наши показатели

понижаются, на наш взгляд участники находят рабочий уровень активности и впоследствии, при углублении в предмет изучения активность и включенность растут.

Рис.4. Готовность рисковать



Желание участвовать в работе группы может снижаться на второй день работы в связи с нежеланием глубоко входить в работу или раскрываться, однако, при

наблюдении эффективности работы, оно на протяжении следующих дней повышается. Если соотнести желание участвовать в работе группы с активностью, можем увидеть, что графически их динамика различна. Студенты, отвечая на вопрос об активности, часто подразумевают внешнюю активность (включенность в ролевое участие, роль протагониста), но не учитывают те переживания (внутреннюю активность), которые испытывают в роли наблюдателей. При этом желание участвовать сохраняется во всех ролях (протагониста, ролевого участника и наблюдателя).

Рис.5. Доверие другим участникам



4,5,6 вопросы показывают близкую динамику. Интересно заметить, что даже в учебной, т. е. уже сложившейся группе можно заметить на протяжении курса психодрамы повышение уровня доверия себе,

участникам и руководителю.

Рис.6. Доверие руководителю группы



Ответ на данный вопрос проявляет, чувствуют ли участники группы безопасность на психодраматических занятиях как условие для самораскрытия и работы

Рис. 7. Актуальность отдельной встречи для участника



На рис.7 мы видим, как после 4 встречи актуальность участия в группе для участников понижается. Это можно объяснить тем, что 5 встреча, заключительная, на

которой многие из участников уже получили опыт проработывания их проблемы.

Рис.8. Эмоциональная вовлеченность участника



Включенность и активность участников психодрамы изменяется в позитивную сторону на протяжении 5 встреч, с небольшим снижением на второй встрече

и дальнейшим ростом. Эмоциональная вовлеченность участников определяется многими факторами, в том числе, актуальностью темы, степенью проработки личных проблем, физическим состоянием участника.



Рис. 15. Продуктивность встречи

Продуктивность встречи в учебной группе для студентов определяется в зависимости от личных или учебных задач. На первом месте часто стоят личные задачи, а интерес к методу повышается после успешной проработки личных и межличностных проблем



Рис.9. Готовность заботиться о других

Готовность заботиться о других – показатель зрелости участника, его способности к самоподдержке. Для участника важно найти разумный баланс между заботой о себе и заботой о других. Поэтому в конце группы готовность заботиться о других уравнивается готовностью к самоподдержке и показатели незначительно снижаются.



Рис.10.Степень открытости, искренности участников

Оценка участниками этого параметра связана с ответами на вопрос 4 -степени доверия к себе, вопросы 5 и 6 – доверие к другим участникам психодрамы и к руководителю группы. Повышение их показателей связано и с динамикой сплоченности группы.

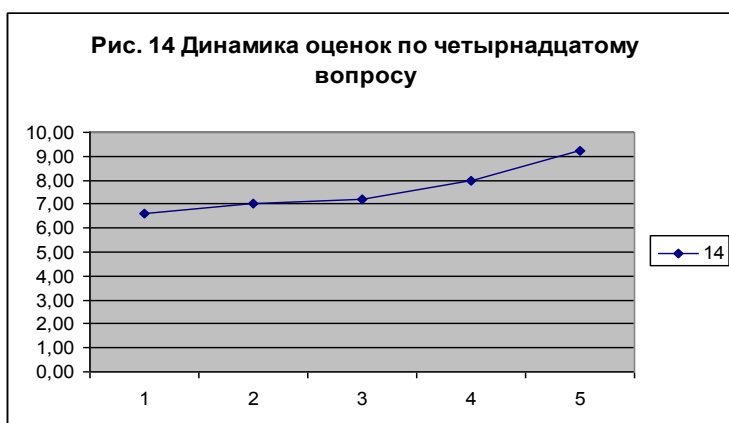


Рисунок 14 – уровень сплоченности, по мнению участника



Рисунок 12. Насколько Вы желаете встретиться вновь с группой после сегодняшней встречи?

На рисунке 12 мы видим, как формальное отношение к курсу и конфронтация сменяется позитивным отношением к группе и желанием с ней встретиться. Четкость целей участников формируется и удерживается при целенаправленности работы группы. Однако, отвечая на 11 вопрос, участники

не всегда понимают, что такое целенаправленность группы и что она не является целенаправленностью участников, а определяется направленностью цели курса в целом, а не только на решение учебных и личных задач участников.



Рис. 11. Четкость целей участников



Рис.13. Целенаправленность группы по мнению участников

На рисунке 13 мы видим, как изменяется оценка целенаправленности группы участниками. По оценкам участников можно сказать, что они отмечают рост продуктивности, целенаправленности, сплоченности, однако, мы можем говорить только о количественной оценке.

Не всегда сразу после окончания занятий, участниками может быть осознано значение данного переживания для личного опыта. Поэтому, после занятий, на которых использовалась психодрама, через некоторое время мы предлагаем участникам учебных групп написать эссе, посвященные анализу переживаемого личного опыта в группе и после нее. Целью данных текстов является именно осмысление значимости переживаемого в группе и эффективность личностных изменений после нее, что также является эффектом психодрамы. Однако результаты анализа подобных эссе мы приводим в

Приложении 2, т.к. они были написаны несколько лет назад и не имеют отношения к группам, анализ анкет которых приводится в данной части диплома. Результаты этого анализа приводятся только для того, чтобы показать, дополнительные возможности получения обратной связи от участников групп, спустя некоторое время после их окончания. Анализ эссе групп, которые проведены недавно, еще не завершён, т.к. феноменологический анализ текстов эссе очень трудоемкий процесс.

## **7. Оценка эффективности проведённой программы участниками**

Я.Л.Морено и З.Т.Морено в своей статье *Existencialism, Daseinanalyse and Psychodrama* (Moreno J.L & Moreno Z. 1959) указывали на два противоположных принципа, действующих в терапевтическом исследовании: субъективное и сущностное состояние субъекта и объективные требования научного метода. Психодрама даёт возможность исследовать и корректировать свой субъективный опыт с помощью драматизации актуальных переживаний данного опыта, поэтому Джонатан Морено (сын основателя психодрамы) охарактеризовал психодраму как форму феноменологической психотерапии. (Келлерман, 1998).

В данном исследовании, анализируя личный и учебный опыт участников, мы также опирались на феноменологический анализ психологических эссе. Нам было важно выявить, как сами участники психодраматических групп определяют метод психодрамы и его основные понятия на основе собственных чувств и переживаний.

Для выявления характеристик переживания опыта психодраматических групп были взяты 100 эссе участников психодраматических групп. Целью данных занятий, проводимых в виде тренинга, было знакомство студентов с особенностями психотерапевтических групп и опыт участия в них на примере психодраматической группы. Группы были организованы на основании единых критериев, и их организация и проведение осуществлялось мной. Эссе были написаны участниками учебных групп, студентами психологического



факультета Татарского государственного гуманитарно-педагогического университета и студентами факультета психологии и филологического факультета Казанского государственного университета.

Отличие письменного текста от устного заключается в том, что устный текст рассчитан на непосредственное понимание говоримого слушателем. Поэтому, если уточнений от слушающего не последовало, то говорящий предполагает, что он понят непосредственно. Письменный текст адресуется неизвестному читателю. Автору важно остаться понятым, и он стремится уточнить и пояснить написанное в том же тексте. Это позволяет реконструировать психологический смысл высказанного в тексте из слов самого же автора. Так, не добавляя никакого дополнительного текста, реконструирующий опирается только на написанное респондентом, приводя в соответствие смысловые части. Применяя метод реконструкции переживаний психодраматического опыта посредством феноменологического анализа письменных эссе участников психодраматической группы, мы получаем возможность выявить эффективность участия в психодраме.

**Вопросы, наводящие на тему: психологического эссе «Мой опыт участия в психодраматической группе».**

1. Какое влияние работа в группе оказала на Вашу жизнь?
2. Как изменилось Ваше представление о себе после психодраматической группы?
3. Как изменились отношения с другими после психодраматической группы?
4. Как изменилось представление о межличностных отношениях?
5. Как группа изменила Ваше отношение к жизни?
6. Какие формы участия вы использовали в психодраматической группе:
  - протагонист
  - ролевой участник
  - включенный наблюдатель
7. Какие основные моменты в работе группы Вы можете выделить?

8. Что конкретно узнали о себе в группе
  - а) о своем образе жизни?
  - б) об основных своих жизненных проблемах?
  - в) о своих взаимоотношениях с другими?
9. Какие изменения в своей жизни хотя бы частично Вы связываете с участием в группе?
10. С какими трудностями Вы сталкиваетесь, когда пытаетесь претворять в жизнь опыт, приобретенный в группе?
11. Какие вопросы задаете себе после окончания группы?
12. Какое влияние Ваше участие в группе оказало на Ваших близких и значимых для вас людей?
13. Что хотели бы сказать о терапевте группы и стиле его работы?
14. Что в поведении терапевта вам помогло лучше понимать себя и искать решения ваших проблем?
15. Что в поведении терапевта мешало Вам во время работы группы?
16. Какие негативные последствия Вы связываете с участием в группе?
17. Попробуйте одним предложением выразить то, чем для Вас была группа?
18. В 2—3-х предложениях выразите Ваше представление о психодраме как о методе психологической помощи.

Отметим, что положительным моментом проведения феноменологического анализа по письменным эссе, является то, что участник излагает свои мысли в спокойной, изолированной обстановке, т.е. он свободен от присутствия включенного наблюдателя - интервьюера, где может исказить свои мысли (иногда в силу своего недоверия к исследователю). Кроме того, описание своих переживаний проводится по истечению некоторого времени, что дает респонденту собраться и наиболее глубоко осознать, что же произошло на самом деле. В тексте респондент сам разъясняет, раскрывает свой смысл осознаваемого. И в данном случае определение особенностей переживания участников психодраматической группы было взято из текстов их

психологических эссе, как они сами интерпретировали свой опыт переживания, какой им придавали смысл.

**Таблица 1**

***Вербализация эффективности психодраматических групп для участников и для группы в целом***

Для группы	Для участника
<ul style="list-style-type: none"><li>- группа стала более сплоченной (10).</li><li>-обсуждение своих ощущений, эмоций положительно влияет на группу (1).</li><li>- положительный эффект получает не только протагонист но и другие участники и зрители (20).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- многое узнал нового о своей группе, об участниках (15).</li><li>- ко многим поменял отношение (7).</li><li>- отметил, что он не один в своих переживаниях, не только у одного у него такие проблемы (2).</li><li>- большое чувство, которое в нем живет – это чувство благодарности, за «новый» яркий и очень необходимый опыт, опыт переживать и жить в ярких красках и вместе с другими (1).</li><li>- группа стала для него намного ближе (4).</li><li>- понравилось чувствовать себя частью целого, осознавать значимость происходящего (1).</li><li>- благодарность всем присутствующим и участвующим (2).</li><li>- не хотелось прощаться с группой (3).</li><li>- стал доверять группе (34).</li><li>- научился понимать чувства других людей (5).</li></ul>

До прихода в группу люди склонны считать свои проблемы уникальными, но в процессе группового развития начинают осознавать, что и другие тоже имеют похожие проблемы. Оказалось, что у многих могут быть близкие ей переживания. И только осознание этого произвело терапевтическое действие. Как пишет участник В27: он сидел и слушал других, и через какое-то время ему стало обидно, что у других тоже бывают такие состояния, но они с ними справляются, а он как слабый человек жалуется и плачет. Ему захотелось быть сильнее состояния тревоги, и он преодолел это в себе. К концу действия он успокоился и почувствовал внутреннюю силу. Работа оказалась эффективной, состояние тревоги к нему больше не возвращается. Мы можем видеть, как группа помогла справиться участникам с их проблемами, появляется сознание того, что каждый в группе может быть полезен и нужен другим. В30: благодарен протагонисту за его решительность, смелость рассказать обо всем. Через его проблему он решил свою.

Рассмотрим, как участники отмечают свой опыт переживания в роли наблюдателя, протагониста, ролевого участника:

**Таблица 2.**

***Вербализация эффективности относительно позиции участника***

Наблюдатель (зритель)	Протагонист	Ролевой участник
- интересно наблюдать - наблюдение позволило лучше понимать и замечать те или иные внешние проявления эмоционального состояния человека, а также проанализировать работу психодраматиста.	- самой интересующей, интригующей была сессия, в которой он участвовал в роли протагониста. - было тяжело от нахлынувших переживаний.	- было неуютно, особо не смог вжиться. - эмоционально не включился - более глубоко понял другого человека. - не хватала динамики. - отпечаток глубокого сопереживания.

<p>- понял, что умеет сопереживать людям, что проблема, заявляемая протагонистом, откликается у него.</p> <p>- возникала безупречное желание помочь протагонисту решить его проблемы.</p> <p>- скучно быть зрителем.</p> <p>- был включенным наблюдателем и понял свою ситуацию.</p> <p>- чувство раздражения: хотелось разрушить стереотипы протагониста.</p> <p>К счастью, тот сумел выйти из замкнутого круга, и он испытал облегчение.</p> <p>- проигрываемая ситуация воспринималась не аффективной стороной, а сознанием – это самое важное для него в плане испытанных чувств в качестве зрителя.</p> <p>- пытался прочувствовать на себе все те ощущения,</p>	<p>- это было самое главное, незабываемое.</p> <p>- вспомнились очень важные подробности, которые забылись, стало все понятно и спокойнее</p> <p>- запутался в своих мыслях и проблемах. Было много противоречивых эмоций.</p> <p>- стало легче и спокойнее на душе.</p> <p>- понял несколько важных вещей.</p> <p>- быть протагонистом оказалось не сложно, и не легко.</p> <p>- было ощущение, что через проигрывание вытаскивал занозу.</p> <p>- испытал сильное состояние катарсиса, осознал,</p>	<p>- было интересно.</p> <p>- хорошо вошел в эту роль, возникли ощущения.</p> <p>- чувствовал ограничение возможностей и свободы, накапливалась раздражение, ощущение бессмысленности происходящего, не увидел ожидаемого результата.</p> <p>- испытал разные ощущения.</p> <p>- участие принесло ему пользу.</p> <p>- трудно было сыграть роль.</p> <p>- помогло понять, как протагониста, так и себя.</p> <p>- можно взглянуть на себя глазами этого человека и таким образом лучше понять проблему и конструктивно разрешить</p>
---	---	---

<p>эмоции, которые испытывал на тот момент протагонист.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чувство отчуждения.</li> <li>- происходящее мало увлекало</li> <li>-</li> </ul>	<p>прочувствовал, пережил.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- говорить свой запрос было страшно.</li> <li>- понравилось, эмоции были разные.</li> <li>- решил свои проблемы.</li> </ul>	<p>межличностные проблемы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взглянуть на мир другими глазами.</li> <li>- осознавал, что хочет оправдать свою роль, старался понять позицию человека.</li> <li>- затрагивались глубинные переживания и зачастую чувствовал, что его выход из представленной ситуации был бы другим.</li> <li>- разрешил для себя некоторые вопросы.</li> <li>- самое запомнившееся.</li> <li>- пережил инсайт.</li> <li>- прочувствовал проблему протагониста.</li> <li>- включившись в проблему протагониста решил свою.</li> </ul>
--	---	---

Как мы видим из таблицы, не став протагонистом, можно что-то для себя решить. Как для участника А15: даже, не являясь протагонистом, можно отработать свои проблемы. Когда он был ролевым участником, затрагивались и его глубинные переживания, и зачастую он чувствовал, что его выход из

представленной ситуации был бы другим, и он проигрывал ее в своем сознании, понимая, что добился своего собственного результата.

Показателем положительного результата для решения своей проблемы является включенность в действие. Как объясняют сами участники, например, В20: настолько сильно включился в процесс, что переживал вместе с протагонистом... В этот день появилось понимание своего поведения, себя, своих чувств. В данной таблице мы видим, как характеризует свою включенность в процесс действия сами участники.

Таблица 3

***Вербализация степени включенности (эмоциональной вовлеченности) в групповое участие***

Удалось включиться	Не удалось включиться
<ul style="list-style-type: none"> <li>- сессия была эмоциональной, все прослезилась.</li> <li>- есть ощущение, что он есть тот человек, которого играет.</li> <li>- он понял, что, вживаясь в ту или иную роль, он действует согласно своим чувствам и переживаниям. Он не играет роль, а живет в этой роли определенный период времени.</li> <li>- почувствовал состояние и переживания ролевых участников и протагониста.</li> <li>- неожиданно стал ощущать себя частью большой семьи.</li> <li>- точно мог представить разыгрываемую ситуацию в реальной жизни, а те предметы, которые</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- четвертую сессию он никак не воспринял, ничего не понял, не почувствовал.</li> <li>- включенности не было. Работа прошла скучно и не интересно.</li> <li>- не смог вжиться в ситуацию, так как в реальной жизни он не может понять этого человека, не может аргументировать его поступки.</li> <li>- не включился, так как не был знаком с психодрамой, абсолютно было не интересно.</li> <li>- не смог включиться в процесс игры, практически ничего не чувствовал (наверное, потому что ни разу не был ролевым участником и протагонистом).</li> </ul>

<p>имитировали что-либо, воспринимались именно так, как представлял их протагонист.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- идентификация была настолько сильной, что выйти из роли получилось не сразу.</li> <li>- настолько сильно включился в процесс, что захотелось активных действий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- действия не затронули, так как участников было много, и была стойкая неприязнь к личности протагониста.</li> <li>- включиться не удалось (устал от роли).</li> <li>- никак не мог принять на себя роль (так как была неправильная трактовка поведения разыгрываемого героя).</li> </ul>
---	--

Важно отметить, что респондентами непосредственно осознавалась и вербализовалась эффективность психодраматических техник, которые способствуют осознанию участником переживаемого: участнику В26 очень понравилось, когда по очереди садились на стул и говорили о своих трудностях. Возникло чувство единения со всеми участниками, так как тема оказалась общей. Благодаря своему дублю, участник В1 понял всю неестественность своего поведения во время общения с братом.

Как отмечает участник В23: внутри него что-то непременно менялось, ведь он проживал одну и ту же ситуацию с разных позиций. Он осознал, что не только в жизни у него такие проблемы.

Участник, вовлеченный в действие, достигает кульминационного накала чувств. В результате этого может возникнуть инсайт, как прозрение протагониста, переживания им творческого порыва, позволяющего допустить в свою реальность новизну восприятия и понимания. Участниками инсайт определяется следующим образом:

- ответ был найден не сразу, затем осознал эти страхи.
- появилось понимание своего поведения, себя, своих чувств.
- в процессе психодрамы замечал, что у него внутри происходят какие-то изменения, открытия, осознание того, что он тщательно старался забыть.
- осознание, что точно такая же проблема существует и у него.



- как будто бы из ничего возникло понимание чего-то важного, даже просто наблюдая за происходящим.

Участники, проживая свои чувства через эмоциональные потрясения приходят к осознанию своих проблем: как отмечено участником (В11), что самое сильное состояние, катарсис, он испытал, когда был сновидцем. Он многое осознал, прочувствовал, пережил, открыл в себе мощные ресурсные состояния. Так после каждой сессии участник В16 оставлял все свои негативные ощущения, хотелось жить. Участник В31 целиком прочувствовал протагониста. Для участника В11 занятия помогли по-новому взглянуть на себя, на окружающий мир, расширили опыт, обогатили новыми ощущениями, дали возможность для творческого самовыражения, открытие в себе новых качеств.

Как видим, в таблице №7 по окончании психодраматической сессии, у участников возникли желания и цели, связанные либо с будущим применением метода, либо с использованием изученных техник для решения личных проблем или же принимать участие в следующих сессиях психодрамы

Таблица 4.

***Ориентация на применение метода***

Проекция в будущее	Общее количество высказываний
Применять этот метод в жизни	1
Применять этот метод в дальнейшей работе (в собственной практике)	5
Продолжить занятия	20
Усовершенствовать свои знания в этой области	3
Решить свои проблемы	5
Включать в действие побольше людей	3

Принять участие в следующих сессиях психодрамы с незнакомыми людьми	1
Овладеть мастерством ведения психодраматических групп	3
Нет желания заниматься дальше (так как опыта достаточно)	2

Таким образом, результаты феноменологического анализа показывают, что участники ощущают, что пережили свою истинную сущность: их стиль, особенности индивидуальности, стереотипные стратегии поведения, рамки свободы и ответственности; их потребности и чувства других, их способность открыться переживанию.

При анализе эссе участников психодраматических групп было выявлено, какое влияние оказал на них курс психодрамы. Психологический смысл, определяющий удовлетворенность и неудовлетворенность процессом в целом, реконструировался по высказываниям самих участников по их письменным эссе.

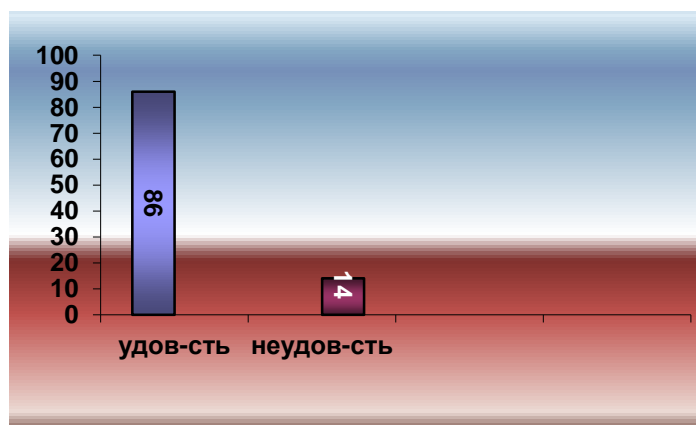


Рис.1.

Удовлетворенность участников от участия в программе

Из рисунка 1 мы видим, что опыт переживания участниками психодраматических групп вызвало у многих состояние удовлетворения: для 86(86%) участников их опыт переживания в психодраме оказался эффективным и 14(14%) участников отметили, что пребывание в психодраматической группе не дало им желаемого результата.

Как пишут сами участники В11: занятия помогли по-новому взглянуть на себя, окружающий мир, расширили опыт, обогатили новыми ощущениями, дали возможность для творческого самовыражения, открытия в себе новых качеств, А1: по-новому взглянуть на свои переживания, проблемы, занятия помогли понять их и справиться с ними. А21: расширился опыт сопереживания другими; А24: считает важным опытом – почувствовать что-то новое, на что в жизни не было ничего похожего – тоже очень даже полезно. Для А15: занятия стали толчком к осознанию тех черт личности, которые определяют способ взаимодействия с окружающими людьми, осознать то что хотелось бы изменить или усилить; для В9: собственные переживания нашли определенный смысл и служат опытом. А3: курс психодрамы помог в ходе личностного развития, понравилось, что в ходе работы решаются не только проблемы протагонистов, но и ролевых участников, и благодаря психодраме люди раскрываются и раскрепощаются.

Из следующей таблицы 5 мы видим, какие личностные изменения и приобретенные навыки и умения отмечают сами участники.

Таблица 5.

***Вербализация личной и учебной эффективности психодрамы***

Личностные изменения	Приобретенные навыки и умения
<ul style="list-style-type: none"> <li>- по новому взглянул на ситуацию (3).</li> <li>- принял себя, свои чувства (стал лучше себя понимать) (8).</li> <li>-понял и принял других людей (7).</li> <li>- стал доверять людям (10).</li> <li>- многое изменил в себе (1).</li> <li>- стал чувствовать себя намного свободнее (6).</li> <li>- узнал о себе новое (5).</li> <li>- стал больше значить для себя (2).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширил свое представление о ситуации (4).</li> <li>- узнал, как ощущает себя в той или иной ситуации другой человек (1).</li> <li>- понял, что через проигрывание можно понять в чем проблема участника и увидеть какие есть выходы из ситуации (3).</li> <li>- узнал, что такое психодрама (1).</li> <li>- курс помог научиться смотреть на свои ошибки со стороны (1).</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- смог творчески подойти к реальной жизни (1).</li> <li>- метод внес оживление в жизнь (1).</li> <li>- состояние тревоги больше не возвращается, даже тогда, когда он получает внешние знаки, которые раньше провоцировали (1).</li> <li>- собственные переживания нашли определенный смысл (1).</li> <li>- понял, что проблема протагониста откликается (3)</li> <li>- открыл в себе новые резервы для самовыражения себя (2).</li> <li>- переживания нашли определенный смысл и служат опытом (1).</li> <li>- почувствовал душевное спокойствие (1).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- смог применить жизненные события протагониста для себя (4).</li> <li>- узнал, что есть выход из сложившейся ситуации (1).</li> <li>- узнал, что инсайт можно пережить и ролевым участникам и на обратной связи (1).</li> <li>- узнал для себя много нового и полезного (10).</li> <li>- смог увидеть в этом не только способ личностного роста и развития себя в личностном плане, но и понаблюдать за работой методики изнутри и получить новую информацию (1).</li> </ul>
--	--

Для участников личностный смысл проявился в двух аспектах: значимость для жизненного опыта отметились у 50(50%) участников, значимость для будущей профессии - у 21(21%), у остальных 29(29%) участников в высказываниях не была отмечена значимость.



Рис.2. Соотношение опыта для жизни и для будущей профессии

Участниками было отмечено, что пребывание в психодраматической группе дало неоценимый и неповторимый опыт и работа была для них эффективной. Так для А21, который научился понимать чувства других людей, сравнивать их со своими, психодрама чуть расширила опыт сопереживания другим.

В результате можно сделать вывод, что эффективность психодраматических групп осознается участниками не только на основе удовлетворенности-неудовлетворенности группой, но и в особенностях использования психодраматического опыта в учебных и личных целях. Учебный опыт представлен вербализацией переживания основных характеристик и механизмов данного метода. Участники также осознают зависимость эффективности психодрамы от личной включенности и психологического климата в группе.

Изучив субъективные аспекты переживания психодраматического опыта, мы определили характеристики личностного смысла, переживаемого психодраматических групп. Опыт участия в психодраматической группе представляется участниками как:

- переживание настоящей личности в данный период жизни;
- интенсивное переживание различных состояний;
- открытие особенных черт собственного характера;
- лучшее понимание других участников, их запросов к окружающим людям, их способности открыть себя переживанию;
- негативные эмоции, возникающие в, процессе прохождения сквозь личное существование, сквозь открытие настоящего, не принимаемого до сих пор себя, в процессе встречи с ситуациями, не соответствующими ценностям и потребностям;
- положительные эмоции, возникающие в процессе примирения с самим собой, или жизненной личной ситуацией, в процессе ее принятия или избавления от личных проблем;

- возможность испытать себя на прочность в необычных состояниях при открытии себя переживаниям, возможность ощущения возрастающей чувствительности к окружающей среде и другим людям;

- неопределённые переживания, требующие моментального выражения, которые могут быть определены и значение, которым может быть предано спустя некоторое время;

- переживание расширения жизни, которое может иметь продолжительное влияние.

Этот опыт также открыл непривычные для участников состояния, и осознание того, что происходило, а также испытание переживаний, которым сложно сразу же найти подходящее название. Эмоциональные реакции зависят от личного переживания каждого в группе, от открытого взгляда на себя, от переживаемых состояний.

Проговаривая опыт участия в психодраме, участники указывают на следующие аспекты эффективности психодрамы:

- с помощью психодраматических групп можно исследовать положительные и отрицательные эмоциональные реакции;

- при помощи различных методик (обратная связь, ролевая игра) участники совершенствуют свое умение общаться, осознают, что каждый в группе может быть нужен и полезен другим;

- целительный коррекционно-развивающий эффект психодрамы достигается за счет катарсиса и обучения ролевым играм, включая обучение спонтанности;

- психодрама способствует ускорению личностного роста и развития, расширяет представление человека о реальности;

- исследуя свой внутренний мир, человек определяет свое существование во внешнем пространстве;

- психодрама сближает людей, появляется групповая сплоченность.

Основная часть участников осталась довольна результатами, они многое взяли для себя, для своего жизненного опыта. Положительным результатом

явилось то, что сессии психодрамы сближали участников. У них складывалось определенное отношение друг к другу, появлялось доверие. Как отмечено участниками, даже не побывав в роли протагониста, включаясь в действие в качестве ролевого участника и проживая жизнь другого человека, появлялась возможность осознать свои жизненные стратегии и личностные смыслы. Такое понимание результата также сплачивает участников психодраматической группы, ведь важным условием получения такого опыта является межличностная поддержка.

Данные о субъективных переживаниях эффективности психодрамы с точки зрения личностного роста ее участников проявляют педагогический потенциал учебных занятий, основанных на психодраматическом подходе, который осознается и обсуждается самими участниками. Психодрама и ранее использовалась как педагогическая технология, но нами не обнаружены ни методики, оценивающие педагогическую эффективность психодраматических групп, ни исследования, выявляющие субъективные характеристики переживания участниками опыта психодраматических групп. Мы не можем войти в мир другого человека, особенно, если речь идет о болезненных переживаниях. В этом случае важным источником понимания человека является то, что сам о себе человек рассказывает. Однако, практическая психодиагностика в наше время лучше приспособлена к работе с отдельными функциями, нормами, чем с человеком, как целостной личностью.

Нам было также важно выявить, как сами участники психодраматических групп определяют метод психодрамы и его основные понятия на основе собственных чувств и переживаний. В результате был составлен психологический словарь упоминаемых характеристик переживаний. Вот некоторые определения, которые давали участники методу психодрама на основании своего опыта психодраматической группы:

**Психодрама:**

– «это терапия для всех участников группы»;

- «она дает возможность посмотреть на ситуацию со стороны, проиграть ее, прожить и найти более эффективный выход»;

- «это не просто абстрактный терапевтический метод, это процесс, который участник пропустил через себя»;

- «это реальная жизнь, где бурно происходят жизненные процессы, в результате чего человек, разыгравший свою жизнь, понимает, в чем же заключается его проблема, как ее преодолеть или принять, как есть»;

- «помогает понять, что каждая проблема, заявляемая протагонистом, откликается у него (в психодраме осознают свою проблему не только протагонисты, но и наблюдатели)»;

- «это качественный метод работы в помощи людям, которые отчаянно нуждаются в ней»;

- «это тяжелый, длительный, в какой-то мере скучный процесс. Пусть это не яркое зрелище, но хорошая терапия для протагониста»;

- «психодрама пассивна в плане происходящих действий и событий, но очень активна в плане внутренней интеллектуальной работы»;

– «это уникальный в своем роде способ разрешения каких-то внутренних конфликтов и проблем людей»;

– «как одно из направлений психотерапии отражает актуальные проблемы клиента путем проигрывания, проживания той или иной жизненной ситуации, а также за счет драматической импровизации для изучения внутреннего мира клиента»;

– «это что-то тяжелое, серьезное, требующее больших усилий»;

- «это метод, который позволяет определиться в желаниях и потребностях соотнести их с возможностями»;

- «это очень уникальный, самобытный и немножко волшебный в своем роде терапевтический метод»;

- «это намного больше и ощутимее, чем театр»;

- «это реальность, это то, что переживается человеком сейчас в жизни»;



- «это своего рода философия жизни, которая учит человека умению взглянуть на ситуацию с иных позиций или даже смоделировать невозможные варианты решения проблемы»;

- «это метод, с помощью которого можно узнать ближе людей, довериться им, многое пережить»;

- «это не только обыгрывание ситуации, но и переживаний их во всех эмоциональных красках, вчувствование в переживания тех людей, которые задействованы в них»;

- «это методика, где можно посмотреть на себя со стороны»;

- «это метод, который оказывает мощное влияние»;

– «это не только терапевтический метод, но и техника, которая сильно сплачивает людей и дает им возможность лучше узнать друг друга»;

– «методика, позволяющая познать себя, открыть в себе то, о чем раньше и не догадывался»;

- «с психодрамы человек может освободиться от неприятных ощущений, которые связаны с определенной ситуацией»;

– «один из самых сильных и эффективных методов в руках профессионала»;

- «сильная по своему воздействию вещь»;

- «один из сильных методов межличностной терапии, метод, который дает человеку расширить свое представление о ситуации за счет участия в ней других»;

- «это возможность проявить себя так, как ты не можешь это сделать в реальной жизни, возможность побыть на месте другого человека, прочувствовать его позицию»;

- «это маленький театр (передвижной)»;

- «это исследование себя, в том числе и через другого человека, новое видение своих возможностей, понимание своего внутреннего мира, свое бессознательное»;

- «помогает развить в человеке творчество»;

- «особый космический мир, который помогает познать не только себя, но и окружающий реальный мир»;

- «это лечение содержимого человека»;

– «открывается возможность увидеть новое в старом, преодолеть какие-то стереотипы, творчески подойти к реальной жизни».

Мы увидели, что при различных способах описания эффективности, можно увидеть общие характеристики личной и учебной эффективности психодрамы. Не останавливаясь на характеристиках личной эффективности, т.к. им было уделено достаточно внимания в тексте, важно подчеркнуть, что в данной программе учебный смысл знакомства с психодрамой заключается не в том, чтобы подготовить психодраматистов, а в том, чтобы с помощью нее сформировать новый, ценностный взгляд на ситуацию психологической поддержки и психологической помощи, как составляющей деятельности практического психолога. Как показало исследование, участниками учебный эффект психодрамы осознается именно таким образом.

## **8. Значение психодраматической группы для профессионального самоопределения психологов**

Групповая деятельность в обучении не является самоцелью, а рассматривается как средство оптимизации учебного процесса, способное облегчить обучение каждого отдельного учащегося. Участники непосредственно вовлекаются в постановку групповых целей, наблюдения за поведением, планирование действий и анализ данных. При этом предполагается, что член группы является одновременно и участником, который может экспериментировать с изменением поведения в смоделированной профессиональной ситуации, и наблюдателем, который может контролировать результат этих изменений и изучающим данную технологию.

Особенно сложно в организации обучающего тренинга придерживаться учебных задач и таким образом организовать взаимодействие, чтобы оно,

протекая спонтанно, не выходило за рамки учебного содержания. Помогает удержать учебное поле пунктуальное соблюдение правил обратной связи. Полезным оказывается также и то, что участники учатся видеть себя такими, какими их видят другие - обратная связь строится на нескольких уровнях: собственные переживания как наблюдающего или участника взаимодействия, анализ техники взаимодействия и анализ эффективности занятия (процессинг).

Самоопределение – центральный механизм становления личностной зрелости, состоящий в осознанном выборе студентов своего места в системе социальных отношений, системы профессиональных, культурных и общечеловеческих ценностей. Появление потребности в самоопределении свидетельствует о достижении личностью довольно высокого уровня развития, для которого характерно стремление занять собственную, достаточно независимую позицию в структуре эмоциональных, информационных, профессиональных и прочих связей с другими людьми. В основе самоопределения лежит отношение человека к миру (предметов, людей, природы, духовности).

Самоопределение может быть также рассмотрено как процесс освоения человеком различных социальных ролей. Роль педагога заключается в поддержке в процессе тех ролей, исполнение которых значимо, но оказывается затруднительным.

Творческое самоопределение в психодраме предполагает мужество идти непроторенным путем, отстаивать позицию, а также творческое самовыражение и неповторимость личности. Самоопределение можно рассматривать как выбор себя, каким быть в конкретной жизненной ситуации и конкретных отношениях с другими. То есть самоопределение - и процесс психологического взросления индивида и процесс становления индивидуальности в онтогенезе и в конкретной ситуации, проявляющей ценностный выбор.

О личности студента нельзя говорить, как о заостеневшей системе, она находится в постоянном развитии. Развитие в контексте личностного роста не

линейный поступательный процесс, а процесс постоянного становления и подтверждения в различных ситуациях ранее достигнутого уровня субъектности, самостоятельности и личностной зрелости. Психодраматическая ситуация – это постоянный вызов личностному развитию, она требует от личности постоянного выбора и самоопределения.

В ходе психодрамы воссоздается субъективная реальность сложного мира внутренних переживаний и отношений участников. В то же время психодрама – это групповой метод, где каждый участник группы является терапевтическим агентом другого, поэтому, исследуя свой мир в действии, протагонист позволяет другим членам группы заглянуть в его глубины и увидеть там отражения их собственных чувств и переживаний, что помогает им проживать, прорабатывать, благодаря эмоциональной вовлеченности в драму протагониста, и личные проблемы, и межличностные и групповые темы.

Все эти качества психодраматического действия способствуют достижению личностной автономии и индивидуальной идентичности студентов, укрепляют надежду на изменения, поощряют и стимулируют ответственность за свою жизнь и принимаемые решения. Можно сказать, что стратегическая цель психодрамотерапии – развитие той части психики, которая может быть названа выбирающим «Я». Выбирающее «Я» дирижирует всем множеством граней существования человека в интересах личностного роста, конструктивного социального участия, достижения человеком более полной интегрированности и целостности, профессионального развития.

В творческом процессе психодрамы постоянно изменяются как сами ее участники, так и их взгляды на реальность. Восприятие своей внешней и внутренней реальности углубляется и расширяется, обеспечивая новое видение, новый взгляд на ситуацию и свои возможности. Таким образом, в курсе «Введение в психодраму» достигаются личностные, учебные и профориентационные цели и решаются и личные и учебные задачи:

- самоанализ и личностное развитие участников;

- исследование и улучшение межличностных отношений в студенческой группе;
- знакомство с методом и техниками психодрамы;
- погружение в пространство, моделирующее будущую профессиональную деятельность;
- исследование и освоение технологий психологической поддержки и самоподдержки на основе опыта сочувствия и сопереживания;
- выращивание ценностных основ будущей профессиональной деятельности;
- определение индивидуального стиля и выбор направления профессиональной деятельности.

Как уже отмечалось выше, программа «Основы психодрамы» не предполагает подготовки психодраматистов, поэтому постижение метода происходит через осознание его результативности для участников и для группы в целом в личном и учебном плане. Причем учебные задачи участников связаны не с освоением новой психологической технологии, а с возможностью увидеть с помощью психодрамы реальное поле будущей профессиональной практики и сформировать личностную и профессиональную позицию в отношении будущей профессиональной деятельности, определив самостоятельно, кстати, и собственную пригодность к самореализации в области помогающих практик.

## **Глоссарий**

**Вспомогательные «я»** – участники группы (или ко-терапевты), которые играют роли значимых в жизни протагониста людей, тем самым способствуя развитию драматического процесса.

**Групповая психотерапия** - форма психотерапии, при которой специально созданная группа людей регулярно встречается под руководством психотерапевта, для достижения следующих целей: разрешения внутренних конфликтов, снятия напряжения, коррекции отклонений в поведении, и иной

психотерапевтической работы. Психодрама изначально разработан как групповой метод.

**Групповой катарсис** – сопереживание всех участников психодраматической группы происходящему.

**Действие в психодраме** – способствует снятию блокированной спонтанности и творчества, возвращает протагонисту способность к выбору и принятию активной позиции в своей жизни.

**Дублирование** - одна из основных техник психодрамы, – чаще всего – это попытка словесного выражения чувств и мыслей протагониста, другим человеком как бы из роли «alter ego», «внутреннего голоса» самого протагониста. В психодраматической работе дублировать может и директор, и дополнительные Я, и участники группы. Если в психодраматической работе используется специальный участник группы для постоянного дублирования протагониста – это называется дублем (в некоторых старых переводах – двойником). Кроме дублирования протагониста, в российских психодраматических школах обычно дубль еще исполняет роль протагониста, когда сам протагонист находится в других ролях.

**Зеркало** - является разновидностью техники, имитирующей поведение, и разработана специально для того, чтобы обеспечить протагониста живым зеркалом. В принципе эта техника выполняет ту же функцию, что и видеозапись. Техника зеркала осуществляется вспомогательным лицом, исполняющим роль протагониста в течение короткого времени, а протагонист наблюдает за ним, удалившись из пространства действия. Основной задачей вспомогательного лица выступает копирование поведения протагониста.

**Зрители** – часть группы, не принимающая непосредственного участия в драме. Даже те члены группы, которые прямо не участвуют в драме, тем не менее остаются активно и позитивно вовлеченными в процесс и потому получают от психодрамы и удовольствие, и пользу.

**Инсайт** - это вид познания, который приводит к немедленному решению или новому пониманию имеющейся проблемы

**Инсценирование** – воплощение чего-либо на сцене, драматизация жизненной ситуации протагониста.

**Катарсис** В современной психологии (в частности, в психоанализе, психодраме, телесно-ориентированной терапии, символдраме) катарсис понимают как индивидуальный или групповой процесс высвобождения психической энергии, эмоциональной разрядки, способствующей уменьшению или снятию тревоги, конфликта, фрустрации посредством их вербализации или телесной экспрессии, ведущих к лечебному эффекту и лучшему пониманию себя

**Катартический метод** – это метод психотерапии, вызывающий в качестве терапевтического эффекта очищение (катарсис), адекватную разрядку патогенных эффектов.

**Креативность** – (от англ. *create* — создавать, творить) — творческие способности индивида, характеризующиеся готовностью к принятию и созданию принципиально новых идей, отклоняющихся от традиционных или принятых схем мышления и входящие в структуру одарённости в качестве независимого фактора, а также способность решать проблемы, возникающие внутри статичных систем; способность к творчеству, созиданию.

**Обмен ролями** – психодраматическая техника, позволяющая протагонисту увидеть свою ситуацию глазами других ее участников. Эта техника позволяет протагонисту также взглянуть на себя со стороны, из другой роли.

**Психодрама** - метод групповой психотерапии, наиболее приближенный к жизни, поскольку такие приемы, как исполнение роли, постановка пьесы, диалог, монолог, дублирование, имеют те же цели, что и на театральной сцене, и в драматургии повседневности.

**Протагонист** – главное действующее лицо в драме, главный герой психодраматической ситуации, исследующий свои затруднения в условиях психодраматической группы.

**Процессанализ (процессинг)** – анализ того, что происходило в психодраматической группе, вид обратной связи участников, обменивающихся пониманием происходящего.

**Психодраматист** – профессионал, практический психолог, ведущий психодраматическую группу, осуществляющий анализ психодраматической ситуации, психологическую поддержку протагониста и группы, помогающий создать с помощью психодраматических техник психодраматическое пространство исследования протагонистом его психологической реальности.

**Психодраматическая ситуация** – инсценируемая жизненная ситуация протагониста, какой она является в его представлении, она может обладать характеристиками сверхреальности и дополнительной реальности.

**Психодраматические техники** – способствуют осознанию собственного поведения как источника затруднений в отношениях и являются инструментом разрешения трудностей; техники, позволяющие протагонисту увидеть свои жизненные затруднения по-новому.

**Разогрев** - специально подобранные упражнения, задания, которые помогают участникам познакомиться друг с другом, настроиться на определенную тему, увеличение доверия и переживания принадлежности к группе. Техники разогрева помогают улучшить взаимодействие и взаимопонимание между всеми членами группы (например, знакомство, обмен каким-то жизненным опытом, физическая активность, которая может включать в себя разные варианты тактильного контакта или невербальной коммуникации). Процесс разогрева усиливает групповую сплоченность, одновременно давая возможность каждому из присутствующих получить представление о достоинствах и характерных чертах остальных участников группы.



**Ролевая игра** - широко применяемый в психодраме прием - состоит в исполнении какой-либо роли в любительском представлении. Кроме того, ролевая игра используется как терапевтический прием в различных терапевтических подходах, особенно интенсивно в гештальттерапии и поведенческой терапии для разучивания и совершенствования желательного и адаптивного поведения

**Ролевые участники** – участники психодраматической группы, выбранные протагонистом на роли значимых персонажей в его сцене.

**Социограмма** - специальная схема межличностных отношений, отражающая направленность аттракции, отвержения и безразличия в группе.

**Социодрама** – метод исследования самой группы, поэтому вместо исследования личностных проблем участники социодрамы изучают те проблемы, которые возникают во время их совместной работы. Члены группы проигрывают роли для изучения собственных переживаний, обусловленных, например, такими социокультурными проблемами, как расизм, предрассудки, взаимоотношение поколений, конфликты с полицией и т. п. При помощи творческих и спонтанных действий участники изучают восприятие, ответные реакции, чувства, модели поведения, пытаются улучшить взаимоотношения в группе и продвинуть групповое взаимопонимание.

**Спонтанность** - (лат. — самопроизвольный) — самопроизвольность; характеристика процессов, вызванных не внешними влияниями, а внутренними причинами; самодеятельность, способность активно действовать под влиянием внутренних побуждений. Понятие спонтанность и родственное ему понятие творчество составляют ядро теории действия и личности Морено. Оба эти понятия основываются на его наблюдениях за ролевыми играми детей и опыте работы в "спонтанном театре".

**Спонтанный театр** – театр, который был создан Я. Морено в ответ на его разочарование в традиционном театре, главным недостатком которого он считал заложенную в сценарии ригидность социально-ролевого поведения.

Морено видел, что люди становятся похожими на роботов, некими подобиями машин, лишенными индивидуальности и творческих возможностей. Именно поэтому в психодраме нет специально написанных ролей и сценариев, актеры могут основываться на знакомых переживаниях или следовать любому, пусть даже не изведанному для них пути. Этот метод в значительной степени контрастирует с традиционным театром, в котором пьеса еще и еще раз проигрывается в поисках оптимальной игры.

**Сцена** - в большинстве случаев пространство в помещении достаточно просторном, чтобы там могли происходить некоторые физические перемещения. Специально выделенное место для инсценирования психодраматической ситуации.

**Сценарий** - это программа поступательного развития, выработанная в раннем детстве под влиянием родителей и определяющая поведение индивидуума в важных моментах его жизни, позволяя участникам изменить привычные поведенческие стереотипы, освободиться от тревоги, актуализировать свой человеческий потенциал, помогает им достичь иного жизненного статуса

**Теле** - обозначает одновременный двусторонний процесс передачи эмоций между клиентом и психологом

**Шеринг** – обратная связь в завершении психодраматической сессии. Во время заключительного этапа сессии — шеринга, участники драмы и зрители обмениваются чувствами, которые вызвало у них происходящее, выражают свои переживания, рассказывают, что поняли они о себе во время драмы. Эмоциональный отклик важен для всех участников, это продолжение психотерапевтической работы. Протагонист во время драмы раскрывается и теперь ему очень важно понять, что он не одинок в своих переживаниях, что у других тоже есть подобный опыт, ощутить поддержку группы. Но, в то же время, он особенно раним, поэтому категорически запрещено давать любые оценки или советы.

## Библиография

1. Айхингер А., Холл В. Детская психодрама в индивидуальной и семейной психотерапии в детском саду и школе: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005
2. Айхингер А., Холл В. психодрама в детской групповой психотерапии. : Пер. с нем. – М.: Генезис, 2003
3. Барц Э. Игра в глубокое: Введение в юнгианскую психодраму, М, 1997
4. Бланер Г.А. Психодрама, ролевая игра, методы действия: в 2-х ч. Пермь, 1993. Ч-1, Ч.2
5. Горностай П.П. Личность и роль. Ролевой подход в социальной психологии личности. -К.: Интерпресс ЛТД, 2007. -312 с.
6. Групповая психотерапия. Под ред. Б.Г.Карвасарского.М.,1990(о психодраме: стр.196-202)
7. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психология. Словарь-справочник. – Минск, 2004
8. Зинченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся. Очерки российской психологии. - М, 1994
9. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом: Анализ терапевтических механизмов /Пер.с англ., М, 1998
- 10.Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М.. 1993
- 11.Кононенко И.Ю. Психологические детерминанты успешности профессионального самоопределения студентов вуза: дис. канд. психол. наук: 19.00.01/ Кононенко Инна Юльевна. - Ставрополь, 2008. - 213 с.
- 12.Коровина О.С. Факторы и условия профессионального самоопределения студентов педагогических специальностей: дис. канд. пед. наук: 13.00.01/Коровина Ольга Сергеевна. -Великий Новгород, 2001. -147 с.
- 13.Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: Теория и практика/Р.Кочюнас - М.: Академический проект, 2000-240с.
- 14.Кроль Л., Михайлова Е. О том, что в зеркалах: Очерки групповой психотерапии и тренинга. - М.: Класс, 1999 - 240 с.

- 15.Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л.Морено. М., 1994
- 16.Лейтц Г. Сыграть свою жизнь на сцене: пер. с фр.- Мю: Академический проект, 2008. - 132 с.
- 17.Лорен К. Терапевтический театр. Экзистенциальная психодрама/ Пер. с фр. М. Родионовой. - М.: Независимая фирма «Класс», 2014. - 208 с.
- 18.Марино Р.Ф. История доктора М: Класс, 2001
- 19.Морено Дж. Психодрама. -М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001
- 20.Морено Дж. Театр спонтанности: Перевод с англ./ Под общ.ред. Б.И.Хасана; Фонд ментального здоровья, Красноярск, 1993
- 21.Морено Я. Психодрама/Пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. - М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. -528 с.
- 22.Морено Дж.Социометрия: экспериментальный метод и наука об обществе/Пер. с англ. – М.: Академический проект, 2004. - 320 с.
- 23.Морено Дж.Дж.Включи свою внутреннюю музыку: музыкальная терапия и психодрама /Пер. с англ.- М.: Когито-Центр, 2009. -143 с.
- 24.Новгородская В.А. Личностный ресурс студентов вуза как детерминанта эффективного профессионального самоопределения: дис. канд. психол. наук: 19.00.01/ Новгородская Вероника Александровна. - Сочи. - 2012.- 232 с.
- 25.Психодрама: вдохновение и техника. М.. 1997
- 26.Руководство по психодраме/ под ред. М.Карп, П.Холмса и К.Б.Таувон, /под ред П.П. Горностая.- К.: Изд. П.Горностай, 2013. – 344с.
- 27.Рудестам К. Групповая психотерапия. М, 1993, (о психодраме: стр.176-206)
- 28.Сидоренко Е.В. Психодраматический и недирективный подходы к групповой работе с людьми. СПб. 1993
- 29.Холмс П. Внутренний мир снаружи: Теория объектных отношений. - М.: Независимая фирма «Класс», 1999. - 288с.

30. Шаляпина С.Ф. Педагогическое сопровождение профессионального самоопределения студентов вуза: дис. канд. пед. наук: 13.00.01/ Шаляпина Светлана Федоровна. - Тюмень, 2008. -170 с.
31. Шафиков В.В. Формирование профессионального самоопределения студентов педагогического вуза: дис. канд. пед. наук: 13.00.08/Шафиков Вячеслав Вячеславович. - Липецк, 2006. -126 с.
32. Шутценбергер А.А. Психодрама. -М.: Психотерапия, 2007- 448с.
33. Шутценбергер А.А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны. Синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциогаммы. – М.: Издательство Института Психотерапии, 2001.
34. Giorgi A. Toward a Phenomenologically Based Unified Paradigm for Psychology// The Changing reality of Modern Man^ Essays in Honor of J.H. van den Berg//ed.D/Kruger. Capetawn: Juta, 1984;
35. Giorgi A. Giorgi B/ The Descriptive Phenomenological Psychological Method//Qualitative Research in Psychology^ Expanding Perspectives in Methodology and Design/ ed. P.M. Camic et al. Washington, DC, 2003
36. Farson, R/ The Tehnology of Humanism/ Jornal of Hymanistic Psycholog, 18, 1978, P.5-36
37. Moreno J.D. Psychodrama and the future of social sciences/ Groop psyhoterapy & Psychodrama, 27, 1974, P.59-70
38. Moreno J.L & Moreno Z. Existencialism, Daseinanalyse and Psychodrama, 1959
39. Moreno J.L.: Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama. Beacon (N.Y.): Beacon House 1953.
40. Moreno J.L.: The Future of Man's World. Psychodrama Monographs 21. Beacon (N.Y.): Beacon House 1947.
41. Moreno J.L.: Psychodrama, Vol. 1,3 Ed. Beacon (N.Y.): Beacon House 1964

### **Публикации о психодраме В.П. Зелеевой:**

1. Zeleeva V.P. Psychodrama in the Training of Practical Psychologists - Review of European Studies, 2015 - 7 (5), 200-206
2. Зелеева В.П. Творческое самоопределение студентов в условиях курса "Основы психодрамы"//Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств, 2013. - №4 - С. 86-90.
3. Зелеева В.П. Коммуникативное событие и его анализ в образовательном пространстве вуза //Образование и саморазвитие. - №2(30)- 2012.- С.30-35
4. Зелеева В.П. Событийная организация коммуникативного пространства педагогического взаимодействия в ВУЗе/Сборник с научни статьи. Т.1, Втора книга, Асоциация на професори от славянските страни (АПСС), Габрово: ЕКС-ПРЕС, С.166-169
5. Зелеева В.П. Психодрама как педагогическая технология в подготовке практических психологов/Психология переходов: от школьника до профессионала. Biletens Psihologisko Petijumu "Pareju psihologija : no skolena lidz profesionalim" Riga, 2011.-С.30-37
6. Zelejeva V.Psihodrama izglitiba/Biletens Psihologisko Petijumu "Pareju psihologija : no skolena lidz profesionalim" Riga, 2011.S.124-127
7. Зелеева В.П. Психодраматическая модель педагогической коммуникации/Сборник трудов Международной научной конференции, посвященной 200-летию педагогического образования в КФУ/ под науч. ред. В.И.Андреева. - Казань: Центр инновационных технологий, 2012. - С.205-210
8. Зелеева В.П. Психодрама (глава 4) /Методы и техники практической психологии: Учебное пособие: кол.авторов/ под ред Л.М.Попова, С.В.Петрушина – Гл.4. - СПб.: Речь, 2007.- С. 118-138.
9. Зелеева В.П. Культуротворчество в процессе изучения педагогики в классическом университете / Ученые записки КГУ, Серия «Гуманитарные науки», кн.1, - 2006. - С. 123-131 (о психодраме).

- 10.Зелеева В.П. Педагогическая поддержка творческого самоопределения студентов в условиях психодрамы / Образование и саморазвитие, №1. 2006.
- 11.Зелеева В.П. Психодрама в оценках ее участников / Материалы II-й Всероссийской научно-практической конференции «Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики», 23-24 ноября 2006.
- 12.Зелеева В.П. Педагогически аспекти на екзистенциалния подход в психодрамата / Годишник на Софийски университет "Св.Климент Охридски". Факултет по педагогике, Том, 95, София, 2003. С.177-199 - на болг. яз.
- 13.Зелеева В.П. Диагностика и коррекция психического здоровья в условиях психодрамы / Сб. статей и тезисов конференции “Духовность, здоровье и творчество в системе мониторинга качества образования”. Казань - Йошкар-Ола, 2001.
- 14.Зелеева В.П. Психодрама (глава 4) / Зарубежная практическая психология: Учебное пособие, КГУ, 2000.
- 15.Зелеева В.П. Символодрамата като метод за изследване на индивидуалната културогенеза / Педагогика, София, 1998, №10. - на болг. яз.
- 16.Зелеева В.П. Трансформация времени в символюдраме / Сб.: “Феномены природы и экология человека” 3 Межд. Симпозиум. Казань, 1997.
- 17.Зелеева В.П. Теория личности в фокусе психодрамы / Сб. статей и тезисов: “В.М.Бехтерев и современная психология”. Межд. научно-практ. конф. - Казань, 1995.
- 18.Зелеева В.П. Использование метода “психодрама” на практических занятиях по курсу “педагогика” / В сб.: “Новые технологии обучения, диагностики и саморазвития творческой личности” - 2 Всерос. науч.конф., Йошкар-Ола, 1994.

## Содержание

Предисловие	3
Введение	4
1. Философские предпосылки психодрамы 1.1. Определение метода «психодрама» 1.2. Психодрама и ролевые игры 1.3. Психодраматический театр	6
2. Терапевтические функции психодрамы 2.1. Принципы психодрамы 2.2. Психодраматический процесс	12
3. Обоснование использования психодрамы в обучении психологов 3.1. Возможности использования психодрамы в практике подготовки психологов и цели знакомства с психодрамой студентов психологов 3.2. Характеристика участников программы «Основы психодрамы»	20
4. Описание программы курса «Основы психодрамы» для студентов психологического факультета 4.1. Учебная программа спецкурса «Основы психодрамы» 4.2. Темы контрольных работ к спецкурсу «Основы психодрамы» 4.3. Основная литература о психодраме 4.4. Самостоятельная работа студентов в курсе «основы психодрамы»	26
5 Примерный план групповых занятий в курсе «Основы психодрамы»	47
6. Мониторинг оценки участниками результативности учебных занятий	54
7. Оценка эффективности проведённой программы участниками	62
8. Значение психодраматической группы для профессионального самоопределения психологов	80
Глоссарий	84
Библиография	90
Публикации В.П. Зелеевой о психодраме	92
Содержание	94



*Учебное издание*

**Зелеева Вера Петровна**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ  
ПОСОБИЕ К СПЕЦКУРСУ “ОСНОВЫ ПСИХОДРАМЫ”  
(для бакалавров-психологов)**

Дизайн обложки

***М.А. Ахметов***

Подписано в печать 24.03.2015.

Бумага офсетная. Печать цифровая.

Формат 60x84 1/16. Гарнитура «Times New Roman». Усл. печ. л. .

Тираж экз. Заказ

Отпечатано с готового оригинал-макета  
в типографии Издательства Казанского университета

420008, г. Казань, ул. Профессора Нужи́на, 1/37

тел. (843) 233-73-59, 233-73-28