Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітній ступінь магістр

на тему: **РОЗУМІННЯ ОСОБИСТІСНИХ ПРОБЛЕМ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ПСИХОДРАМИ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 163
Спеціальності: 053 Психологія
ОПП: Психологія
Власенко К. Г.

Керівник:

канд. псих. наук, доцент
Шудлик Г.О.

Рецензент:

Умань – 2023

Допишіть: Рецензент д.психл наук Сафін О.Д.

ЗМІСТ

ВСТУП.....3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОДРАМИ.....8

1.1. Проблеми використання психодрами у сучасних наукових дослідженнях…….....8

1.2. Теоретичні основи і передумови психокорекційної практики засобами психодрами.....22

1.3. Розвиток особистості в підлітковому та ранньому юнацькому віці.31

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ СТАРШОКЛАСНИКІВ ТА ЇХ ВИРІШЕННЯ ЗАСОБАМИ ПСИХОДРАМИ……41

2.1. Діагностика особистісних проблем старшокласників.....41

2.2. Розробка та запровадження програми вирішення особистісних проблем старшокласників засобами психодрами……...46

2.3. Методичні рекомендації психологам щодо ефективного використання психодрами у професійній діяльності.....69

ВИСНОВКИ …….....80

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……..……..... 84

ДОДАТКИ ……..…….....…92

ВСТУП

Юність – дуже складна і суперечлива стадія життєвого шляху, в період якої закладається ціннісний фундамент особистості, її світогляд, внутрішній світ. Основна спрямованість особистості старшокласника у цей віковий період (рання юність охоплює період від 14–15 до 18 років) – це, переважно, націленість на майбутнє, розвиток внутрішнього світу, самосвідомості.

Під особистісною проблемою старшокласника ми розуміємо «внутрішні» конфлікти та зони напруги і ризику для несформованої психіки особистості.

Постановка проблеми. Замініть на Актуальність теми Враховуючи діалектичну єдність біологічних, психологічних та соціальних складових у розвитку особистості старшокласника, проблему складає з одного боку усвідомлення, оцінка своїх особистісних проблем і обмежень, а з іншого – відсутність розуміння засобів їх вирішення, і реалізації власного потенціалу.

Психодрама як унікальний цілісний метод вдало надає психологічну допомогу старшокласникам. Психодрама дає можливість особистості, що формується, творчо і адекватно пристосуватися до життя в соціумі: засвоїти нові соціальні ролі, знайти способи вирішення конфліктів, підвищити власну самооцінку, пережити наслідки травми, зняти тривожність тощо. Звернення до психодрами дає можливість конструювати в умовах групової роботи реальні (чи уявні) життєві ситуації, шукати й знаходити оптимальні патерни поведінки в них. До безперечних переваг застосування методу психодрами, можна віднести те, що вона працює з реальними ситуаціями з життя і діяльності учасника, а отже максимально наближена до дійсності; психодраматичний процес проходить не в розмірковуваннях, а в дії, що дозволяє активно задіяти не лише розум, а й уяву, пам’ять, емоційно-чуттєві і тілесно-рухові складові поведінки людини, а це, в свою чергу, сприяє пошуку ефективних практичних рішень і надійності засвоєння досвіду. Новий досвід, а часто це вже існуючий досвід який схований за психологічним захистом і комплексами, страхами,

переноситься на реальні життєві ситуації з якими раніше були проблеми або труднощі.

Психодрама – це універсальний метод, оскільки майже немає протипоказань (за вийнятком клінічної форми аутизму) та все, що є у внутрішньому світі людини може може бути розіграно через психодраматичну дію. Також, психодрама є інтегральним методом, оскільки використовує безліч методик, технік і вправ (за деякими оцінками – більше двохсот).

На сьогодні психодрама є одним з основних напрямків в сучасній психології і психотерапевтичній практиці. Специфічною особливістю застосування саме засобів психодрами, є те, що вони націлені на створення спонтанного (чуттєво-природного) вияву особистості, і не обмежуються виключно усуненням проблем (порушень), оскільки передбачають, переш за все, пошук особистісного ресурсу, сприянню розвитку творчої, експресивної, креативної особистості. Враховуючи широкий спектр можливостей і унікальну властивість методу психодрами – він беззаперечно є ***актуальним методом*** в сучасній психологічній практиці і науковій теорії.

Психодрама, маючи вікову історію свого існування, залишається одним з небагатьох методів групової психотерапії, що заснований на дії і надає психологічну допомогу. Через діагностичні можливості психодрами, для нас – це перш за все, спосіб дослідження і теоретичного осмислення соціальних і особистісних проблем старшокласників.

Засновником психодраматичного методу є Якоб (Джекоб) Леві Морено. Розвитку психодраматичного підходу сприяли зарубіжні науковці і фахівці: Г. Лейтц, П. Келлерман, А. Шутценбергер, З. Морено, А. Айхінгер, В. Холл, Д. Кіппер, М. Чеунг, К. Алзет, П. Холмс, М. Карп, К. Таувон, С. Хинтермейер, А. Блатнер, Т. Доган, М. Ніколас – саме їм належать фундаментальні дослідження і концептуальні напрацювання психодраматичного методу. В Україні до впровадження психодраматичного методу у психологічну, психокорекційну практику і розвиток теорії залучились науковці: П. Горностай, С. Васьківська,

Г. Шулдик, Н.Чудаєва, Л. Літвіненко, О. Прокоф'єва, Т.Богдан, Я. Обухова, Р.Ткач та інші.

Визначення і розуміння особистісних проблем старшокласників є недостатньо дослідженою в методологічному і теоретичному аспектах проблемою. Актуальність і практична затребуваність діагностичного дослідження і пошуку ефективних методів корекції особистісних проблем здобувачів освіти обумовили вибір теми кваліфікаційної роботи **«Розуміння особистісних проблем старшокласників засобами психодрами».**

Мета дослідження полягає в теоретичному і емпіричному обґрунтуванні особливостей використання психодрами для розкриття особистісних проблем старшокласників.

Досягнення поставленої мети передбачає розв'язання таких **завдань:**

1. З'ясувати сутність психодрами і ключових теоретичних понять про неї; (стадії психодраматичного процесу: розігрів, драматична дія і шерінг);

2. Проаналізувати психологічні і вікові проблеми особистісного розвитку старшокласників;

3. Розробити програму вивчення особистісних проблем старшокласників засобами психодрами;

4. Визначити практичні рекомендації ефективних способів розкриття сутності особистісних проблем старшокласників засобами психодрами.

Об'єкт дослідження – особистісні проблеми старшокласників (учнів 14-18 років).

Предмет дослідження – особливості використання психодрами для розкриття сутності особистісних проблем старшокласників.

Для розв'язання поставлених завдань використано такі **методи дослідження:** *теоретичні* (вивчення, систематизація, узагальнення і аналіз наукової літератури) та *емпіричні* (метод психодрами, психологічні техніки і вправи, психокорекційні техніки і прийоми, спостереження, бесіда, тестувальні і проективні методики).

Експериментальна база дослідження. Експериментальне дослідження

проводилося на базі освітнього закладу – Надлиманський ліцей Маяківської сільської ради Одеського району Одеської області. Загальна кількість учасників експерименту – 20 учнів.

Теоретичне значення роботи полягає у тому, що вивчено особливості використання методу психодрами для розкриття особистісних проблем старшокласників та обгрунтовано методичні рекомендації ефективних способів розкриття сутності особистісних проблем старшокласників засобами психодрами.

Практична значущість отриманих результатів дослідження полягає в можливості використання теоретичних положень, методичних рекомендацій та розробки практичної програми дослідження особистісних проблем старшокласників засобами психодрами.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення і результати дослідження представлені у публікаціях тез «Розуміння особистісних проблем старшокласників засобами психодрами» на XII-й Всеукраїнській науковій Інтернет-конференції «Актуальні питання психології: теорія, методика, практика» 11-12 жовтня 2023 року (м. Умань); у співавторстві «Психокореційна робота керівника психодрами як аналітика» на III-й Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції «Теорія та практика психокорекції особистості» 26 жовтня 2023 року (м. Умань); «Робота з психологічними кордонами старшокласників в психодрамі» на 2-у методологічному семінарі лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України «Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду» 26 жовтня 2023 року (Київ-Умань); «Використання психологом технік психодрами» на III-й Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Проблеми та перспективи соціальної роботи та психології в умовах війни» 9 листопада 2023 року (м. Умань).

Публікації. Основні положення дослідження публікувались у тезах:

1. Власенко К. Г. Розуміння особистісних проблем старшокласників

засобами психодрами. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика* : зб. матеріалів XII-тої Всеукр. наук. Інтернет-конф., м. Умань, 11-12 жовт. 2023 р. Умань, 2023. С. 140-143.

2. Шулдик Г. О., Власенко К. Г. Психокореційна робота керівника психодрами як аналітика. *Теорія та практика психокорекції особистості* [Електронний ресурс] : електрон. зб. матер. III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Умань, 26 жовт. 2023 р.) / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Каф. психології ; [голов. ред.: Сафін О. Д. ; редкол: Дудник О. А., Вахоцька І. О., Якимчук І. П.]. – Умань, 2023. С.195-197. – Режим доступу: https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/11/1.
3. Власенко К. Робота з психологічними кордонами старшокласників в психодрамі. *Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду* : зб. тез 2-го метод. семін. лаб. методол. і теорії психології Інст. психології ім. Г.С. Костюка НАПН України (Київ-Умань, 26 жовтня 2023 р.). / відпов. ред. Зливков В.Л. Київ, 2023. С. 4-7.
4. Власенко К.Г. Використання психологом технік психодрами. *Проблеми та перспективи соціальної роботи та психології в умовах війни* : матеріали III-й Всеукр. студ. наук.-практ. конф., м. Умань, 9 листоп. 2023 р. Умань, 2023. С.143-145- дописала

Структура роботи. Робота складаєтльсся зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел (найменувань).

Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 92 сторінки, з них 83 сторінки – основного тексту.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОДРАМИ

1.1. Проблема використання психодрами у сучасних наукових дослідженнях

Термін «психодрама» утворений від двох грецьких слів: psyche, що перекладається як душа, і drama, що в перекладі означає дія. В українській мові поняття «психодрама» викликає не ревалентні асоціації з «драмою» та «театром».

За своєю суттю психодрама – це інтегративний метод психотерапії, побудований на аналізі дій і спрямований на здобуття нового соціального, емоційного, комунікативного та рефлексивного досвіду. Психодрама має достатньо глибоке коріння та різноманітні способи застосування у різних культурних і соціальних контекстах.

Психодрама (спонтанний театр) – метод групової психотерапії, що полягає в розігруванні учасниками сцен з їхнього життя, у яких відтворюються особистісні проблеми й створюється можливість відкоригувати їх [61].

Основоположником методу «психодрама» був видатний австрійсько-американський психолог, психіатр, психотерапевт, філософ, соціолог, винахідник Якоб (Джекоб) Леві Морено у 1920-х роках. Заснована ним тріадна система методів: психодрама, соціометрія й групова психотерапія – досі розвиваються і знаходить своє місце як у клінічній психіатричній практиці, так і в наукових дослідженнях.

Якщо говорити про відкриття Я. Морено стисло, то він надихнувшись сюжетно-рольовими іграми дітей, щирістю та відвертістю учасників заснував даний метод. Психодрама – це метод групової психологічної терапії, що базується на сюжетно-рольовій грі. Одна людина – головний герой. Решта учасників – виконавці, які допомагають головній дійовій особі вирішити проблему. Ролі суворо розподілені психологом. Головний герой грає себе, інші

люди копіюють вербальні і невербальні особливості тих персонажів, які їм дісталися. [36, с.17].

Заснований Я. Морено психодраматичний метод поєднує в собі діагностичні можливості, сценічні вияви (театр спонтанності), груподинамічні сеанси й аналітичну роботу групи. По суті це також практична робота з відтворення внутрішнього світу особистості в моделі мікросоціального простору із засобами спонтанної гри драматично опосередкованої дійсності. Він здатний вивільнити прояв актуальних ціннісно-смислових станів, надавши особистості можливість їх проживання та розвитку. Співучасниками психодраматичного процесу стають всі члени групи, здійснюючи свій суб'єктивно-значущий внесок у процес самопізнання особистості. Таким чином, психодрама – це поліфункціональний метод, що володіє діагностичними, корекційно-терапевтичними, реабілітаційними і дидактичними можливостями.

В основі психодрами лежить гра як орієнтація на дію, в свою чергу значна роль фізичних рухів знижують вплив стереотипних вербально закріплених захисних і оціночних реакцій. Встановлення довіри, інтенсивне використання невербальних комунікацій відкривають можливість спонтанного самовираження (розкриття) особистості в групі. За допомогою різних технічних прийомів і вправ на сцену виноситься пережите в минулому, майбутні очікування, фантазії, мрії, сни, ідеї тощо. Не тільки головна діюча особа (протагоніст), але і інші учасники по грі (допоміжні «Я»), а також інші члени групи здобувають новий особистісний досвід, що сприяє розвитку їх спонтанності й креативності.

Підтвердження ідеї Я. Морено про те, що успіх психодрами в тому, що вона орієнтована на дію знаходимо і у інших дослідників (Богдан Т., Кіппер Д., Рідчі Т.). [6, 75].

У 1925 р. Я. Морено емігрував до США, де пропрацював до кінця життя. Подальший розвиток висунутих ним ідей соціометрії й психодрами, а також практична робота в школах, виховних установах і в'язницях, згодом була

перенесена у роботу з пацієнтами психіатричних клінік. Першим центром психодрами став приватний психіатричний санаторій у Біконі (штат Нью-Йорк), що належав Я. Морено, де у 1936 р. був вперше створений психодраматичний театр в якому він працював головним лікарем більше 30 років. Пізніше театри психодрами розповсюдились по клініках США, а пізніше і Європи. Значну роль у популяризації і поширені психодрами також відіграли інститути з соціометрії й психодрами, які активно створювалися у США за участі Я. Морено з 1940-х років. У 1941 р. почало діяти створене Я. Морено Американське товариство групової психотерапії й психодрами. У 1958 р. – він стає президентом Міжнародного центру групової психотерапії, соціометрії й психодрами, які вцілому здійснили динамічний вплив на розвиток світового психодраматичного наукового і практичного підходу. Серед подібних організацій – створений у Німеччині Європейський інститут психодрами, який займається пропагандою методів Я. Морено в країнах Центральної й Східної Європи, в тому числі і в Україні.

Значний внесок у розвиток психотерапевтичного методу належить британському психодраматисту, психотерапевту, автору наукових праць з психодрами - *Полу Холмсу*. Він відзначає, що «психодрама – це форма групової психотерапії, яка не допускає пасивного спостереження. Емоційна енергія, креативність і чесність драми здатні втягнути в неї кожного, хто стежить за її розвитком» [71].

Інший американський психодраматист, автор багатьох книг та статей з психодрами, а також філософії, психології та психотерапії – *Адам Блатнер* дає визначення: «психодрама в деталях розкриває перед нами втілення несвідомого в поведінці, яким ми користуємося як захисним механізмом для розрядки внутрішніх імпульсів під час символічної або реальної дії» [4]. Дуже важливо, що психодрама використовує природні способи зцілення дорослих і дітей, які пережили важку психічну травму. Деякі психологічні захисні механізми проявляються в поведінці, які не отримують суспільного схвалення, і тому ці механізми в кращому випадку ігноруються, а частіше –

придушуються. Так, депресивних дітей батьки змушують не сумувати, а роздратованих – заспокоїтися. [4]. Він також ввів у наковий вжиток теорію ролевої динаміки як систематизацію підходу Я. Морено до ролевої теорії.

До теоретичних фундаторів психодрами як психотерапевтичного методу слід також віднести:

- Зерка Т. Морено – дружина Я. Морено, яка зробила великий внесок у розширення та удосконалення психодраматичної теорії та практики. Вона розробила додаткові техніки та методики, а також займалася підготовкою психодраматистів;
- *Анн Анселін Шутценбергер* – видатна психотерапевтка, організувалла перший Міжнародний конгрес з психодрами (1964 р., Франція). Авторка концепції «трансгенераційної психодрами», яка досліджує вплив травм попередніх поколінь на сучасних індивідів.
- *Грете Лейтц* – одна з ключових фігур у розвитку психодрами Європи. Німецький психотерапевт, яка методологічно виклала психодраматичний підхід заснований Я. Морено.

Таким чином, психодраматичний метод за вікову історію свого існування поширився в більшості країн Америки, Європи та країнах третього світу.

Поява психодрами в Україні у середині 90-х років XX ст. пов'язана з діяльністю першої української незалежної психодраматичної організації – *Київської Ассоціації психодрами*, яка виникла в серпні 1996 р. за ініціативою групи психологів, психотерапевтів і перших психодраматистів для розвитку психодраматичної професійної спільноти. Ассоціація психодрами є інституціональним членом міжнародної організації «Psychodrama-Institut für Europa» (PifE) зі штаб-квартирою у Берліні. Члени Асоціації – психологи і психотерапевти, які пройшли професійну підготовку в університетах і клініках України, досвідчені тренери з міжнародно підтвердженим правом практики: Бондарь В.В., Горностай П.П., Грабська І.А., Демченко В.М., Литвиненко Л.І.,

Юрченко Т.П., Юрчинська А.К. та інші. Багато з них є авторами наукових публікацій та мають науковий ступінь.

Сучасні наукові дослідження психодрами спрямовані на вивчення її ефективності, механізмів дії, а також можливостей адаптації та інтеграції з іншими методами психотерапії. Проте, зважаючи на численні дослідження та клінічну практику, психодрама часто стає об'єктом критики в науковому дискурсі. Однією з проблем, яка часто виникає у науковому співтоваристві, є відсутність чіткої методології дослідження у психодрами, що ускладнює процес її вивчення та аналізу. Багато дослідників стикаються з труднощами при спробі кількісної оцінки результатів психодрами, адже вона базується на глибокому індивідуальному досвіді і відчуттях людини.

Серед сучасних найчастіше обговорюваних проблем психодрами у наукових дослідженнях можна виділити:

- Відсутність уніфікованих стандартів оцінки ефективності психодрами;
- Потреба в більш детальному вивченні механізмів дії психодрами, її взаємодії з психофізіологічними процесами;
- Розробка методології інтеграції психодрами з іншими методами психотерапії для підвищення її ефективності.

Таким чином, для оптимізації розвитку психодрами як методу психотерапії та наукового підходу, необхідна системна та комплексна робота над вирішенням зазначених методичних і методологічних проблем. Важливо створити чіткі критерії та методики оцінки, а також розширити межі застосування психодрами у вітчизняній психологічній практиці і науковому дискурсі.

Психодрама, як методологічний напрям у психологічній науці, має систему основних компонентів психодрами, що в свою чергу складають ключові теоретичні поняття і допомагають зрозуміти та осмислити специфіку даного методу, а саме:

- *«теле»* – феномен міжлюдської згуртованості, те що скріплює групу, двосторонній процес передачі емоцій між усіма учасниками, відчуття один

одного, здоровий модус міжлюдських відносин. Телевідносини – це щирі зв'язки між людьми, які розвиваються на соматичному, психологічному, соціальному і трансцендентальному рівнях. Через ці відносини людина здійснює зв'язок зі світом, реалізує свою людську сутність, проникає у переживання інших людей. Вони можуть бути і позитивними, і негативними, головна їхня якість – реалістичність, яка веде до розуміння [Бурлачук Л. Ф, с. 141].

• *катарсис* – вибух емоцій, чуттєве потрясіння, внутрішнє очищення, яке повинні випробувати в момент кульмінації дії і глядачі, і сам протагоніст;

• *інсайт* – (від англ. insight – є сила «Я»), тобто змінна в сприйнятті, ставленні до власних проблем, до людей, до оточуючого світу загалом. Інсайт – це вид пізнання, котрий призводить до раптового, безпосереднього вирішення або нового розуміння наявних проблем, усвідомлення того, як вирішити проблему. У ході сесій психодрами поглиблюється саморозуміння не лише за допомогою інсайту, але й за допомогою систематичного дослідження власних смислів і стосунків [9, с. 276].

Мета психодрами – максимальний прояв на психодраматичному сеансі усіх трьох феноменів: «теле», катарсису та інсайту.

Також одним із центральних понять психодрами є *«спонтанність».* За концепцією Я. Морено, спонтанність – це дія по ситуації, творча імпровізація. Спонтанність це адекватна реакція на нові умови або нова реакція на старі умови. Вона означає не сваволю, випадковий імпульс, а перш за все дію, яка найбільш відповідає актуальному стану людини, у якому інтегруються її глибинні потреби. Коли людина діє спонтанно, вона максимально продуктивна і креативна. У контексті психодрами спонтанність допомагає учасникам вийти за межі своїх звичних ролей та спробувати нові форми взаємодії [37, с.131].

Таким чином, спонтаність це енергія, стримування якої призводить до неврозу, а безконтрольний прояв – до психозу.

Іншим ключовим терміном є *«роль».* У психодрамі роль розглядається як динамічна форма поведінки, що має свій власний сценарій, мотиви та

контекст. Роль – це форма функціонування, яку приймає індивід в певний момент, реагуя на певну ситуацію в яку задіяні інші люди і об’єкти. Ролі можуть бути як сформованими соціальним середовищем, так і внутрішньо створеними індивідом. За допомогою психодрами люди досліджують та переосмислюють свої ролі, а також відпрацьовують нові. У разі психодрами роль – це звичні патерни поведінки учасника. Це його вербальні та невербальні реакції у реальному житті, його досвід, переконання, світогляд. Ми постійно змінюємо ролі залежно від ситуацій та умов, у яких опиняємось. Виділяють типи ролей: тілесні (соматичні); психологічні; соціальні; інтегративні (не матеріальні).

У дії психодраматичного сеансу виділяють п’ять рольових елементів, а саме:

• *Протагоніст*. Учасник групи, який є суб'єктом конкретної психодраматичної сесії називається протагоністом. Термін «протагоніст», (від грецького protos – перший і agan – боротьба, гра) означає «головний виконавець» психодраматичної сцени. Протагоніст грає на основі імпровізації власного життя, минулого, сучасного, майбутнього, про яке він мріє або якого він прагне; він грає відверто, сповнений почуттями. Виражаючи свої почуття в психодрамі, він пізнає себе, при обміні ролями зі своїм партнером має змогу подивитися на себе його очима. Психодраматична дія захоплює всю особистість виконавця, його думки, почуття і дії. Як стверджував Я. Морено, протагоніст психодрами відрізняється від професійного актора тим, що в момент драматургійної дії він – і драматург, і режисер, і виконавець в одній особі. Протагоніст інсценізує простір дії згідно зі своїми уявленнями. У той час як він пробуджує і переживає свої спогади й уявлення, його внутрішньопсихічне переживання проявляється в жестах і словах психодраматичного персонажа. Решта учасників допомагає йому в цьому. Він грає себе. Мета – максимальне розкриття істинного Я. Вкрай важливо, щоб людина відкинула всі маски, табу та захисні механізми стала тим, хто вона є. Протагоніст, зображуючи події зі свого життя, має можливість дати власну

інтерпретацію минулій життєвій ситуації перед партнерами, які співчувають йому. З допомогою режисера, аудиторії і спеціальних творчих прийомів протагоністи здійснюють дії за принципом «тут і зараз». Цим він досягає нового бачення своєї проблеми.

• *Ведучий (директор, режисер фасилітатор, психотерапевт)* – відповідальний за організацію сеансу, керує процесом, вибирає відповідні техніки, регулює емоційну напруженість й включенність учасників. Ведучий концентрує свою увагу на дослідницькій функції: спостерігає за вербальними і невербальними проявами членів групи, співвідносить їх, відшуковує ключі. На основі узагальнення цієї інформації він планує сеанс, організовує сеанс, ставить мету і відшуковує засоби для їхнього досягнення. Як режисер ведучий відповідальний за засвоєння і використання мови психодрами. Він ставить сцени, але не втручається у їхній зміст. Протагоніст сам вирішує, що буде розігруватися, а ведучий спрямовує протагоніста, допомагає у створенні сцени, організовує дію групи. Як правило, ведучий не бере участі у психодраматичній дії, в якості партнера протагоніста він виступає у критичній ситуації. Участь ведучим у розігруванні знижує відповідальність і віру у свої сили іншими учасниками. Роль ведучого відображається у просторовому розташуванні – він сидить на краю сцени, підтримуючи контакт із протагоністом та із групою [Бурл., с. 146].

• *Допоміжне Я (інші Я, партнери)* – це учасники групи, яких вибирає протагоніст для втілення відсутніх значущих людей. Допоміжне Я може одержати роль реальної особи, а може грати образ сновидіння, суб-особистість, частину тіла, ідею, річ тощо – все те, що проявляє внутрішній світ протагоніста, робить його конкретним і відчутним.

З. Морено виділила п'ять головних функцій допоміжного Я: 1) зіграти ту роль, яку задумав протагоніст для здійснення психодрами; 2) допомогти зрозуміти як протагоніст сприймає взаємини з відсутніми персонажами дії; 3) зробити видимими ті аспекти взаємин, котрі протагоніст не усвідомлює; 4) терапевтично скерувати протагоніста у вирішенні його внутрішнього

міжособистісного конфлікту; 5) допомогти протагоністу перейти від драматургійної дії до реального життя [36].

Досконала гра партнера (допоміжного Я) передбачає швидке включення у роль і точне її виконання. Необхідно програти роль так, як вона описана протагоністом, або на основі своєї інтуїції (теле).

Використання різних учасників на роль допоміжного Я, сприяє більшому включенню усіх у груповий процес психодрами. Прагнучи проникнутися світом протагоніста, виконавці ролі допоміжного Я можуть також почати досліджувати не тільки проблеми протагоніста, але й і свої власні.

Таким чином, перед партнерами яких називають допоміжним Я, стоять завдання: 1) зображати відсутніх уявних або реальних осіб, які мають відношення до протагоніста, і стають носіями його перенесень і проекцій у психодрамі; 2) бути посередниками між режисером психодрами та протагоністом, концентруватися як на протагоністі і його грі, так і на ведучому психодрами і його вказівках; 3) виконувати соціотерапевтичну функцію, тобто зображати і досліджувати власні міжособистісні стосунки, а також проводити психодраматичний діалог зі своїми реальними партнерами.

• *Глядачі (аудиторія, група)* – учасники групи, що не приймають безпосередню участь у психодраматичній дії, але після її завершення приймають участь в обговонені (не лише стосовно протагоніста та учасників групи, але й відносно себе). У заключній фазі психодраматичної сесії вони демонструють своє емоційне ставлення до того, що відбувалося, і розкривають власні проблеми і конфлікти, аналогічні до обговорених під час заняття. Аудиторія, емоційно включаючись у психодраму, може досягти стану інсайту щодо власних проблем.

• *Сцена.* – це місце у просторі де розігрується дія (приміщення, майданчик). Для Я. Морено це була спеціальна, складна, багаторівнева конструкція.

Таким чином, можна з впевненістю засвідчити, що психодрама має власний категоріальний апарат, що дозволяє глибше зрозуміти динаміку індивідуальних та групових процесів, що відбуваються в рамках цього терапевтичного процесу.

В данному теоретичному досліджені також важливо охарактеризувати основні напрямки психодрами:

- *Групова психотерапія* – допомога у роз'язанні особистісних і клінічних проблем засобами психодрами;
- *Монодрама* – використання психодрами в індивідуальному консультуванні й психотерапії. Замість інших людей, які повинні грати допоміжні «Я», у монодрамі використовуються порожні стільці або символічні предмети (наприклад, іграшки);
- *Тренінги особистісного зростання* – спрямовані на особистісний саморозвиток і самопізнання людини в різних життєвих сферах;
- *Бізнес-тренінги* – використання психодрами в бізнесі для вирішення різноманітних мотиваційних, організаційних і маркетингових завдань;
- *Аксіодрама* – вид соціодрами, заснований на роботі з особистісними цінностями, як реальними, так і символічними;
- *Драмотерапія* – використання художніх сюжетних ліній, які розігруються на сцені із психотерапевтичною метою;
- *Бібліодрама* – жанр психодрами, в основі якого лежить розігрування біблійних сюжетів, у яких проявляються основні архетипічні конфлікти людини;
- *Міфодрама* – полягає в розігруванні міфологічних сюжетів;
- *Teamp play-back* (гра назад) та інші види театральної психодрами – це розігрування групою акторів із психодраматичною підготовкою різних сцен з життя будь-якого учасника з залу для глядачів, як форма самопізнання й психотерапевтичної допомоги. це поєднання театру й психодрами. Одним з видів такого синтезу є театр імпровізації;

- *Психодрама в освіті* – використання імпровізаційних рольових ігор у освітньому процесі, тобто поєднання психодрами й педагогіки. Підходить для всіх вікових груп, починаючи з дитячого садка й закінчуючи післявузівською освітою;
- *Соціодрама* – робота з темами, загальними для групи. Як правило увага зосереджена не на окремій особистості та глибинних особистісних проблемах, а на соціальних групах і групових проблемах.

В свою чергу до основних видів психодрами відносять центрування на протагоністові і центрування на групі.

Психодраматичний метод широко використовується в сферах, зовсім далеких від сфери вирішення особистісних проблем. Так, мова йде про психологічні тренінги різного спектру: бізнес, політика, освіта, професійна підготовка, організаційний розвиток і багато іншого.

Однією з актуальних сучасних тенденцій є інтеграція психодрами з іншими методами психотерапії, дослідження та психотерапевтичними підходами до для досягнення більш глибокого розуміння і вирішення психологічних проблем, а саме: з когнітивно-поведінковою терапією; арт-терапією; гештальт-терапією; наративною терапією.

Таким чином, інтеграція психодрами з іншими методами дослідження та психотерапевтичними підходами може збагатити сам процес терапії, допомагаючи глибше розуміти проблеми і знаходити дієві способи їх розв'язання.

Психодрама як метод психотерапії продовжує розвиватися, адаптуючись до сучасних викликів, можливостей та потреб суспільства. Зокрема, зміна контексту психотерапевтичної роботи призводить до зміни підходів та технік психодрами. Також варто зазначити вплив технологій на становлення сучасної психодрами. Зокрема, використання віртуальної реальності та інших технологічних інновацій може допомогти створити безпечне та контрольоване середовище для психодраматичних сесій. Такі

техніки можуть збільшити доступність психодрами для ширшої аудиторії, особливо для осіб, які знаходяться у віддалених або важкодоступних регіонах.

Таким чином, можна стверджувати, що сучасні тенденції в психодрамі свідчать про її адаптацію до нових соціокультурних та технологічних умов. Це робить психодраму ще більш гнучкою та відкритою до інновацій, забезпечуючи її актуальність та ефективність у сучасному світі.

Психодрама, як гнучкий та динамічний метод психотерапії, знаходить застосування в багатьох галузях: від традиційної психотерапії до корпоративного навчання.

Таким чином, психодрама, завдяки своїй універсальності та інтегративності, знаходить застосування в численних галузях, від медицини до корпоративного навчання, допомагаючи людям краще розуміти себе та оточуючий світ.

Таблиця 1.1.

Порівняння психодрами з іншими психотерапевтичними підходами

Параметри	**Психодрама**	**Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)**	**Гештальт-терапія**	**Психоаналіз**
Фокус	На відтворенні та розігруванні сценаріїв, ролей і конфліктів	На ідентифікації та корекції ірраціональних думок і поведінки	На поточний досвід і освідомлення «тут і зараз»	На невідомих мотивах, дитячих травмах
Техніки	Рольові ігри, дублювання, віддзеркалення	Домашнє завдання, журнали, переосмислення думок	Експерименти «тут і зараз», гаряче крісло	Вільні асоціації, трансфер
Тривалість терапії	Від короткотривалої до середньої тривалості	Короткотривалий	Середньої тривалості	Довготривала

Роль терапевта	Активний, директивний	В основному директивний, навчальний	Партнерська участь, співпраця	Нейтральний, слухач
Основний принцип	За допомогою дії вирішує емоційні та міжособистісні проблеми	Розуміння та зміна негативних патернів думок і поведінки	Повне усвідомлення та прийняття себе	Виявлення та аналіз підсвідомих конфліктів

Отже, достатній теоретичний аналіз дозволяє виділити ключові аспекти, які виділяють психодраму серед інших психотерапевтичних підходів:

1. *Активна роль учасника*: активно залучена у терапевтичний процес особа – бере на себе роль головної дійової особи (протагоніста);
2. *Використання сцени*: у психодрамі використовується фізична сцена для відтворення конкретних життєвих ситуацій, спогадів або майбутніх переживань. Це дозволяє учаснику переживати ситуацію в безпечному середовищі і дивитися на неї з різних кутів;
3. *Робота з ролями:* психодрама акцентує увагу на вивченні та розробці різних соціальних ролей, які особа приймає або відкидає в своєму житті;
4. *Групова динаміка:* існують індивідуальні форми психодрами, проте вона часто практикується в групі. Груповий контекст дозволяє учасникам взаємодіяти з іншими, отримуючи відгук та підтримку, що може бути відмінним від інших підходів, які частіше зосереджені на індивідуальній роботі;
5. *Спонтанність:* однією з ключових характеристик психодрами є спонтанність. Учасникам дозволяється вільно виражати свої думки, почуття та бажання без осудження.
6. *Екзистенційний підхід:* психодрама часто зосереджена на глибоких екзистенційних запитах, таких як пошук сенсу, автентичності та відносини з оточуючими.

7. *Використання дії як терапевтичного агента:* у психодрамі дія є ключовим елементом зміни. Через активне відтворення та переживання учасник може досягти нового розуміння та інтеграції своїх відчуттів.

У наш час заснована Я. Морено психодрама має широкий спектр практичного використання: особистісний розвиток; психокорекція у психології, педагогіці, медицині; подолання життєвої кризи; коригування життєвого сценарію; вирішення конфлікту; вирішення численних життєвих проблем і негараздів. Психодрама також може виявитися дуже корисною тим, хто страждає від низької самооцінки, зазнає труднощів у взаєминах з людьми, не може пережити біль втрати або перебороти наслідки психічної травми. Робота в психодраматичній групі допоможе перебороти образу або почуття провини. Також багато досліджень фокусуються на вивченні ефективності психодрами у вирішені різних психологічних проблем, таких як тривожність, депресія та травматичні розлади.

1.2. Теоретичні основи і передумови психокорекційної практики засобами психодрами

Психодрама є унікальним підходом у психотерапії, що базується на активній позиції учасників психотерапевтичної групи, у віддтворені та переживанні заново певних ситуацій з їх життя. Для розуміння передумов психокорекційної практики засобами психодрами, необхідно звернутися до ключових теоретичних і практичних положень цього методу.

Психодрама базується на активному вивченні внутрішнього світу особи через гру і групову взаємодію. Ця терапевтична форма взаємодії допомагає індивідам досліджувати і спростовувати свої конфлікти, страхи, бажання та інші психологічні аспекти у безпечних умовах. Як вже відмічалося в попередньому пункті, важливим компанентом психодрами є спонтанність, яка допомагає особі виявляти адекватну реакцію на нові умови або по новому реагувати на старі умови. Саме цей процес сприяє глибокому розумінню власних емоційних реакцій і може призвести до зміни поведінки в реальному житті.

Психокорекція є однією з форм психологічної допомоги, спрямованої на виправлення або компенсацію психологічних труднощів, порушень та дисфункцій. Це цілеспрямований процес, який включає в себе діагностику, планування та впровадження різних методів та технік для досягнення психологічного благополуччя особи [9].

У контексті психодрами, психокорекція включає в себе використання психодраматичного відтворення, що допомагає особі краще розуміти свої внутрішні конфлікти та знаходити більш адаптивні способи вирішення проблем. Через відтворення різних сценаріїв і ролей у психодрамі, особа має можливість «переглянути» свої дії, почуття та думки, отримавши новий досвід та ресурси для зміни своєї поведінки в реальному житті.

У сучасній науковій і психокорекційній практиці психодраматичний метод став більш систематизованим та структурно упорядкованим. Більш

того, він розглядається не лише як метод для терапії і корекції психічних розладів і психологічних проблем, але і як ефективний засіб для особистісного розвитку та групової динаміки (злагодженої співпраці).

Психодрама є унікальним психотерапевтичним методом, який базується на психодраматичній дії (відтворенні). Він має ряд основних принципів, які і визначають його специфіку, ефективність та унікальність в контексті психокорекції: спонтанність, принцип «тут і зараз», рольова гра, групова взаємодія, катарсис, інтеріоризація нового досвіду. Ці принципи психодрами формують основу психокорекційної роботи, спрямованої на досягнення гармонії особи з її внутрішнім світом та оточуючою реальністю.

Психодрама пропонує ряд психотерапевтичних методик, технік і вправ, які допомагають здійснити поглиблене самодослідження, розробити нові стратегії взаємодії з оточуючим світом і досягти психологічної рівноваги. В даному пункті, ми детально розглянемо деякі з них.

Психодрама як метот корекційної терапії дозволяє вирішувати такі особистісні проблеми, які практично не піддаються вирішеню іншими способами і методами.

Психодрама є не лише синтетичним методом, а цілою методологією для терапевтичної практики. Оскільки за її допомогою викликається найширший спектр почуттів її учасників.

Більша частина часу в психодраматичних групах відводиться на програвання сцен, які пропонуються учасниками. Під час проведення психодраматичної дії керівник вибірково застосовує різні техніки і прийоми, для того щоб допомогти учасникам посилити і поглибити катарсис та інсайт. Найбільш розповсюдженими *психодраматичними техніками* є класичні техніки або методики психодрами – це «Обмін ролями», «Дублювання» і «Дзеркало».

«Обмін ролями» – одна із найбільш ефективних технік для створення феномену «теле» під час психодраматичної сцени. Суть техніки полягає в тому, що протагоніст грає інші ключові ролі в поставленій ним

лсиходраматичній дії, а «Допоміжне Я» відтворює поведінку та висловлювання самого протагоніста. Граючи роль іншої людини, ми можемо сприймати самого себе з погляду тієї людини, котру повинен був зображати партнер (Допоміжне Я) і краще зрозуміти її почуття і конструктивно вирішити міжособистісний конфлікт. Проте інколи протагоністу складно змінити свою роль на іншу. Це вже може свідчити про невдачу у спробах зрозуміти людину. Протагоніст може також зіграти роль іншого недостовірно і з проекціями, через неправильне сприйняття ним значущих для нього людей.

Аудиторія під час обговорення висловлює протагоністові свої судження, для виявлення цих викривлень.

Використання цієї методики передбачає, що директор може попросити учасників повернутися до своїх справжніх ролей, потім знову обмінятися ролями, оскільки така зміна ролей допомагає ефективно розв'язувати конфлікти. Таким чином, ми бачимо, що подібний рефреймінг призводить до зміни реагування, оскільки зазвичай, проблема лежить не в тому, що відбулося, а як ми реагуєм на свою інтерпретацію (розуміння) того, що з нами відбулося.

«Техніка Дзеркало» («Відображення») тісно пов’язана з технікою «Обмін ролями». За допомогою відображення протагоніст може усвідомити як його сприймають інші люди. Суть техніки полягає в тому, що протагоніст відходить на задній план і спостерігає за сценою де Допоміжне Я грає його роль його особистості. Відображення протагоніста на сцені Допоміжним Я, допомагає протагоністу одержати наглядний вербальний і невербальний зворотний зв’язок щодо особливостей своєї поведінки (можуть підсилюватись погані звички, риси характеру або показувати можливі поведінкові альтернативи). Роль Допоміжного Я може зіграти будь-який учасник групи або члени групи по черзі.

Крім уже описаних технік, часто використовуються й інші, наприклад:

Таким чином, відображення через психодраматичну дію допомагає протагоністу поглянути на свою поведінку зі сторони і зумовлює значний

терапевтичний ефект: відчувши через відзеркалювання конфронтацію у стосунках і неприємні моменти які він сам створював, в результаті приймає рішення змінити свій поведінковий репертуар.

В цілому, використання даної техніки сприяє розвитку поведінкових навичок. Відображення дає змогу протагоністам отримувати постійний зворотній зв'язок щодо своєї поведінки від Допоміжного Я, який може підсилювати або загострювати деструктивні звички і показувати можливі поведінкові альтернативи і здорові патерни поведінки.

Техніка «Двійника» або «Дублювання (множинне дублювання)» в психодрамі здійснюється через двійника (дублера), який бере на себе певній мірі роль автора проблеми, доповнюючи її і підкреслюючи ті чи інші моменти в почуттях і поведінці протагоніста. Допоміжне Я знаходиться поруч із протагоністом, взаємодіючи з ним «ніби він сам», але фізично дублюючи його в просторі допомагає зрозуміти його проблеми [37].

Дублер може виступати в ролі «внутрішнього голосу» протагоніста. У такому випадку він може висловлювати його приховані думки, наміри і почуття. Він також може посилювати ті чи інші аспекти поведінки протагоніста в проблемній сцені, висміювати їх або подавати комічно, обирати абсолютно протилежну стратегію поведінки. Дублер або Допоміжне Я – це також учасник, здатний у будь-який момент замінити протагоніста під час психодраматичної дії, у разі якщо протагоніст не може розвивати дію далі. В деяких групах учасники почергово вступають в дію, стаючи то протагоністом, то дублером. Дублер, в свою чергу, приймає ті ж пози, так само поводиться, допомагаючи тим самим протагоністу виконувати свою роль. Намагаючись видати приховані думки протагоніста, двійник збагачує його виступ. Він може бути: нейтральним, іронічним, пристрасним, заперечуючим. Дублер сприймає дію протагоніста одночасно зі сторони і із середини, що дозволяє йому зрозуміти протагоніста так, як не може ніхто інший з членів групи. Головне при дії, щоб дублер у всіх випадках висловлював почуття протагоніста, а не свої власні. Навіть досвідчені двійники можуть помилятися, тому

протагоністам дозволяється висловлювати свою згоду або незгоду з двійниками. Для того, щоб забезпечити безперервність психодраматичної дії, Допоміжне Я одержує завдання реагувати під час сцени лише на слова протагоніста.

В свою чергу техніка «множинне дублювання» передбачає, що протагоніст знаходиться на сцені з кількома своїми двійниками або дублерами. Кожен з них, зображує різні його життєві аспекти або прояви його особистості. Так одне Допоміжне Я грає протагоніста таким, яким він є в моменті (тут і зараз), а протагоніст одночасно зображає самого себе в ранньому віці; інше Допоміжне Я зображує, яким він може стати у майбутньому (наприклад, через 10 років). Усі дублери протагоніста присутні на сцені одночасно і кожна грає свою роль по черзі.

Частіше у психодраматичних групах приділяється увага програванню тих сцен, які описуються протагоністом. Досвідчений керівник або директор групи вибірково використовує різні ігрові прийоми для того, щоб допомогти учасникам досягнути стану спонтанності і створити такі проблемні ситуації, які зможуть прискорити катарсис і інсайт. Діапазон технік у першу чергу залежить від досвіду й орієнтації психотерапевта.

Вибір конкретної методики залежить від готовності членів групи до спонтанних дій і від особливостей групи. Одні техніки здебільшого використовуються для розігріву, метою якої є вибір теми або протагоніста, інші – орієнтовані на фазу групової психодраматичної дії або наступне обговорення.

Також до основних технік психодрами відносять техніку «Монолог».

Техніка «Монолог» представляє собою промову протагоніста у якій він виражає свої думки і почуття. У психотерапевтичній дії терапевт-директор пропонує протагоністові скористатися технікою монологу, тобто говорити вголос все, що він думає і відчуває в даний момент тут і зараз. Ця техніка особливо ефективна для виявлення суперечностей між явними та прихованими думками, почуттями того, хто говорить. Можливі варіанти цієї

техніки – *«Розмова з відсутньою людиною»* або «Розмова з частиною свого Я (субособистістю)».

Дану техніку можна зіграти як театральну репліку, в якій протагоніст висловлює свої потаємні думки й почуття як самому собі, так і аудиторії. Монолог дає змогу протагоністові подивитися зі сторони на свої емоції, почуття, думки, і тим самим, переосмислити свою інтерпретацію і ставлення до данної проблемної ситуації. Ця методика особливо ефективна для виявлення протиріч між скритими та явними думками й почуттями протагоніста. Таким чином, ця методика розкриває також інформацію стосовно скритих (неявних) думок протагоніста.

Техніка «Виконання ролі» передбачає прийняття і перебування у ролі. Як правило, її виконує Допоміжне Я, допомагаючи протагоністу у постановці сцени з його особистого життя. Грати цю роль може і протагоніст, якщо він готовий засвоїти нову роль [9, с. 284].

На відміну від «Виконання ролі» у *техніці «Діалог»* усі учасники грають виключно себе і роль своєї особистості. Діалог – це програвання відносин між людьми. За допомогою цієї техніки здійснюється керування груповою динамікою. Небезпека її використання полягає у можливості закріплення неадекватних патернів поведінки у відносинах.

У *техніці «Публіка спиною до протагоніста»* усіім глядачам дається вказівка залишити приміщення, але насправді вони залишаються, вдавши, ніби їх тут немає. Мета полягає у тому, щоб протагоніст був повністю вільним у вираженні своїх почуттів і емоцій. Протагоніст говорить кожному учасникові групи про свої почуття до нього, при цьому нікому не дозволяється відповідати йому і реагувати на слова протагоніста, незалежно від того, наскільки пацієнт провокує їх зробити це. Члени групи сприймають самих себе у дзеркалі світу протагоніста [37].

Дана техніка часто використовується для розігріву, тобто стає першим етапом включення до психодраматичної дії. Особливо важливо щоб члени

групи дійсно повертались спиною до протагоніста і мали лише змогу слухати репліки стосовно себе.

Однією з основних технік психодрами яка може підсилювати ефект розігріву і дає можливість зосередитися на проблемі – *техніка «Уявлення самого себе»*. Як правило, вона дозволяє протагоністу у коротких сценах уявити себе або значимих осіб. Вона може виконуватися у вигляді монологу або інтерв'ю. Уявлення у даній техніці надає інформацію про реальну поведінку, а не фантазії з приводу самого себе. При цьому протагоніст вільний у виборі наданої інформації, що відразу надає йому відчуття безпеки [9; с. 284].

Техніка «Репліка в сторону» також дає можливість прояснити скриті хвилювання і почуття протагоніста. Вона може застосовуватися при виконанні техніки «Діалогу» і «Виконання ролі». Дія виглядає наступним чином: протагоніст відвертається від Допоміжного Я і вимовляє те, що він хотів би сказати своєму партнеру, але не може. Зазвичай вона використовується тоді, коли у спілкуванні немає порозуміння і протагоніст не має іншої можливості висловити свої думки і почуття.

При використанні *техніки «Порожній стілець» і «Високий стілець»* протагоніст уявляє свого апонента сидячим на порожньому стільці на сцені і взаємодіє з цим уявним фантомом, навіть обмінюється з ним ролями, і в ролі фантома взаємодіє з уявним самим собою.

При використанні техніки «Високого стільця» звичайний стілець розміщують на підставці так, щоб протагоніст, який сидить на ньому, знаходився вище ніж інші учасники групи. Це робиться для того, щоб надати протагоністу відчуття сили, надможливостей яких він потребує або які йому необхідні, щоб успішно подолати своїх ворогів, труднощів в психодраматичній дії.

Таким чином, досвід «Високого стільця» може допомогти протагоністові навчитися більш успішно справлятися із загрозливою реальністю чи страхами.

Ще одна достатньо цікава *техніка «Проекція на майбутнє».* Вона дозволяє уявити можливий варіант розвитку подій, розіграти сцену з майбутнього. Дана техніка чудово допомогає прийняти рішення і здолати захисні механізми психіки, сприяє розвитку його спонтанності і варіативності проявів. Інші варіанти застосування цієї техніки дозволяють інтеріорізувати нові поведінкові стратегії, закріпити ті способи прийняття рішень які були засвоєні у психодрамі [9, с. 158]. Таким чином, моделювання майбутнього передбачає демонстрацію Допоміжним Я альтернативних способів дії для того, щоб протагоніст знайшов оптимальний для себе зразок. Ця техніка відповідає аналогічній

Техніка «Чарівний магазин» або «Крамниця мрій» є однією з найбільш вживаних у психодраматичній практиці засобом для стадії розігріву. Ця техніка допомагає протагоністові усвідомити свої дійсні і бажані цілі в житті. Умовно протагоніст взаємодіє з власником так званого «чарівного магазину», якого зазвичай грає Допоміжне Я або керівник.

Керівник просить учасників уявити, що на сцені відкритий магазин, де продаються різні чудові цінності: любов, мужність, мудрість, дружба, успіх тощо. Власник магазину пропонує протагоністу все що є у магазині, все, що він лише може побажати собі. Бажаючих учасників просять вийти вперед і спробувати виміняти будь-який бажаний для нього товар. Наприклад, хтось бажає успіх. Керівник, що грає роль господаря магазину, уточнює: «Скільки потрібно успіху?», «Яким чином?», «Навіщо?» і т.п. Власник магазину висуває в якості оплати від протагоніста щось з того, що є для нього дуже дорогим і цінним, наприклад здоров’я, любов, честь… Створена дилема, зазвичай змушує його невідкладно звернутися до самого себе і усвідомити, що він насправді цінує і чого прагне від життя. Результатом взаємодії протагоніста і продавця є або здійснення операції обміну, або відмова від неї, що трапляється достатньо часто. Також може проявитися нездатність умовного покупця прийняти певне важливе рішення. Але не залежно від остаточного рішення протагоніста, важливим стає те, що він в результаті, неодмінно дізнається

щось нове про самого себе і свої реальні бажання. Таким чигном, звернення до цієї техніки призводить до того, що добровільні покупці починають краще розуміти мету своєї покупки і краще усвідомлювати наслідки відповідних дій у досягненні бажаної мети.

У роботі з підлітками буде цілком доречно також розглянути техніку «Інсценізації казки». Це ще одна техніка фантазії, яку використовував Я. Морено. Інсценізація казки яка повністю неструктурована з розрахунку, щоб протагоністи були змушені доповнювати, завершувати її, використовуючи свою уяву, фантазуючи на дану тему. Схожою до неї, є також *техніка «Спонтанних імпровізацій»*. Протагоніст виконує ролі вигаданих персонажів і прагне при цьому не вносити в їхні характери своїх особистісних рис і характеристик.

В цілому, психодрама нараховує безліч технік і методик (більше двухсот), але кожний дослідник, психодраматист-терапевт чи психолог у власній практиці може винаходити і свої техніки і вправи, формуючи таким чином, індивідуальний методичний арсенал.

Таким чином, розглянуті і проаналізовані методики і техніки психодрами як терапевтичного методу складають передумови для психорекційної практики нашого дослідження засобами психодрами. Запропоновані техніки можуть використовуватися як цілком самостійні методики або у комплексі доповнюючи одна одну новим змістом. Одні техніки добре підходять як для використання на початковій фазі розігріву, так і для стадії драматичної гри, інші – виключно під час психодраматичної дії. Безсумнівною перевагою психодрами є те, що в активну терапевтичну роботу включаються всі члени психодраматичної групи.

Отже, методичними засобами психодрами можливо допомогти зрозуміти особистісні проблеми, змінити ставлення і відношення до життєвих проблемних ситуацій, розкрити себе, створити нові умови, що дозволяють помилятися без ризику відповідальності, та в цілому, отримати новий позитивний досвід, нові стратегії і патерни поведінки і реагування на ситуації.

1.3. Розвиток особистості в підлітковому та ранньому юнацькому віці

Підлітковий вік – це період який значним чином впливає на все подальше життя особи. Способи прийняття рішень і реагування на події свого життя, коло спілкування, ставлення до себе, і своїх близьких, стратегії побудови стосунків, спроможність досягати бажаних цілей, способи подолання труднощів, пошук самоідентичності, формуванням своєї соціальної позиції та особистісних цінностей – саме в підлітковому віці здійснюється пошук екзистенціальних рішень. Даний період характеризується інтенсивним розвитком та перебудовою всіх сфер життя особистості. Зміни в фізичному розвитку, соціалізації та психічному стані можуть викликати певні труднощі та проблеми. Часто у науковій літературі підлітковий вік визначають як *кризовий період.*

Традиційно до категорії «підлітковий вік» відносять вік від 13 до 19 років. Звідси термін «тінейджер», що з англійської відображає – закінчення числівників від 13 до 19 («teen»: 13-thirteen, 19 – nineteen і слова «age» - вік). Розглядаючи періодизацію психологічного розвитку дитини, варто зазначити, що багато дослідників визначають старший підлітковий вік (14-18 років) як *ранній юнацький вік*. Саме цю смислову конструкцію ми використовуєм у нашому досліджені для означення хронологічних меж категорії «старшокласники», а не обмежуємося суто академічними змістом – учні 10-11 класів.

Цінний внесок у розуміння особливостей розвитку старшокласників дають різні теоретичні підходи до вивчення підліткового розвитку [49, с.262].

Згідно до *психоаналітичного підходу* З. Фрейда, підлітковий вік є періодом генітальної стадії, коли основний акцент розвитку зосереджений на сексуальних інтересах. Фрейд З. також вважав, що цей період є важливим для формування особистості і що конфлікти які виникають під час нього – можуть значно вплинути на подальший розвиток особистості.

У запропонованій Е. Еріксоном концепції *психосоціальної ідентичності*, особистість формує свою ідентичність у нерозривній єдності з усіма соціальними зв'язками. Зміна соціальних зв'язків приводить до трансформації колишньої ідентичності, що загрожує певними кризами, які тривають до тих пір, поки індивід не сформує нову ідентичність. Відповідно до даного теоретичного підходу, життєвий цикл людини включає вісім стадій розвитку особистості, кожна з яких супроводжується конфліктами. Саме на стадії підліткового і юнацького віку (13-19 років) завершується дитинство. Підлітки стикаються з новими відчуттями, вони по-новому починають сприймати своє тіло. З'являються так звані «дорослі» цінності. Еріксон Е. вважає, що особистість ототожнюється з вимогами лібідо. Складність даного періоду складається у втраті рольових установок, оскільки на попередніх стадіях формувалася самоідентифікація Конфлікт цієї стадії – ідентичність проти розриву ролі, тобто підлітки вступають у конфлікт між власною ідентичністю та соціальними очікуваннями, що веде до пошуку своєї ідентичності [22].

У *теорії когнітивного розвитку* Ж. Піаже, розглядається підлітковий вік як стадія формальних операцій, яка починається після 12 років і триває протягом всього життя. На даній стадії особа набуває здатності до абстрактного мислення, системного пошуку способів вирішення завдань та логічного розв'язання проблем. Піаже Ж. вважав, що на розвиток інтелекту дитини впливають дозрівання, досвід і соціальне оточення. Він вважав, що біологічне дозрівання організму відіграє певну роль в інтелектуальному розвитку, а сам ефект дозрівання полягає у відкритті нових можливостей для розвитку.

Згідно до *соціокультурної теорії* Л. Виготського навчання та розвиток дітей відбуваються через соціальну взаємодію та культурний контекст. Психолог акцентував увагу на активній взаємодії підлітка з соціокультурним середовищем. Він вважав, що когнітивний розвиток відбувається саме через соціальну взаємодію як логічний процес їх занурення у спосіб життя.

Таким чином, викладені теоретичні підходи допомагають осмислити динаміку змін, які відбуваються у цей період життя та вказують на можливі проблеми і виклики, з якими може зіткнутися підліток.

Розвиток особистості в підлітковому та ранньому юнацькому віці характеризується різними аспектами змін: фізіологічними, психологічними, соціальними тощо. В таблиці 1.1. подано загальний огляд особливостей розвитку даної вікової категорії [20].

Таблиця 1.1. ?? вище така нумерація уже є

Загальна характеристика розвитку особистості підліткового і раннього юнацького віку

Модус розвитку	Специфічні особливості
Фізіологічний	- Інтенсивний фізичний і фізіологічний розвиток – акселерація; - Статеве дозрівання; - Зміни в гормональному фоні;
Емоційно-вольовий	- Підвищена емоційна лабільність, схильність до афектів (емоційних вибухів), вразливість до критики, емоційна автономія; - Інтенсивне, але стабільне емоційне життя; - Наявність власних уподобань, незалежних від батьків; - Розвиток вищих почуттів: емпатія, взаєморозуміння, чуйність, єдність; - Виразність індивідуально-типологічних особливостей юнаків.
Соціальний	- Уповільнення соціального розвитку з випередження біологічного; - Перебудова взаємин, соціальна активність; - Прагнення до незалежності від батьків; - Важливість приналежності до групи;

	- Криза ідентичності: пошук ідентичності, формування різних соціальних ролей; - Готовність до життєвого самовизначення, професійного вибору; - Інтимно-особистісне спілкування, розширення сфери спілкування, поглиблення взаємин; - Юнацькі субкультури; - Вибір подальшого життєвого шляху, самовизначення; - Юнацька дружба більш стійка і глибока, ніж підліткова; - Прийняття самостійних рішень.
Когнітивний	- Інтелектуалізація пізнавальних процесів: теоретичність, формальність, рефлексивність, сприйняття; - Диференціація розумових здібностей і інтересів; - Перехід від конкретного мислення до абстрактного; - Рефлексія та самоаналіз; - Розвиток критичного мислення; - Імажинативні дії.
Морально-ціннісний	- Інтеріоризація основних життєвих цінностей; - Особлива чутливість до засвоєння соціальних норм, цінностей, паттернів поведінки; - Розвиток внутрішнього світу, світогляду. - Наявність власних поглядів і оцінок; - Усвідомлення власної індивідуальності.
Психологічний	- Проявляється певний тип темпераменту; - Новоутворення у психіці – почуття дорослості; - Почуття невизначеності та нестабільності. - Становлення стійкої самосвідомості і стабільного образу «Я»;

	- Бурхливий психосексуальний розвиток; - Розвиток інтегральних механізмів самосвідомості; - Інтенсивне формування способів психологічного захисту; - Формування самооцінки; - Схильність до акцентуацій характеру.
Типові психологічні ризики	- Конфлікти, проблеми у стосунках з дорослими; - Проблеми у навчанні; - Неадекватні вчинки або девіантна поведінка (алкоголь, наркотики, ранні статеві стосунки тощо)

Основний зміст та специфіку всіх сторін розвитку особистості підліткового і раннього юнацького віку визначає перехід від дитинства до дорослості. Причини кризи підліткового віку пояснюються психологами порізному. Так, на думку С. Холла, З Фрейда, криза підліткового віку має біологічну обумовленість і тому неминучо виявляється в усіх підлітків. Вони обгрунтовують свою позицію тим, що в організмі підлітка відбуваються глибокі перетворення, які впливають на його відчуття і психічний розвиток.

Дослідження М. Мід і Р. Бенедикт показали, що криза підліткового віку не має обов'язкового універсального характеру, а залежить від соціальних умов. Так, дослідниці не знайшли кризи підліткового віку в місцевих жителів острова Самоа в Океанії, які перебувають на первинній стадії суспільного розвитку. У підлітків острова спостерігається гармонійний перехід до дорослості внаслідок відсутності хронологічних розходжень між біологічною та соціальною зрілістю. Щойно дитина досягає фізичної зрілості, вона проходить обряд ініціації, тобто вступу у доросле життя, після чого вважається повноправним дорослим членом громади. Це перший тип переходу від дитинства до дорослості, коли суспільні вимоги до дітей та до дорослих уніфіковані. Даний феномен спостерігається в економічно слабо розвинених суспільствах. При другому типі переходу до дорослості існує значна

розбіжність суспільних вимог до дітей та дорослих. Саме такий тип має місце у промислово розвинених суспільствах. Таким чином, дослідження М. Мід та Р. Бенедикт свідчать про те, що тривалість підліткового віку та наявність кризи визначаються конкретними соціальними умовами.

Так само дослідження вітчизняних психологів (Т. В. Драгунова, Д. Б. Ельконін) показали, що криза підліткового віку також не є обов'язковою для нашого суспільства, а залежить від успіху в перебудові системи взаємин підлітка з дорослими. Криза з'являється тоді, коли дорослі не змінюють своєї поведінки у відповідь на появу у підлітків прагнення до нових форм взаємовідносин з батьками та вчителями.

Таким чином, причина кризи підліткового віку може виявлятись через неузгодженість процесів і різних змін: фізичного розвитку організму, статевого дозрівання; соціального формування, появі психічних новоутворень особистості тощо, але не має обов'язкового або універсального характеру, а залежить від соціальних умов і чинників зовнішнього впливу.

У пошуках визначення зовнішніх чинників впливу на розвиток особистості в підлітковому та ранньому юнацькому віці варто звернутись до соціальних феноменів – стать (біологічна характеристика) і гендер (особиста ідентичність) – це індивідуальні чинники, які впливають на виявлення різних психологічних особливостей у підлітків, зокрема агресивності [16]. В науковому співтоваристві вважається, що природно хлопці мають вищий рівень агресії порівняно з дівчатами, і вони виявляють інші форми агресивності, які часто мають більш серйозні наслідки, ніж агресія у дівчат [23, с. 39]. У дівчат характерним є низький рівень агресивності, яка виявляється передусім у формі образливості, негативізму та непрямої та невербальної агресії. Крім цього, однією з можливих причин гендерних відмінностей у проявах агресивної поведінки підлітків може бути вплив інтенсивної гендерної соціалізації з боку сім'ї, вчителів, ровесників і мас-медіа.

Старшокласники є емоційно і соціально вразливими та через значний вплив ЗМІ, соціальних мереж і Інтернет.

Серед інших важливих чинників зовнішнього впливу також відносять [Качинська]: взаємини з батьками, взаємодія з педагогами, статусні характеристики в учнівському колективі, які визначають міру популярності та соціальної привабливості старшокласників, навколо яких впливають інші виміри внутрішньогрупової взаємодії.

На нашу думку, окрім розгляду впливу зовнішніх чинників на формування особистості старшокласника, не менш важливе значення має наукове положення про функціональні особливості неусвідомленої сфери особистості та взаємозв'язок свідомої та несвідомої сфер психіки.

Феномен несвідомого психічного життя обґрунтували науковці І. Павлов і І. Сеченов. Вони висунули ідею про психічну причинність, що психічний процес розгортається об'єктивно, незалежно від свідомості. Термін «несвідоме» в психологічному розумінні вперше було використано в теорії психоаналізу З. Фрейда для позначення специфічних процесів і станів психіки, неусвідомлюваних суб'єктом. Несвідоме – це «сукупність активних психічних утворень, станів, процесів, механізмів, операцій, дій людини, які не усвідомлюються нею без застосування спеціальних методів і методик; найширша і найзмістовніша частина (система, сфера) психіки людини [с. 12, 73].

Несвідоме характеризується невиразним відображенням дійсності. З. Фрейд уперше порушив питання про недоцільність ототожнення свідомої і несвідомої сфер, оскільки будь-який душевний процес детермінується несвідомою сферою, виявляючись у свідомості в завуальованому, символічному вигляді. Неусвідомлювані процеси мають латентну активність, що приховано визначає актуальну поведінку суб'єкта. Багато психічних актів не мають змоги проявитись у свідомості, проте невидимо дестабілізують психіку. У такому випадку необхідна їх об'єктивування (проявлення), що зумовило б нівелювання деструктивних психічних чинників. З. Фрейд розглядає у співвідношенні фізичну та психічну реальність: у несвідомому зникають грані між вигадкою і дійсністю, фантазією та реальністю. Для

невротика психічна реальність є більш значущою, ніж об'єктивна дійсність. При цьому інтелект людини маскує ірраціональні психічні сили, що керують її поведінкою. Проте когнітивне пізнання особливостей власного несвідомого може позбавити суб'єкта невротичних симптомів.

Морено Я. ввів поняття «спільного несвідомого», яке не є заданим, але може виникнути за умов тривалого перебування людей разом, у тісному контакті. Дослідник наголошує, що таке утворення сприяє подоланню напруження в спілкуванні й запобігає міжособистісним конфліктам. Таким чином, несвідоме формує певний (енергеичний) зв'язок, переорієнтовуючи їх завдяки системі психологічних захистів у соціальначимий значущості.

Сучасні українські дослідники (С. Максименко, В. Татенко, Т. Яценко) наголошують на необхідності посилення уваги до функціонального аспекту несвідомого як внутрішнього феномена, що не вписується в зовнішньо детерміновану категорію психічного, проте знаходить вияв у немотивованих вчинках, ірраціональних діях, інфантильній та регресивній поведінці. Яценко Т. зауважує: «Безсумнівним є факт, що основний зміст психіки суб'єкта загалом зберігається на несвідомому рівні. Ми усвідомлюємо лише фрагмент нашого активного функціонування в ту чи іншу мить: уся сукупність інформації загалом зберігається в несвідомій сфері» [С. 29, 73]. Згідно з її дослідженнями зміст несвідомого піддається не безпосередньому, а опосередкованому пізнанню (принцип додатковості). Недсвідоме характеризується насамперед наявністю соціального досвіду, отриманого через витіснення імпульсів, що не відповідали вимогам соціальної адаптованості особи. Так само З. Фрейд стверджував, що витіснені змісти є потужним джерелом психічної активності суб'єкта, вони зберігають енергетичний потенціал.

Таким чином, надання психокорекційної допомоги суб'єкту можливе завдяки виявленню взаємозв'язків несвідомого та свідомості, яка реалізує проактивне соціальне спрямування психічної активності.

Отже, ми можемо узагальнити, що в психології несвідоме розглядається як певний властивий людині спосіб ставлення до об'єктивної дійсності, рівень її психічного відображення, що характеризується спонтанністю виникнення й перебігу, відсутністю свідомого контролю.

Отже, у підсумку до першого розділу, можна узагальнити, що психодрама як теоретичний підхід та метод групової і індивідуальної психотерапії, і корекції має значний потенціал для розвитку і може мати практичне значення у багатьох прикладних галузях і сферах життя. Її гнучкість, універсальність і інтегративний характер роблять її актуальним і цінним інструментом сучасного світу.

Перший розділ кваліфікаційної роботи присвячений дослідженню теоретико-методологічних основ розвитку психодрами. Відкрита у 1920-х роках Я. Морено психодрама досі залишається важливим і популярним інструментом в сучасній психотерапевтичній практиці. Для подальшого розвитку психодрами як наукового підходу необхідна системна методологічна робота та співпраця науковців і дослідників. Основні компоненти психодрами: спонтанність, теле, роль, інсайт, катарсис – дані феномени надають їй неповторного і унікального характеру.

Психодрама як сучасний психотерапевтичний метод діагностики і корекції залишається важливим інструментом в психотерапії завдяки її унікальному підходу до вивчення психології і психіки особистості через психодраматичну дію. За її допомогою розкриваються глибинні почуття в набагато яскравішій та дієвішій формі, ніж це дозволяють зробити інші психотерапевтичні методи, засновані на словесному описі хвилювань. Під час психодрами відбувається пошук ефективних шляхів вирішення психологічних проблем різних рівнів складності.

Для психодраматичної практики в роботі зі старшокласниками важливим стає теоретичне розкриття, визначення закономірностей і особливостей їх розвитку. Основний зміст і специфіку різностороннього розвитку (психічного, фізичного, розумового, морального, соціального) визначає перехід від дитинства до дорослості.

Аналіз наукових підходів до вивчення підліткового і раннього юнацького розвитку особистості, дозволяє виділити головні тенденції, що характеризують об'єкт нашого дослідження, а саме: пошук соціальної ідентичності; зміна соціальних пріоритетів; розвиток інтелектуального мислення; відносини з протилежною статю; конфлікти тощо.

Відбувається становлення центральних психічних змін дитини, які виникають у провідній діяльності та завдяки ній характеризують перебудову особистості на новій основі, внаслідок перебудови організму, трансформації взаємин з оточуючими, змісту соціальних норм, розвитку самосвідомості, інтересів, інтеріорізації цінностей, пізнавальної та навчальної діяльності. Криза підліткового віку не універсальна і залежить від соціальних умов та зовнішніх чинників. Засоби психодрами, які сприяють особистісній психокорекції старшокласників, цілком відповідають специфіці пізнання несвідомої сфери, що потребує проявленю для виявлення глибинно-психологічних передумов особистісної проблематики.

РОЗДІЛ 2
ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ СТАРШОКЛАСНИКІВ ТА Ї ВИРІШЕННЯ ЗАСОБАМИ ПСИХОДРАМИ

2.1. Діагностика особистісних проблем старшокласників

Психодраматичний процес розпочинається з діагностичного етапу. Цей організаційно-методичний момент важливий для визначення проблеми або запиту, з яким планується подальша психотерапевтична психодраматична робота.

Теоретично дослідивши зміст складових психодрамотичного процесу, ми наблизились до практичної сторони нашого дослідження – програми емпіричного дослідження для розуміння особистісних проблем старшокласників засобами психодрами.

Вибірка була складена у відповідності до цілей та завдань дослідження. В склад вибірки увійшли старшокласники, учні 10-11 класів Надлиманського ліцею Маяківської сільської ради Одеського району Одеської області, загалом 21 особа підлітково-юнацького віку 15-16 років (серед них 15 – дівчат і 6 – хлопців).

Надійність та достовірність дослідження визначається застосуванням апробованого методичного інструментарію, адекватного досліджуваному феномену.

Комплекс психодіагностичного методичного інструментарію дослідження включив у себе методики для дослідження проблем

особистості, а саме емоційно-поведінкової сфери особистості та механізмів психологічного захисту методика «Індексу життєвого стилю» опитувальник Р. Плутчіка-Г. Келлермана- Х. Конта; для вимірювання рівня тривожності – *Шкала Тривоги Бека; методика ізотерапії – проективний малюнок; техніка «Вулкан» для діагностики та роботи з агресією; метод бесіди*.

Розглянемо більш детально наведені методики. Для діагностики захисних механізмів особистості ми використали *методику «Індекс життєвого стилю» опитувальник Р. Плутчіка-Г. Келлермана- Х. Конта.* Опитувальник призначений для діагностики механізмів психологічного захисту «Я» і включає 92 твердження, які потребують відповідей на зразок «так або ні». Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, регресія, заперечення, заміщення, проекція, компенсація, гіперкомпенсація, інтелектуалізація (раціоналізація) – складають діагностичні критерії оцінки. Кожному з цих захисних механізмів відповідають від 10 до 17 тверджень, що описують особистісні реакції людини, які виникають у різних ситуаціях. На основі відповідей будується профіль захисної структури обстежуваних старшокласників.

Табл. 2.1. Механізми психологічного захисту старшокласників

	Параметри вимірювання	Досліджувана група, n=21
Механізми психологічних захистів	Витіснення	**0,42**
	Регресія	**0,43**
	Заміщення	**0,38**
	Заперечення	**0,50**
	Проекція	**0,58**
	Компенсація	**0,48**
	Гіперкомпенсація	**0,37**
	Раціоналізація	**0,52**

Таким чином, дана методика дозволяє діагностувати всю систему механізмів психологічного захисту особистості, виявити як провідні, основні механізми, так і оцінити ступінь напруженості кожного. Як видно з узагальнених результатів діагностичного обстеження, на чільному місці – «проекція», «раціоналізація», «заперечення», в свою чергу менш виражені, у порядку зменшення – «компенсація», «регресія», «витіснення». Найменш актуалізовані – «гіперкомпенсація» і «заміщення».

Проекція – це процес уякому неусвідомлювані та неприйнятні для особистості почуття та думки локалізуються назовні, тобто, приписуються іншим людям і, таким чином, стають вторинними [60].

Раціоналізація (інтелектуалізація) проявляється у подоланні проблемної ситуації за допомогою логічних установок та маніпуляцій. При раціоналізації особистість створює логічні («псевдорозумні») слушні пояснення своєї або чужої поведінки, дій або хвилювань, викликаних причинами, які вона не може визнати через загрозу втрати самоповаги.

Заперечення – це механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість заперечує деякі тривожні або фрустровані обставини, або який-небудь внутрішній свідомий імпульс. Як правило, дія цього механізму виявляється у запереченні тих аспектів дійсності, які, будучи очевидними для оточуючих, не приймаються і не визнаються самою особистістю. Заперечення часто характеризується суб'єктивним викривленням дійсності.

В свою чергу, *компенсація* як механізм психологічного захисту, проявляється у спробах знайти відповідну заміну реального чи уявного недоліку, дефекту, нестерпного почуття – іншою якістю. Зазвичай за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, переваг, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. При цьому, запозичені цінності, установки або думки приймаються без аналізу і переструктурування, а тому не стають частиною самої особистості. Особистості, для яких компенсація є найбільш характерним типом

психологічного захисту, часто виявляються мрійниками, які шукають ідеали у різних сферах життєдіяльності.

Регресія як механізм психологічного захисту, виявляється в тому, що коли особистість намагається уникнути тривоги способом повернення на більш ранні стадії свого розвитку. При цій формі захисної реакції, особистість суб'єктивно замінює рішення з більш складного рівня пошуку вирішення завдань до відносно простих (примітивних) і вже доступних із попереднього досвіду. Таким чином, використання більш простих і звичних поведінкових стереотипів суттєво зменшує потенційно можливий арсенал способів реагування в конфліктних ситуацій.

Заміщення – поширена форма захисту, яка часто визначається терміном «зміщення». Дія цього механізму проявляється в розрядці придушених емоцій, які скеровуються на більш доступні чи слабкіші об’єкти, ніж ті, що викликали цю емоцію [57].

Витіснення – механізм психологічного захисту, при якому неприйнятні для особистості імпульси, бажання, почуття стають неусвідомлюваними. На думку більшості дослідників, цей механізм лежить в основі дії інших захисних механізмів особистості.

Реактивні утворення часто ототожнюються з гіперкомпенсацією. Особистість запобігає вираження неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Іншими словами, відбувається певна трансформація внутрішніх імпульсів в протилежність у суб'єктивному значені. Наприклад, жаліть або дбайливість можуть розглядатися як реактивні утворення у ставленні до несвідомої жорстокості або емоційної байдужості [32].

Тест на тривожність А. Бека (Шкала Тривоги Бека) для попередньої оцінки ступеня вираженості рівня тривожності. Шкала включає 21 питання, що оцінюють різні симптоми тривожності, такі як занепокоєння, страх майбутнього, напруга і нервозність. Питання формулюються так, щоб

оцінити частоту та інтенсивність тривожних симптомів за останній час. Кожне питання має чотири варіанти відповіді, які оцінюються за шкалою від 0 до 3 балів

Табл. 2.2.

Рівень тривожності старшокласників за шкалою тривоги Бека

Тривожність	Референтне значення	Середньоарифметичний показник, індекс	Вимірювальне значення досліджуваної групи, n=21
Високий рівень тривоги	**≥19**	**29,40**	**10**
Середній рівень тривоги	**9-18**	**11,67**	**6**
Легкий рівень тривоги	**6-8**	**7,00**	**3**
Нормальний рівень тривоги	**0-5**	**2,50**	**2**

Як видно з узагальненого результату, у досліджуваної групи старшокласників, у половини, виявляється високий рівень тривожності, ще у третини – середній рівень тривоги. Таким чином, особливої уваги в організації корекційної роботи психолога, серед особистісних проблем старшокласників, варто звернути саме на цю проблему.

З метою діагностувати ступінь агресивності у підлітка, який звернувся із запитом на надання психологічної допомоги, визначити його умовно «кількість» гніву і злості як найкраще підійшла *техніка «Вулкан».* Такий малюнок – безпечний привід обговорити проблему агресії і пояснити підлітку психологічні механізми цього імпульсу.

Даний діагностий процес супроводжується активним діалогом чи обговоренням малюнку. Важливо після детального обговорення результату роботи дитини – спробувати перенести ресурси чи можливості, що були

знайдені при метафоричному спосібі розв’язання проблемної ситуації до реального життя. Проте, це вже може бути сюжетом психодраматичної дії.

Важливим діагностичним джерелом для попереднього уточнення специфіки особистісних проблем старшокласників стали індивідуальні і групові психологічні консультації, доповнені техніками арт-терапії.

Отже, проведений діагностичний етап нашого дослідження, передував формуванню ключевої проблематики особистісних проблем старшокласників, серед яких найактуальнішими виявилися: «високий рівень тривожності», «вияв неконтрольованої агресії», «порушення особистісних кордонів», «образа», «занижена самооцінка».

2.2 Розробка та запровадження програми вирішення особистісних проблем старшокласників засобами психодрами

У дослідженні для діагностики і корекції особистісних проблем старшокласників ми проводили психодраму, яка має основні стадії: розігрів, драматична дія і шерінг. Кожен з них є достатньо автономним психодраматичний процесом.

Загальну структуру психодраматичного методу можна представити наступними складовими елементами:

1. Стадія розігріву (15% від усього часу психодраматичної сесії);
2. Вибір протагоніста;
3. Визначення найбільш актуальної теми;
4. Розподілення ролей серед учасників згідно до головної для протагоніста життєвої ситуації;
5. Стадія психодраматичної дії (65% часу психодраматичної сесії);
6. Завершення сцени (протагоніст розуміє, що отримав достатньо інформації або вирішив свою проблему);
7. Стадія шерінгу (20% психодраматичної сесії).

Стадії розвитку психодрами.

Першою стадією розвитку психодрами є психологічний розігрів, який, в свою чергу, складається із трьох частин: поступове вивільнення схильності до прояву спонтанних поведінкових реакцій і емоційного включення в загальний сесійний процес та фокусування уваги учасників досліджуваної групи на конкретному завданні або темі.

Під час розігріву, за допомогою різних технік та вправ, стає можливим розв’язання наступних практичних завдань, а саме: сприяти прояву спонтанності і творчої активності учасників групи; налагодити комунікацію між учасниками, викликавши почуття довіри і групової приналежності (згуртованості); сфокусувати увагу на особистісних проблемах досліджуваної групи старшокласників. Розігрів може здійснюватися вербально або

невербально. Таким чином, застосування прийомів розігріву дозволяють учасникам здолати психологічний опір, сором, тривожність, а натомість – сприяють включенню у групову проблемну ситуацію.

Ефективним прийомом на стадії розігріву може бути модифікована вправа «Розкажи казку…», де керівник задає тему казки або історії, а учасники по черзі наповнюють сюжет розповіді своїми репліками. Також достатньо ефективним технікою є «Чарівний магазин».

Цілком вирогідно, що саме під час стадії розігріву може бути знайдено та визначено тему для інсценізації (розігрування) психодраматичної дії.

Другою стадією розвитку психодрами є психодраматична дія. На цій стадії протагоніст, як головна дійова особа, займається дослідженням і розкриттям особистісних проблем. На стадії драматичної дії виявляється спонтанна творчість протагоніста, керівника і допоміжних осіб. Протагоніст за допомогою керівника уточнюють тему дослідження. Детально відтворюючи минулі події, протагоніст визначає дійові особи і обирає відповідно до них, учасників на необхідні ролі серед допоміжних осіб (учасників групи), які на його думку їм найбільше відповідають через так зване «теле». Після постановки сцени й розподілу ролей триває дія – рольова гра, де програються епізоди із минулого протагоніста, що спливають в його пам’яті через особливі логічні зв’язки, що є унікальними для психіки протагоніста і його особистісних проблем. Епізоди різних сцен можуть програватися як відповідно до реального перебігу подій, так і в уявній ситуації. Керівник може допомогти, залучивши до сцени заздалегідь підготовленого члена сесійної групи (протагоніст обирає його для себе сам) для виконання ролі Допоміжного Я. Роль Допоміжного Я полегшує емоційну розрядку і дає вихід глибоким хвилюванням і почуттям.

Під час психодраматичної дії ключову роль відіграє спонтанність, яка виявляється через поведінку або почуття, які не контролюються і не мають впливу чи залежності від зовнішніх чинників або осіб. Таким чином, динаміка

психодраматичної дії задається особистісною проблематикою протагоніста і детермінується його внутрішньою неусвідомлюваною активністю.

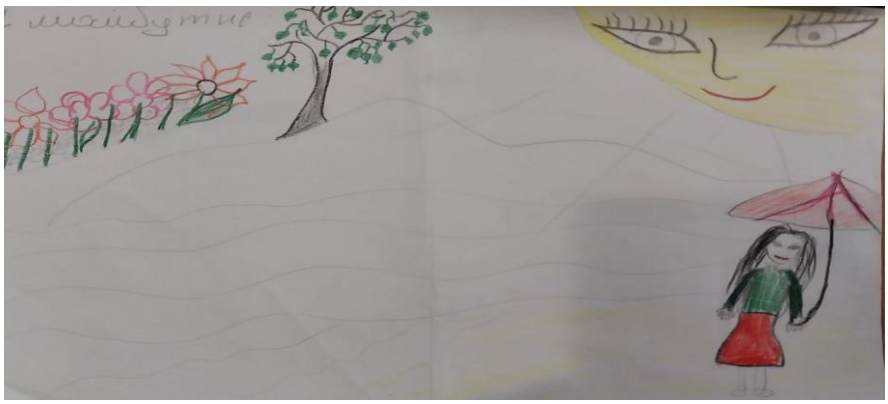
Коли дія приходить до завершення, дана стадія психодраматичного процесу закінчується. По завершенню, протагоніст і інші учасники по сцені (психодраматичної гри) знімають умовні маски розіграних ролей, здобувши в результаті новий досвід, нові стратегії поведінки і способи вирішення проблем.

Третьою або завершальною стадією психодрами є стадія шерінгу. На цій стадії відбувається обговорення особистих почуттів і емоційних реакцій між протагоністом і іншими учасниками сесійної групи, що проявилися під час психодраматичної дії. Саме на цій стадії учасники можуть робити інтерпретації та надавати альтернативні способи розв'язання особистісної проблеми протагоніста, які він може інтеріоризувати у власний досвід.

Таким чином, старшокласники в результаті психодраматичної групової сесії, як правило, засвоюють новий рольовий і соціальний досвід, що, переважно, веде до змін у психологічній структурі їх особистості. Засоби психодрами сприяють вираженню емоцій, що раніше були під забороною або пригнічені і сприяють пошуку способів їх вираження.

Представити викладену програму дослідження особистісних проблем старшокласників засобами психодрами можна фрагментами психокорекційної і діагностичної роботи.

Практичний кейс №1. Фрагмент стенограми психоаналізу малюнку з використанням монодрами.



Мал.1. Малюнок «Я-майбутнє» учениці 10 класу В. 15 років.(перенесла під малюнок

Використання психодрами (монодрами) техніки «Дзеркало темне – дзеркало світле» та тематичного малюнка («Я-минуле, я- теперішнє, я-майбутнє»), сприяють об'єктивуванню усталених особистісних проблем протагоніста В. (П) (попередньо дитина надала відповідну згоду практичному психологу (К.) від батьків та особисту згоду на публікацію фрагменту психокорекційної роботи).

П.: «Малюнок «Я – майбутнє»».

К.: «Подивись, будь ласка, на дівчину, що зображена на твоєму малюнку, хто вона?»

П.: «Це я –у майбутньому.»

К.: «Ми вже попередньо доопрацювали малюнок твого майбутнього, додаши до нього певних кольорів і додавши для зображеної дівчини більшого комфорту. Подивись, будь ласка, уважно на свій образ Я у майбутньому, як тобі здається, чого цьому зображенню не вистачає?»

П.: «Треба, мабуть, домалювати ніс?»

К.: «Так, а що завадило тобі це зробити одразу?»

П.: «Я його соромлюсь. Бо він не такий… Мабуть, негарний.»

К.: «Пропоную тобі зараз пропрацювати дану тему через монодраму, з якою я раніше тебе ознайомила?»

П.: «Так, я згодна.»

К.: «Аби краще налаштуватися на наш психодраматичний процес пропоную вправу «Продовж мою казку…». Отже, «Жило сонечко на небі, а з ним …», – треба продовжити далі...»

П.: «Біла хмаринка, тобто синя…»

На етапі розігріву у протагоніста і керівника встановився, в певній мірі, творчий спонтанний альянс через вигадування казочки про сонечко і хмаринку. Зовні протагоніст В. значно повеселішала і змінила закриту позу –

на відкриту, рівень тривожності і хвилювання за зовнішніми виявами тіла і міміки – з огляду зменшився.

К.: «Візьми, будь ласка, ці два дзеркальця в руки. В правій руці – це умовно світле дзеркальце, а в лівій, так зване, «темне». Подивись спочатку у дзеркальце правої руки – «світле». Що ти там бачиш?»

П.: «Так, я бачу себе», – усміхається.

К.: «Яка ти там?»

П.: «Мабуть, гарна?!», – сказала не впевнено.

К.: «Хто зазвичай каже В., що вона гарна?, – чий голос чуєш у «світлому» дзеркальці?»

П.: «Так завжди каже мама.»

К.: «Добре. А тепер подивись у «темне» дзеркальце. Хто в ньому дав тобі сумнів, що ти гарна?»

П.: «Деякі люди казали, що в мене дуже негарний ніс», – ось тоді я і вирішила, що я негарна з ним.»

К.: «А ти подивись у «світле» дзеркальце, тобі дійсно здається, що це правда?»

П.: «Та ні, наче гарний ніс?!»

К.: «А тепер подивись знов у «темне» дзеркальце і пригадай, хто ті люди? Хто колись тобі сказав це?»

П.: ««В тебе такий негарний ніс, як у Буратіно» – казали вони.»

К.: «А коли В. дивилась у своє відображення, «що» або «кого» вона там бачила? Які у неї були почуття через те, що вона не бачила себе схожою на «Буратіно»?»

П.: «Я почала ображатися. Через те, що вони казали, я підставила під сумнів свою вроду… Я думала, що люди не хочуть зі мною спілкуватися через те, що я – негарна.»

К.: «Тепер подивись у «темне» дзеркальце, можливо, згадаєш окремі фрази чи вирази обличчя тих, хто казав тобі погане про твою зовнішність?»

П.: «Ну, одна з них – це моя колишня подруга, з якою я більше не спілкуюсь, вона завжди заздрила, що я багато спілкуюсь з оточуючими і те, що серед них, були хлопці, яким я подобалась, а її це дратувало.»

К.: «Зараз уяви в «темному» дзеркальці свою подругу. Що вона тобі каже?»

П.: «Що я дуже комунікативна і мені треба «закритися», бо це негарно виглядає зі сторони, що я зі всіма спілкуюся. Вона дивується і говорить: «Чому тільки за тобою всі бігають, а не за мною?»

К.: «А як називається це почуття, яке виникло у твоєї подруги?»

П.: «Характер?»

К.: «Хіба це не заздрість?, тим паче ти вже про це сама вже казала.»

П.: «Так, заздрість.»

К.: «Як тобі здається, зазвичай, заздрісні люди прагнуть казати тим кому заздрять приємні речі?»

П.: «Ні, навпаки», – дивиться у «темне» дзеркальце – «Кажуть не дуже приємні речі.»

К.: «А потім В. поверталась до свого «світлого» дзеркальця і що вона там бачила у відображені, про що думала?»

П.: «Що я – гарна. Тому зі мною всі спілкуються.»

К.: «А хіба тільки через це з тобою спілкуються оточуючі? Це можуть бути взагалі не пов’язані між собою речі – краса і активність у спілкуванні.»

П.: «Так, згодна. Думаю це ще і від характеру залежить.»

К.: « Зараз пропоную повернутись до «темного» дзеркальця, де ти можеш побачити свою колишню подругу. Що саме зараз хотілось би їй відповісти? Може хочеться дати їй пораду?»

П.: «Хочу порадити їй, щоб вона менше казала погані речі… Щоб менше заздрила іншим, а більше займалась собою. Змінила б свій характер на ліпший.»

К.: «А коли ти на неї дивишся, що ти про неї думаєш?»

П. дивиться у «темне» дзеркальце: «Симпатична, гарна дівчина. Ти симпатична дівчина! Якщо ти будеш більш привітною і добрішою, то на тебе

будуть звертати увагу оточуючі і хлопці в тому числі. Я – не краща за тебе, я – інша».

К.: «Тепер подивись у своє «світле» дзеркальце. Ти впевнена в тому, що кажеш?»

П. дивиться у «світле дзеркальце»: «Так, звісно.»

К.: «Може все ж таки якийсь сумнів залишився?»

П. розглядає себе у дзеркальці: «Та ні, вже немає.»

К.: «А якщо зараз ти поглянеш знов у «темне» дзеркальце. Як там почуває себе твоя колишня подруга, чи змінилось щось в ній?»

Споглядає у «темне» дзеркальце : «Вона скривилася.»

К.: «Що б ти зараз хотіла їй сказати?»

П.: «Щоб вона попросила у мене пробачення! Бо, може, їй здається, що це все не образливо, але я дуже на неї образилась. Мені дуже не приємно, що моя подруга таке каже.»

К.: «Щоб ти їй зараз сказала аби вона заспокоїлась і залишила тебе в спокої?»

П.: «Якщо ти хочеш продовжити зі мною спілкування, то поводь себе нормально і чемно, і до мене стався з повагою, все.»

Мовчазна пауза.

К.: «Якщо зараз ти завершила і тобі нічого більше додати в цій ситуації, пропоную відкласти «темне» дзеркальце у сторону.»

П.: «Так», – відкладає дзеркальце.

К.: «Тепер ти побачила на власні очі і мала можливість переконатися, що через заздрість, думка оточуючих, і навіть близької подруги, може умисно спотворювати і негативно відображати твої особисті риси зовнішнього вигляду .»

П.: «Так, згодна.»

К.: «Подивись у дзеркальце, яке в тебе залишилося. Чи бачиш ти реальні недоліки у своєму відображені?»

П. розглядає себе у дзеркальці: «Та ні, немає. Я – гарна!»

К.: «Як тобі здається, ми завжди подобаємося самі собі у світлому дзеркальці?»

П. споглядає себе у дзеркальці: «Ні, по-різному буває.»

К.: «А що б ти хотіла відверто сказати сама собі зараз, дивлячись у дзеркальце?»

П.: «Те, що я гарна! Не варто зважати на думку інших, а треба власну думку мати.»

К.: «Час від часу, ми по-різному відображаємося у своєму дзеркальці, варто довіряти собі і дозволити бути самою собою, в усій своїй неповторності і унікальності. Якщо ми завершили, пропоную відкласти дзеркальце в сторону.»

П.: «Так», – відкладає дзеркальце.

К.: «Як ти себе зараз почуваєш?»

П.: «Вже краще.»

К.: «Якщо ти зараз подивишся на малюнок, у тебе виникає бажання змінити щось в ньому?»

П.: «Так», – посміхаючись, домальовує ніс.

Із попереднього діагностичного дослідження і спостереження, у В. була достатньо виражена залежність самооцінки і емоційного стану від думки оточуючих. З малюнку В. видно, що в проявленому образі власного Я, все ж таки не вистачало відчуття впевненості в собі, твердої опори під ногами – ледве промальовані ноги дівчини досі залишались ледве помітними на малюнку. Після додаткової бесіди була проведена відповідна корекційна робота.

На питання: «Що для тебе море?», і «Чому ти не захотіла його промалювати у кольорі на малюнку?», – дівчина пояснила, що море в неї асоціюється з підтримкою, з місцем, яке заспокоює, з особистим комфортним простором. Вирогідно, що старшокласниця не змогла його замалювати, оскільки наразі в житті здійснює його пошук. Для дівчини бажаний ресурс – це, перш за все, підтримка і особисте комфортне місце у житті (безпечне

місце). Також, вдалося визначити, що підтримку і визнання їй хотілося б отримувати саме від друзів (подруг).

Таким чином, засобами психодрами ми змогли точніше сфокусувати і визначити особистісну проблему старшокласниці, визначити джерело її неприйняття себе і критичного ставлення до своєї зовнішності. Нам вдалося не лише стимулювати, певним чином, психологічну корекцію, але і додатково діагностувати такі особистісні проблеми старшокласниці: як от почуття образи, відсутність довіри до нових друзів. Викликане відчуття спонтанності під час психодраматичної дії, перетворило дівчину з невпевненого мовчазного підлітка у більш розкуту говірку дівчину, яка на завершальній стадії обговорення почала висловлювати чітко свої почуття і виявила здатність до складної саморефлексії. На завершальному етапі проведеної роботи, ми спробували скласти перелік декількох практичних порад, де шукати ресурс для В. які б стали для неї актуальною і доречною підтримкою у її повсякденному спілкуванні.

Практичний кейс №2. «Робота з психологічними кордонами».

Однією із найпоширеніших проблем старшокласників і тем для запитів до практичного психолога є порушення особистісних психологічних кордонів. Старшокласники, які не вміють будувати здорові особистісні психологічні кордони – так само не відчувають кордони оточуючих і схильні їх порушувати. Вони зазвичай відчувають невпевненість у собі, невміння відмовляти, схильні до співзалежних відносин, характеризуються невмінням визначати винятково свої цілі, як правило, значно залежні від думки оточуючих тощо. Порушення особистісних психологічних кордонів завжди призводить до конфліктів і можуть стати причиною прояву образи, вини, агресії тощо.

У нашому досліджені ми попередньо обґрунтувати техніку психодраматичної рольової гри для роботи з психологічними кордонами старшокласників (теоретичні положення і результати дослідження були представлені у публікації тез).

Діагностику і корекцію психологічних кордонів старшокласників ми проводили безпосередньо через психодраматичний сеанс. У роботі зі старшокласниками (6 осіб, віком 15-16 років, з них 4 дівчат), які мають проблеми з порушенням та побудовою здорових психологічних кордонів.

На етапі розігріву важливо було розв'язати наступні практичні завдання: налагодити комунікацію між учасниками, викликавши почуття довіри і групової приналежності (згуртованості); сприяти прояву спонтанності і творчої активності учасників сесійної групи; сфокусувати увагу на особистісних проблемах старшокласників. За допомогою вправи «Відновлення довіри», в якій акцент робиться на концентрацію почуттів, пов'язаних з утриманням балансу фізичної сили, її перевагою чи слабкості, старшокласникам стало зрозуміло, як можна маніпулювати силою і як гостро відчувається власна вразливість перед перевагою чужої сили. Група об'єднується у пари, важливо дотриматися правила, щоб учасники кожної пари мали пропорційно однаковий зріст та вагу для справедливого розподілення і протидії сили. Партнери, повернувшись обличчям один до одного, з'єднують долоні своїх рук так, щоб центр ваги пари знаходився між ними. Потім, натискаючи своєю долонею на долоню партнера або підкоряючись тиску з його боку, намагаються відчути зміну співвідношення сил з плином часу і обмінюючись ролями. Після завершення вправи-розминки учасники діляться з групою враженнями і емоційними хвилюваннями стосовно того, що вони відчули в процесі її виконання. В даному випадку учасники групи активізувались у взаємодії, отримали один від одного емоційно-чуттєвий відгук.

За допомогою вправи «Розминка» учасники об'єдналися у пари і провели емпатичне інтерв'ю (до 2-3 хв. говорить один учасник, а потім пара обмінюється ролями). Запропонована загальна тема обговорення у парі: «Що для мене особистісні психологічні кордони?»; «Що я відчуваю коли хтось посягає або намагається їх порушити?»; «Яка негативна життєва ситуація, пов'язана з моїми особистими психологічними кордонами, мене хвилює більш

за все? (спогад, приклад)». До уваги учасників на видному місці прикріплено аркуш з питаннями до обговорення. Сам процес обговорення дає можливість учасникам зрозуміти не лише слабкі і проблемні місця у визначені власних психологічних кордонів, а й виявити найактуальніший і проблемний запит одного із учасників психодраматичної сесії на програвання його особистої проблемної ситуації через психодраматичну дію (гру).

Таким чином, із шести історій учасників групи, було відібрано один кейс із порушенням особистісних психологічних кордонів для програвання проблемної ситуації через гру. За проханням самого протагоніста, ми вимушені не розкривати подробиці і деталі його особистої життєвої історії, обмежившись виключно описом загальної структури психодраматичної сесії. Під час психодраматичної дії, протагоніст, як головна дійова особа, займається дослідженням і розкриттям проблеми у розумінні особистісних власних кордонів, розігруючи проблемну ситуацію з минулого. Попередньо до початку рольової гри, протагоніст обрав серед інших учасників групи – допоміжних осіб, які зіграли ролі значущих для нього людей.

Застосування техніки «Обмін ролями» спонукав учасників побачити інші перспективи й навчитися бачити відмінності і особистісні кордони один одного. Це вдалося досягнути через програвання різних протилежних ролей. Із нашого практичного кейсу – обмін ролями був здійснений між учасниками групи, коли двоє присутніх обмінялися ролями так, щоб протагоніст став допоміжним гравцем, а потім навпаки. Таким чином, учасники сцени здобувають можливість програти свої ролі в зміненому варіанті (уявно-бажаній сюжетній лінії для протагоніста). Протагоніст, в свою чергу, спостерігає за новим способом програвання сцени з минулого. Коли дія приходить до завершення, дана стадія психодраматичного процесу закінчується. По завершенню, учасники по сцені (психодраматичної гри) знімають із себе умовні маски розіграних ролей, здобувши в результаті новий досвід, нові стратегії поведінки і вирішення проблеми, які активно обговорювалися на завершальній стадії психодраматичної сесії (шерінгу). На

цій стадії відбулося обговорення, між протагоністом і іншими членами групи, психодраматичної дії, хвилювання і емоційні реакції учасників групи стосовно неї. Саме на цій стадії учасники змогли надати інтерпретації альтернативних способів розв'язання даної проблеми, які протагоніст може надалі інтеріоризувати їх у власний досвід. Під час шерінгу учасники групи обсудили особливості психологічних кордонів і як краще було б їх формувати. Така корекційна і діагностична робота з особистісними психологічними кордонами стала важливою і корисною для всіх учасників групи.

Отже, старшокласники в результаті такої психодраматичної групової сесії, мали змогу засвоїти новий досвід, що певним чином, також міг спричинити певні зміни у структурі їх особистості. Навичка розрізняти і розуміти свої і чужі особистісні психологічні кордони може формуватися упродовж життя. Психологічні кордони особистості виникають і прагнуть балансувати в міжособистісних відносинах: між прагненням зберегти спонтанність і необхідністю включення в соціум. Практичною значимістю даної психодраматичної сесії стало те, що попри попередні очікування і діагностику, для інсценування було взято особистий кейс старшокласниці, яка взагалі не вважала, що має проблеми з особистісними кордонами. Цей кейс був виявлений під час стадії розігріву і взятий до роботи – інсценізації. Суть проблематики лежить в протиріччі, яке можна визначити як нерозуміння наявності проблеми порушення власних психологічних кордонів – з одного боку і так само – неусвідомлене систематичне посягання і порушення кордонів інших. Саме тому актуально досліджувати цю проблему відповідно до теорії ролевого розвитку і теорії спонтанності Я. Морено. Під час психодраматичної дії (гри) старшокласники також отримують таким чином можливість здобути новий досвід побудови психологічних особистісних кордонів. Завдяки засобам психодрами можна активізувати певні психологічні процеси особистості і породжувати психологічні новоутворення.

Практичний кейс №3. «Образа на маму».

П’ятнадцятирічна Г. тривалий час працювала з психологом. Дівчина свідомо шукала систематичної психологічної допомоги і підтримки, оскільки складно переживала підліткову кризу, що посилювалася проблемними стосунками між батьками в сім’ї. Проблема сім’ї була в тому, що подружжя демонстративно не визнавали проблему у стосунках між собою, кожен жив своїми інтересами, окремо в різних кімнатах, розділяючи спільний побут і турботу про дітей. Таким чином, подружжя фактично втративши близький зв’язок між собою, умовно зберігали спільний формат проживання в нуклеарній сім’ї. Батьки не враховували обставину, що дівчинка-підліток багато чого бачила і розуміла. Дівчина мала напружені конфліктні відносини з матір’ю і довірливі підтримуючі стосунки з батьком. Звернулась дитина у розпачі, оскільки конфлікт з мамою переріс у агресивну форму фізичного протистояння. Зі слів дівчини, після ранкової сварки, мати жбурнула в неї стілець і це завдало їй сильного емоційного і фізичного болю. Батьку вона свідомо в цьому не бажала зізнаватися, оскільки боялася зіпсувати, і без того, вже давно зіпсовані стосунки між батьками. Зважаючи на значний терапевтичний альянс і стійке почуття довіри, ми все ж таки звернулися до засобів психодрами, щоб сприяти розумінню старшокласницею своїх складних почуттів і знайти вирішення конфлікту з матір’ю.

Для розігріву, ми скористалися технікою «Чарівний магазин». Варто зауважити, що у мотивованого і зацікавленого підлітка захисні механізми не чинять супротиву і дівчина легко і швидко вживалась у визначену роль.

Для діагностики і корекції цієї проблеми ми звернулись до техніки «Два стільця» або як її іноді називають «Робота з внутрішнім демоном». Під час роботи передбачається дві рольові зміни – пряма, в роль «почуття образи» і зворотна – в роль протагоніста, якому необхідно відновити спонтанність в стосунках і діях. Ця техніка дозволяє повернути також ресурс для відновлення спонтанності протагоніста у міжособистісних стосунках.

Таким чином, маючи два стільці, ми розпочали відтворення події в дії. В нагоді стала м’яка іграшка, яку ми використали на пустому стільці для дублювання

Г. За проханням самої Г., було вирішено обрати проблему з почуттям образи до мами. Наведемо фрагмент стенограми нашої роботи.

К.: «Влаштуйся на стільці, як тобі зручно. Пригадай, будь ласка, подробиці сьогоднішньої сварки, що сталася між тобою і мамою. Що відбулося?»

П.: «Мама мені сказала вигуляти нашого песика, але я їй відмовила, тому що була зайнята своїми справами.»

К.: «Ти повідомила їй про те, що зараз не можеш виконати її прохання через певні причини?»

П.: «Так, але вона мене навіть не стала слухати… Просто нагримала на мене і виставила собаку за поріг…»

К.: «Що ти відчувала в цей момент?»

П.: «Злість і розчарування. Чому вона не сприймає мої інтереси серйозно? Я ж і так багато чого для неї роблю?!»

К.: «Що саме ти маєш на увазі?»

П.: «Прибираю, доглядаю молодшого брата, забираю його з садочка, гуляю з собакою, багато чого…»

К.: «Пропоную повернутися до вашої сварки…»

П.: «Вона була такою злою, коли я сказала, що не піду зараз гуляти з собако, що жбурнула в мене стілець!»

К.: «Що було далі?»

П.: «Мені було боляче… Точніше мене лише зачепив стілець по нозі, коли падав, але все одно дуже боляче», – проступили сльози.

К.: «Так, я розумію твій біль. Що ти зараз відчуваєш? Якими відчуттями в тілі і де саме, тобі відгукується даний біль?»

П.: «Тут», – показує на груди.-«Неприємне відчуття… Ніби пече, болить.»

К.: «Так, добре, тепер в те місце, де ти гостро відчуваєш відчуття болю від образи – поклади руки, ніби намагаючись зафіксувати місце свого болю долонями.»

П.: «Так, є», – тримає долоньки в зоні сонячного сплетіння.

К.: «Що робить твоя образа в тілі? Яка її функція? Навіщо вона прийшла до тебе?»

П.: «Болить, пече, коле. Важко сказати, не знаю, навіщо вона прийшла.»

К.: «У будь-якого, навіть негативного і болючого почуття обов'язково має бути так званий «позитивний намір. Для чого це болюче почуття образи прийшло до тебе? Що воно хоче тобі сказати своєю присутністю, можливо, хоче захистити?»

П.: «Я не хочу такого відношення до себе. Мабуть, прийшло тому, що зі мною так не можна поводитися.»

К.: «Так, добре, а тепер образу, що в твоєму тілі болить, пече і колить спробуй представити як об'єкт. Якої вона може бути форми, розміру, кольору?»

П.: «Сіра, кругла з нерівною поверхнею, ніби м'яч.»

К.: «Сіра, кругла з нерівною поверхнею, розміром з м'яч образа, має ще якісь характеристики? З чого вона складається, чи має структуру або щільність? Яка вона на дотик? Чи рухається вона?»

П.: «Вона рухається. Слизька на дотик, схожа на желе, яке я не люблю.»

К.: Чи має вона запах або навіть смак?

П.: «Так, має неприємний запах. Схоже на тухлі яйця…», – кривить носом.

К.: «Так, добре. А тепер спробуй уявно руками або іншим доступним тобі способом витягнути із себе і перемісти описаний об'єкт образи на пустий стілець.»

П.: «Важко, вона вислизає.»

К.: «Не поспішай. Дисоціюйся з цим об'єктом – витягни його з себе.»

П.: «Так, є…»

К.: «Спробуй через рух або руками перемісти цей об'єкт на пустий стілець.»

П.: «Так. Ця куля там.»

К.: «А тепер ми на твій стілець поставимо іграшку, яка умовно буде заміняти тебе, а ти перемістись на стілець до своєї «кулі-образи».»

К.: «Спробуй уявно злитися з образом «кулі-образи» в єдине ціле і стань нею.»

П.: «Бридко…»

К.: «Спробуй уявити, що ти зараз і є та сіра куля з нечітким контуром, желейною слизькою на дотик поверхнею і запахом тухлих яєць. Не поспішай. Увійди в цю роль.»

П.: «Так, є.»

К.: «Починай виконувати роль образи, яка коле, робить боляче, обпікає!»

К.: «Спостерігай за «собою-образою» і отримуй задоволення, насолоду від того, що чудово виконуєш свою природню роль відносно тієї людини, що умовно сидить на сусідньому стільці і охоплена тобою, яка є в твоєму розпорядженні. Уявно збільшуй потік свого впливу на неї. На стільки на скільки можеш, до відчуття максимальної радості від дії пригнічувати Г. Твоя задача зараз – відчути потік сили, якою є образа, яка робить боляче, коле, пече, з яким вона виконує свою головну функцію і відчути насолоду від цієї дії. Покажи цю радість.»

П.: «Відчуваю радість від сили…», – демонструє активні короткі рухи тілом на стулі (йорзання).

К.: «Тепер, коли ти відчула себе, як потік сили образи, що робить боляче, коле, пече і направляє себе на пригнічення Г. – ослаблюй свій тиск, змінюйся.»

К.: «Виходь з цієї ролі і уяви, що ніби спостерігаєш за всім, що відбувається зі сторони.»

К.: «Чи хочеться тобі щось зробити з цим потоком сили ще? Який він зараз?»

П.: «Він не такий сильний, як був раніше. Хочу його відпустити і розвіяти.»

К.: «Зроби це.»

К.: «Він зник?»

П.: «Ні, не повністю зник, але став як дим: не щільним, не чітким.»

К.: «Тепер уявно повернись до стільця Г. і злийся з нею в єдине ціле.»

П.: «Повернулась», – напружено видихає.»

К.: «Прикладай долоні до того місця, де раніше відчувала образу і втягуй силу образи (те, що залишилося від неї), в себе, поверни її туди, де вона була раніше.»

К.: «Певний час повідчувай рух сили в середині тіла. Потік сили образи в середині тебе захоче виконати дію. Проговори, що ти будеш робити, коли вона захоче виявити себе?»

П.: «В мене достатньо сил її контролювати. Я зрозуміла, що вона насправді мені нічого поганого не бажала, а навпаки хотіла мене захистити.»

К.: «Якщо ти готова – зараз ми завершимо нашу гру. Вдих-видих, повертайся в «тут і зараз».»

На завершальній стадії соло-драматичної емоційно-образної гри, ми підвели підсумки, оцінили результати дії і відчуття від виконаної нової ролі. Таким чином, в процесі монодраматичної гри відбулися рольові переходи, за допомогою яких вдалося досягти катарсичного ефекту. Дана техніка допомогла зняти у протагоніста рівень гострого психологічного напруження, тривоги, значно зменшити рівень конфронтації щодо матері.

Практичний кейс №4. «Трансформація тривожності».

Цікавий практичний досвід ми також отримали з групової психодраматичної гри проведеної серед групи старшокласників, учнів 11 класу: 5 дівчат і 1 хлопець, всі – віком 16 років.

Попереднє психодіагностичне обстеження показало достатньо високий рівень тривожності у старшокласників майже всієї навчальної групи виміряної за допомогою шкали тривоги Бека. Після просвітнього ознайомчого заходу щодо психотерапевтичних можливостей психодрами, ми сформували групу з добровольців і бажаючих пропрацювати дану проблему.

Таким чином, діагностику і терапію високого рівня тривожності старшокласників ми спробували скоригувати через психодраматичну дію (гру). У роботі зі старшокласниками, які мають високий рівень тривожності, у програмі дослідження виділяємо три етапи групової психодраматичної сесії: 1) розігрів (встановлення довіри); 2) драматична дія – відтворення події в дії; 3) шерінг або вибудовування і імплементація бажаної моделі поведінки у власний досвід.

На стадії розігріву для зняття напруги, створення комфортної безпечної обстановки та спонтанності в єдності, ми звернулись до вже раніше апробованої модифікованої вправи «Продовжуй казку», де керівник задає ключову тему вигаданої історії, а учасники у попередньо встановленому порядку продовжують розвивати сюжет вигаданої історії, додаючи власні репліки і несподівані сюжетні лінії. Так, на початку виконання вправи, учасники групи були дещо збентежені і трошки розгублені, але в процесі вдалося досягти достатнього рівня спонтанності та креативу і створити позитивну емоційну атмосферу серед учасників сесійної групи. Історія продовжувалася протягом трьох кіл поспіль, потім на вимогу керівника дійти до логічного завершення – мала яскравий ідейний кінець, викликавши бурхливе емоційне захоплення у всіх учасників психодраматичної групи від успішно виконаного завдання.

Так як тема для діагностичного і терапевтичного сеансу була попередньо виявлена і обговорена, було здійснено вибір учасника групи на роль протагоніста, який презентував свою проблемну історію з минулого, яка її дуже хвилювала (Д. 16 років). Проблема протагоніста полягала в тому, що вона відчувала постійне хвилювання пов’язане з необхідністю самостійно приймати рішення на свою користь і не сумніватися в правильності свого рішення. Дівчина відчувала постійну тривогу і внутрішній конфлікт через потребу задовольнити свої інтереси і відповідати очікуванням і інтересам інших близьких чи важливих людей. В її словах і патернах поведінки спостерігалась чітка тенденція і навіть прохання до приховування певних моментів своєї поведінки («тільки ви нікому не кажіть», «ніхто не дізнається про нашу розмову?»), хоча остання мала цілком пристойні і адекватні вияви і патерни і не потребувала перестороги чи приховування певних проявів.

Суть проблемної історії старшокласниці в загальних рисах можна визначити як складний випадок у житті 13-го підлітка, коли вона потрапила в скрутну ситуацію і їй необхідно було знайти достатньо велику суму грошей, щоб сплатити третім особам борг і зберегти свою честь і гідність. Дівчина не

змогла в той момент звернутися з проханням до батька, пояснивши йому справжню причину такої позики, а тому довелося вигадувати і брехати. В результаті, зі слів дівчини, ситуація вирішилася певним чином на її користь, проте разом з тим, вона почала страждати від відчуття постійної тривоги і проблеми з довірою. Після розповіді своєї життєвої історії з минулого, було визначено головні сюжетні герої і важливі цінності для визначення ролей (в нашому випадку гроші). Для взаємодії і розігрування ролей в драматичній дії, протагоністові було запропоновано самостійно обрати партнерів для заміщення ролей. Так, для психодраматичної гри було обрано ролі до гри: дівчинка-підліток 13 років – протагоніст (Д. 15 р.); батько дівчини-підлітка – партнер (М. 16 р.), кредитор – партнер (А. 16 р.); гроші – партнер (В. 16 р.).

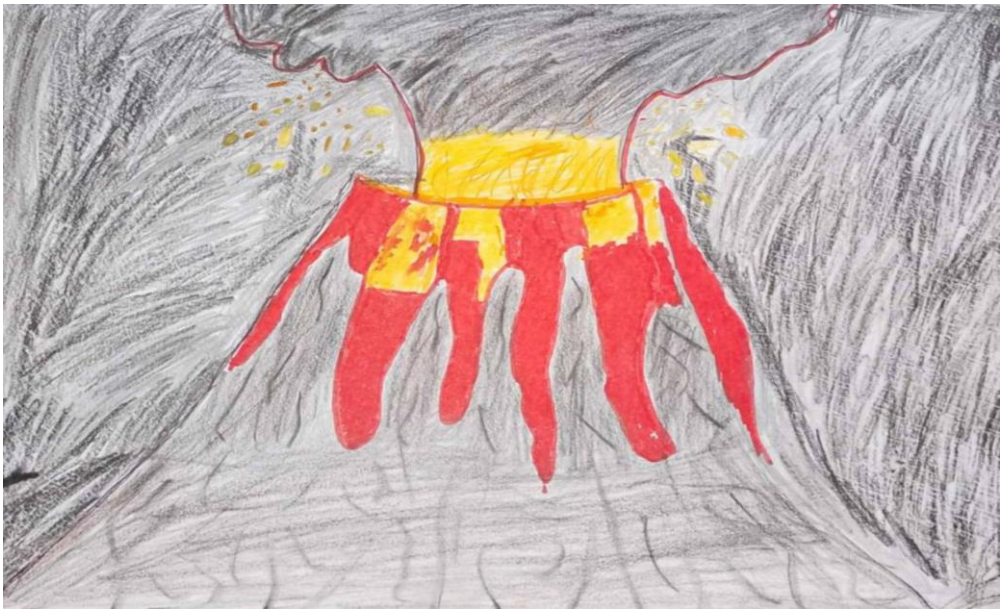
Керівником було запропоновано розіграти сюжет даної життєвої історії заново, спробувавши інші варіанти розвитку подій. На стадії розігрування психодраматичної гри, була розіграна сцена діалогу між дівчинкою-підлітком і її батьком, де дочка просила батька дати їй значну суму грошей для можливості зробити подарунок своєму хлопцеві. Як і в ситуації з минулого, дівчинка ненаважилася сказати правду про причину свої справжню потреби в грошах, і як і раніше, всіляко демонструвала супротив щодо спонукання батька говорити відверто. Дівчина, як і раніше, вдалася до вигадування всіляких неіснуючих причин і відмовок. Сцена супроводжувалась емоційними дебатами і було помітно, що учасники добре вжились у свої ролі. Був навіть момент, коли учасники групи, які були просто спостерігачами, почали пошепки просити керівника втрутися у сцену. В той момент, коли діалог між батьком і донькою здавалося почав іти по колу і не мав логічної розв’язки, окрім емоційного накалу, дуже вчасно підключилися інші учасники – виконавці відповідних ролей. Партнери, що виконували роль кредитора і грошей дуже вдало і чуттєво зіграли свої ролі, тим самим кардинально змінивши розв’язку розіграної історії. Було прийнято рішення припинити сцену гри, коли протагоніст відверто заявила, що готова зараз зізнатися в істинній причині свого прохання до батька і з полегшенням би це зробила

зараз, оскільки більше не бачить дану ситуацію загрозливою для свого життя, проте все ж таки побажала зберігти конфіденційність цього делікатного питання, не розголошуючи його на загал перед однокласниками.

Захоплені емоційними враженнями від розіграної сцени, учасники сесійної групи перейшли до етапу обговорення своїх почуттів і інтерпретації нового здобутого досвіду.

Не маючи значного практичного досвіду, важко оцінити якість проведення даної психодраматичної гри, проте і у учасників групи, і так само у керівника дана інсценізація не залишила нікого байдужим і викликала цілий ряд почуттів, вражень і навіть певну міру катарсису і інсайту, як у протагоніста, так і деяких учасників групи (партнерів по виконанню ролі) які з подивом відмітили важливі для себе відкриття, виконуючи, зазвичай, не властиві їх ролі (відіграючи певні патерни поведінки, які в повсякденному житті не доводилось виконувати). Важливо відмітити, що психодраматична гра сприяла усвідомленню, розумінню і вивільненню важких емоцій і почуттів протагоніста, які в реальному житті значно ускладнювали життя і відносини з оточуючими. На пропозицію керівника дотримуватися регламенту і завершити обговорення сеансу, зважаючи на час і місце проведення психодраматичної дії (приміщення освітнього закладу) учасники групи відреагували тим, що розбилися на маленькі групи і продовжили обговорення колуарно, збираючись додому.

Практичний кейс №5. «Агресивний вулкан»



Мал.2. Малюнок «Вулкан» учня 11 класу Д. 15 років.

Коротко описуючи дану особистісну проблемну старшокласника і його ситуацію, важливо зауважити, що на поведінку юнака просили звернути увагу психолога треті особи (класний керівник, однокласники). Сам учень не звертався з даною проблемою як запитом і не шукав психологічної допомоги. З його слів: «Певне роздратування, яке в нього можуть викликати оточуючі своїми вчинками, словами і навіть присутністю – не варте взагалі уваги і не є проблемою.» Також зі слів самого хлопця: «Це – типова ситуація, яка може трапитися з кожним.» Зі спостереження за учнем, можна узагальнити, що не зважаючи на ніби спокійний і стриманий зовнішній вигляд і поведінку старшокласника, він час від часу, приховано чи явно виявляв вербальну агресію і навіть міг перейти на фізичний план (стусани, штовхання, намагання вкласти опонента на підлогу).

Інструкція до проведення методики «Вулкан» передбачає завдання намалювати вулкан. Інтерпретацію можна будувати наступним чином, а саме: вулкан – це символічна проєкція агресії особистості, яка виконала малюнок на прохання психолога; якщо скаржаться вчителі чи батьки, зображений вулкан зображується в стані виверження червоною лавою і її достатньо багато, як

видно з малюнка №2 – чим більше агресії, тим більше вона займає простір на аркуші.

Таким чином, даний малюнок – це безпечний привід обговорити проблему агресії і пояснити юнаку психологічні механізми цього імпульсу. Справа в тому, що юнак неохоче говорить і прагне діяти для вирішення своєї проблеми, інколи займаючи позицію, що проблема не варта взагалі уваги. Тому, щоб встановити певний довірливий альянс з учнем, була запропонована дана арт-терапевтична техніка. При виборі техніки враховувалося, добре забуте юнаком в дитинстві заняття малювати як одне з найулюбленіших.

В результаті проведений діагностичний процес супроводжувався активним діалогом та обговоренням малюнку. Після детального обговорення результату роботи, ми спробувати перенести знайдений ресурс та можливості у реальне життя. Із бесіди зі старшокласником стало відомо, що в нього напружені відносини з рідним батьком, з яким він не проживає і мало спілкується. В цілому, юнак через достатньо сильний захисний механізм, неохоче розвивав дану тему стосунків з батьком і намагався її уникнути.

Намагаючись відтворити подію в дії, ми звернулись до засобів психодрами. Оскільки саме психодрама дає можливість активно експериментувати з реалістичними життєвими ролями і заново вибудовувати стратегію поведінки з різними результатами.

Щоб вивільнити закриту спонтанну енергію, ми звернулись до дії: обравши на вулиці безпечне місце подалі від людей, віднайшли сухий пеньок колись спиляного дерева, де юнаку було запропоновано згадати минулий яскравий приклад агресії, яку він відчував щодо оточуючих і відчути як в тілі відгукується ця енергія, а потім взявши міцну палицю гамселити нею по сухому пеньку, що є сили… Спочатку дане завдання викликало неприховане здивування у хлопця і певну скутість у рухах. Проте, по волі легкі стусани пенька палицею почали набирати силу і інтенсивність, і переросли в агресивні емоційні силові рухи, що почали супроводжуватися навіть незрозумілим гарчанням. На питання: «На кого він так може сердитися і виливати свою

лють?», – хлопець твердо і впевнено відповів: «На батька к…, це він в усьому винен». Вдосталь нагамселившись і втомившись, рухи юнака стали м'якшими і стихлі. Побачивши, що хлопець намагається приховати і стримати сльози, психолог не стала його турбувати додатковими питаннями, давши можливість побути в моменті і пережити свої «скриті» почуття.

Трошки пізніше ми повернулись до цієї розмови, і важливо відмітити певні зрушення у поведінці юнака: не ховаючи погляд, він став охоче обговорювати тему проблемних відносин з батьком, пригадуючи певні сцени домашнього насилля,які він чинив над родиною, коли вони проживали раніше разом. Він каже, що майже ніколи їх і не згадує, але тепер починає дещо по-новому бачити цю проблему.

Таким чином, зважаючи на складність даного практичного випадку, варто провести серію корекційних занять з юнаком і звернутись до супервізійної групи для організації коректної корекційної роботи. Наразі, з хлопцем і його матір'ю проводяться індивідуальні консультації. Рідний батько, час від часу, нагадує про себе синові, підтримуючи вкрай неприємне для хлопця спілкування (перебуваючи в алкогольному стані, часто принижує чи обезцінює його, робить образливі наклепи на матір).

Отже, можна підсумувати, що психодрама сприяє розумінню особистісних проблем старшокласниками і корекції сталих поведінкових патернів і емоційних реакцій, оскільки за допомогою інших психологічних методів досить складно усвідомити, що саме в звичній системі поведінкових реакцій потребує зміни, що саме негативно впливає на особистість. Натомість психодраматична група створює модель соціальних стосунків (унікальний безпечний простір «тут і зараз»), у якому відбувається відверте та спонтанне спілкування. Це дає учасникам можливість випробовувати свої звичні стереотипи та отримати відверту інформацію щодо себе і усвідомлення і розуміння особистісних психологічних проблем з можливістю подальшої їх інтерпретації і засвоєння нового досвіду.

2.3. Методичні рекомендації психологам щодо ефективного використання психодрами у професійній діяльності

Психодрама виявляється особливо ефективною у роботі зі старшокласниками, оскільки враховує їх актуальні вікові потреби: самовираження, експерементальний пошук і творчий вияв активності.

Засоби сиходрами можуть ефективно використовуватись у професійній діяльності психологів для надання психологічної допомоги і психокорекції спрямованих на:

1. *Відображення внутрішнього світу.* Засоби психодрами відображають внутрішньоособистісні конфлікти, почуття та хвилювання через інсценізацію і рольову гру, допомагають їм краще зрозуміти себе та свої взаємини з оточуючим світом.

2. *Відновлення міжособистісних відносин.* За допомогою психодрами підлітки можуть експериментувати з різними способами взаємодії, розкривати емпатію, формувати навички активного слухання та ефективної невербальної комунікації.

3. *Розвиток самоідентичності.* Спонтанне програвання різних ролей допомагає підліткам зрозуміти, хто вони є, засвоїти нові ролі, патерни та стратегії поведінки, знайти своє місце у соціумі.

4. *Розвиток емоційного інтелекту.* Психодрама стимулює: розкриття спонтанної емоційної виразності особистості, встановлення контролю і вираження емоцій конструктивними (екологічними) способами.

5. *Створення підтримки та почуття безпеки.* Групова динаміка психодраматичного методу забезпечує підліткам почуття підтримки, взаєморозуміння та безпеки, де вони можуть відчути себе прийнятими.

6. *Вирішення поведінкових проблем*. Драматизація конфліктних ситуацій та їх конструктивне вирішення на розіграній сцені допомагає старшокласникам засвоїти нові більш адекватні стратегії поведінки в реальному житті.

7. Відновлення самооцінки і зміцнення особистісних психологічних кордонів.

8. Оволодіння негативним минулим досвідом і звільнення від стримуючих психічних утворень.

Таким чином, психодрама може слугувати потужним терапевтичним інструментом для розвитку, діагностики та корекції особистості підліткового-юнацького віку, допомагаючи їм краще розуміти себе, свої емоції та взаємини з оточуючими.

Характерними рисами і перевагами психодраматичних технік як методично-терапевтичного і кореційно-діагностичного інструменту є:

1) Спрямовані на вивільнення і прояв емоцій і почуттів, що раніше були під забороною (табуїрованою зоною) через драматичну рольову гру;
2) Основний фокус уваги спрямований на практику вибудови соціальної та міжособистісної комунікації;
3) Містять важливі елементи особистісної проекції та самоідентифікаці;
4) Мають універсальний і інтегративний організаційно-методичний характер застосування;
5) Потребують чітко визначеної групи учасників (зазвичай 7-14 осіб);
6) Вирізняються єдністю у часі, місці та дії: все відбувається й обговорюється за принципом «тут і зараз», на особистому досвіді учасників і керівника без попередньої підготовки;
7) Переважає активність учасників групи та їхній особистий досвід, а не інформація, отримана від керівника;
8) Спрямована на розширення практичного досвіду учасників групи, а не лише на формування знань;

До *методологічних викликів* застосування психодрами як методу можна віднести: підвищене емоційне сприйняття підліткового і юнацького віку; вразливість до соціального тиску у груповому середовищі; страх перед осудом або бути незрозумілим; потенційна мінлива участь та залученість у психодраматичний процес.

Враховуючи методологічні переваги і виклики розвитку психодраматичного методу, можна все ж таки визначити, що це універсальний інструмент для допомоги старшокласникам в подоланні психологічних труднощів та сприянні їх особистісного розвитку.

Варто відмітити, що вибір методу і методичних (корекційних і діагностичних) засобів у роботі психолога визначається не лише психологічною проблемою чи конкретним запитом, а в переважній мірі – його досвідом, практичними навичками і професійною інтуїцією.

Теоретичне узагальнення і практичний досвід у роботі зі старшокласниками засобами психодрами, дає нам можливість запропонувати методичні рекомендації психологам щодо ефективного використання психодрами та засобів психодрами у їх професійній діяльності.

Методичні рекомендації щодо роботи з ***низькою самооцінкою, залежністю від думки оточуючих*** засобами психодрами.

Мета: розвиток самоусвідомленості, впевненості у собі; подолання проблеми неприйняття себе, свого тіла, особливостей своєї зовнішньості, особистісних якостей, визначити джерело критичного і пригнічуючого ставлення до себе.

Вік: від 14 років.

Тривалість: 1-1,5 години.

Обладнання: два люстерка або предмети, якими можна їх замінити.

Методичні інструменти: послідовна структурована методика психодраматичної зустрічі зі своїм відображенням «Дзеркало темне – дзеркало світле» (Лопухіна Е.В.) з певними модифікаціями, може використовуватися в індивідуальній роботі (монодрама), проте саме в психодраматичній групі, вона може забезпечити максимальний ефект.

Загальна інструкція. На відміну від групової форми психодрами, де учасники групи мають грати Допоміжні Я, у монодрамі використовуються символічні предмети (люстерка) які дозволяють подивитися на себе очима іншої людини, для того щоб знайти в собі як гарні якості, риси так само –

очима іншої людини відобразити критичні, агресивні і відторгуючі твердження про себе.

Під час розігріву можна використовувати різні вправи і техніки в залежності від форми роботи. Наприклад, учасникам психодраматичної групи пропонується згадати моменти свого життя, коли вони дивилися у дзеркало і подобалися собі, відчували від цього споглядання задоволення, і так само – пригадати коли вони не подобались собі, відчували незадоволення, роздратування і навіть відразу до свого відображення.

В якості протагоніста обирається учасник групи, який усвідомлює негативне відношення до свого відображення як особистісну проблему. Протагоніст обирає двох учасників групи на ролі «себе» та «свого відображення у дзеркалі», позначає межі між простором «реальності» та простором «за дзеркалом». Як правило, з ролі «свого відображення» надходять критичні, агресивні повідомлення. Після отримання таких тверджень від відображення, протагоніст повідомляє про свої почуття і емоції. Протагоніст, зазвичай, спонтанно значно збільшує особисту дистанцію від свого умовного відображення. Саме у цей момент керівник задає протагоністові питання: «Хто це казав тобі, від кого ти чув подібне протягом свого життя?» У відповідь можуть бути названі один або кілька значущих людей або, у деяких випадках, узагальнені образи, що символізують певну соціальну групу (вчителі, всі вони, друзі тощо). Усі названі люди послідовно вводяться як окремі персонажі, кожному визначається своє місце і роль у просторі «за дзеркалом», які посилають свої негативні повідомлення протагоністу.

Керівник прагне до того, щоб повідомлення виявлених персонажів у сукупності містили вичерпне значення так званого «критикуючого відображення». На питання: «Це все, що ти чуєш від свого відображення?», – має прозвучати «Так.».

З кожним персонажем розігрується окремий діалог за допомогою послідовної зміни ролей. У ході кожного такого діалогу відбувається усвідомлення протагоністом приналежності самокритичного,

самознищуючого ставлення до себе – як набору інтроекційних установок здобутих від батьків чи інших значимих осіб. Відбувається внутрішньоособистісне відокремлення свого образу від інтроектів.

По мірі послідовного виведення персонажів із простору дзеркала, протагоніст, як правило, спонтанно наближається до дзеркала, скорочуючи дистанцію до свого відображення. З виведеними із дзеркала персонажами, за потреби, може також проводитися додаткова психодраматична робота з використанням інших технік і вправ.

На завершальному етапі, протагоніст міняється ролями зі своїм відображеням у дзеркалі. Таким чином, з ролі відображення, протагоніст дає якісно нове повідомлення про себе – про прийняття, любов, позитивну оцінку. Такий діалог завершується, як правило, глибоким контактом, спонтанним рухом назустріч один одному та взаємними обіймами. Після завершення цієї сцени, керівник цікавиться актуальним станом протагоніста.

Психодраматична сесія закінчується шерінгом – безоціночним обговоренням серед учасників групи тих чи інших психодраматичних подій, своїх власних хвилювань.

Методичні рекомендації щодо роботи з ***агресивністю*** старшокласників засобами психодрами.

Мета: навчитися контролювати свої негативні емоції, знизити рівень особистісної конфронтації, розвивати здатність пробачати оточуючих.

Вік: від 14 років.

Тривалість: 1 година.

Обладнання: аркур, олівці, пастель; подушка або пеньок і палиця.

Методичні інструменти: техніки і вправи психодрами, засоби арт-терапії («Вулкан», «Намалюй мандалу», «Я-минуле, Я-теперішнє, Я-майбутнє»).

Загальна інструкція. Використання арт-терапевтичних засобів на етапі підготовки до психодрами, дає багатий діагностичний матеріал і допомагає встановити контакт довіри до початку психодраматичної дії (гри).

Робота в психодраматичному методі може бути організована як в індивідуальній, так і в груповій формі. Вибір техніки в значній мірі залежить від складності психологічної проблеми, організаційних можливостей і, звісно, рівня досвідченості і компетенції самого психолога.

Приклад з практики нашого дослідження показав достатньо дієвий результат поєднання арт-терапевтичних методик і монодрами. Через монодраматичну дію протагоністові в значній мірі вдалося звільнити енергію негативних почуттів через відтворення події в дії, розкрити здатність до саморефлексії і усвідомлення особистісних проблем.

Методичні рекомендації щодо роботи з ***тривожністю*** старшокласників.

Мета: усвідомити свою актуальну проблему, що викликає тривожний стан та за допомогою інсценування цієї проблеми з минулого, знайти ресурс для її корекції та подолання.

Вік: від 14 років.

Тривалість: 1-1,5 години.

Обладнання: простір для імпровізації сцени.

Методичні інструменти: техніки і вправи психодрами («Дзеркала», «Обмін ролями», «Діалог»).

Загальна інструкція. У груповій психодраматичній грі, зазвичай, приймають участь від 6-16 осіб.

В організації роботи зі старшокласниками, які мають високий рівень тривожності, виділяємо три етапи групової психодраматичної сесії: 1) розігрів (встановлення довіри); 2) драматична дія – відтворення події в дії; 3) шерінг або вибудовування і імплементація бажаної моделі поведінки у власний досвід.

На стадії розігріву для зняття напруги, створення комфортної безпечної обстановки та спонтанності варто звернулись до психодраматичних технік і вправ («Чарівний магазин», «Продовжуй казку»). Далі здійснюється вибір учасника на роль протагоніста, який презентує перед іншими учасниками свою

проблемну історію, що зазвичай тягнеться з минулого. Для взаємодії і розігрування ролей в драматичній сцені, протагоністові пропонується самостійно обрати персонажів для заміщення ролей із учасників сесійної групи. Керівник певним чином спрямовує розігрування проблемної ситуації через дію (гру) на сцені, в залежності від вибору психодраматичної техніки.

На останьому етапі психодраматичної сесії, учасники переходять до етапу обговорення своїх почуттів і інтерпретації нового здобутого досвіду.

Методичні рекомендації щодо роботи з ***образою*** старшокласників засобами психодрами.

Мета: конструктивне розв'язання ситуацій, пов'язаних з почуттям образи; звільнення від негативних емоційних хвилювань, відновлення почуття довіри і близькості із оточуючими людьми.

Вік: від 14 років.

Тривалість: 1 година.

Обладнання: стільці, іграшки.

Методичні інструменти: техніка порожнього стільця.

Загальна інструкція. На відміну від групової форми психодрами, у монодрамі замість інших учасників, які мають грати ролі Допоміжного Я, використовуються порожні стільці або символічні предмети (наприклад, іграшки). Таким чином, протагоніст у цій техніці взаємодіє з кимось із учасників групи або уявним образом за допомогою одного або декількох порожніх стільців. Стільці замінюють відсутніх осіб, предмети або явища (почуття).

При організації психодраматичної роботи зі старшокласниками, варто взяти до уваги, що почуття образи у підлітка пов'язане із необхідністю задоволення його важливих психологічних потреб. Особливо важливими виявляються визнання та повага батьками його бажань, потреб і інтересів, а також потреба мати надійну опору, захищене (безпечне) місце.

У разі виконання монодрами, робота вибудовується переважно через цілеспрямований діалог керівника і протагоніста, а в психодраматичній групі

– через інсценізацію спонтанної дії (гри), однаково дотримуючись послідовності всіх етапів психодраматичної сесії.

Методичні рекомендації щодо роботи з ***особистісними психологічними кордонами*** засобами психодрами.

Мета: відновити порушені особистісні кордони, навчити встановлювати здорові психологічні кордони та дотримуватись їх по відношеню до інших.

Вік: від 14 років.

Тривалість: 1-1,5 години.

Обладнання: простір для імпровізації сцени.

Методичні інструменти: техніки і вправи психодрами («Відновлення довіри», «Розминка», «Обмін ролями»).

Інструкція: Група учасників проходять всі стадії психодраматичного процесу: розігріву, драматичної дії і шерінгу.

На етапі розігріву за допомогою вправи «Відновлення довіри», можна розв'язати наступні практичні завдання: налагодити комунікацію між учасниками, сприяти прояву спонтанності і творчої активності учасників сесійної групи, сконцентрувати увагу на особистісних проблемах старшокласників. Група об'єднується у пари, дотримуючись правила відповідності учасників один одному фізично для справедливого встановлення балансу і розподілення сили. Партнери, повернувшись обличчям один до одного, з'єднують долоні своїх рук так, щоб центр ваги пари знаходився між ними. Потім, натискаючи своєю долонею на долоню партнера або підкоряючись тиску з його боку, намагаються відчути зміну співвідношення сил, часом обмінюючись ролями. Після завершення вправи-розминки, учасники активно обмінюються враженнями.

За допомогою вправи «Розминка» учасники об'єднуються у пари і проводять емпатичне інтерв'ю (до 2-3 хв. говорить один учасник, а потім пара обмінюється ролями). До уваги учасників на видному місці прикріплено аркуш з питаннями до обговорення: «Що для мене особистісні психологічні кордони?»; «Що я відчуваю коли хтось посягає або намагається їх

порушити?»; «Яка негативна життєва ситуація, пов'язана з моїми особистими психологічними кордонами, мене хвилює більш за все? (спогад, приклад)». За класичною схемою обирається протагоніст і його проблемний запит на програвання через психодраматичну дію (гру). Протагоніст обирає серед інших учасників групи – допоміжних осіб, які зможуть зіграли ролі значущих для нього людей.

Під час психодраматичної дії, протагоніст, як головна дійова особа, займається дослідженням і розкриттям проблеми пов'язаної з особистісними психологічними кордонами, розігруючи проблемну ситуацію з минулого.

Застосування техніки «Обмін ролями» спонукає учасників процесу побачити інші перспективи й навчитися розрізняти відмінності і особистісні кордони один одного. Це вдається досягнути переважно через програвання різних протилежних ролей. Обмін ролями здійснюється між учасниками групи, де двоє присутніх обмінюються ролями так, щоб протагоніст став допоміжним гравцем, а потім навпаки. Учасники сцени здобувають можливість програти свої ролі в зміненому варіанті (в уявно-бажаній сюжетній лінії для протагоніста). Протагоніст, в свою чергу, спостерігає за новим способом програвання сцени з минулого. Коли дія приходить до завершення, дана стадія психодраматичного процесу закінчується. По завершенню, учасники сцени активно обговорюють здобутий новий досвід, нові стратегії поведінки і альтернативні варіанти вирішення проблеми.

Таким чином, психодраматичний метод пропонує ряд методик, технік і вправ які можуть бути особливо ефективними для роботи психолога зі старшокласниками, а саме:

1. *Дублювання.* Керівник, психолог або інший учасник групи повторює слова та емоції підлітка, допомагаючи йому виразити свої почуття та думки, що допомагає йому відчути себе зрозумілим та підтриманим;

2. *Рольова гра.* Підліток може взяти на себе різні ролі та взаємодіяти з іншими учасниками групи в цих ролях. Це допоможе йому краще розуміти свої відносини та суть конфлікту з іншими;

3. *Зміна ролей.* Підліток може обмінятись роллю з іншим учасником, щоб подивитися на ситуацію очима іншої людини;

4. *Завершення незавершених ситуацій.* Підліток може інсценізувати ситуації, які залишились для нього незавершеними або травматичними, і спробувати знайти для них нове, більш позитивне завершення;

5. *Дзеркало.* Підліток дивиться на інсценізацію своєї власної поведінки з боку, що допомагає йому краще усвідомити свої дії та мотиви;

6. *Монодрама (соло-драма)*. Підліток працює один на один з психологом, дозволяючи йому зосередитися на своїх внутрішніх переживаннях і суперечностях.

7. *Творчі арт-терапевтичні техніки.* Можна використовувати музику, малюнки, написання текстів чи інші творчі методи для додаткового джерела дослідження почуттів та думок підлітка.

Отже, у підсумку другого розділу, можна визначити результати практичної частини кваліфікаційного дослідження. Важливим організаційно-методичним моментом у визначенні проблеми або запиту, з яким планувалася подальша психодраматична робота – це діагностика особистісних проблем старшокласників. Вибірка емпіричного дослідження була складена у відповідності до цілей та завдань роботи: старшокласники, учні 10-11 класів освітнього закладу, загалом 21 особа у підлітково-юнацькому віці 15-16 років. Надійність та достовірність дослідження визначається застосуванням апробованого методичного інструментарію, адекватного досліджуваному феномену: методика «Індексу життєвого стилю» опитувальник Р. Плутчіка-Г. Келлермана- Х. Конта; Шкала Тривоги Бека; методика ізотерапії – проективний малюнок; техніка «Вулкан»; метод бесіди.

Розробка та запровадження програми вирішення особистісних проблем старшокласників засобами психодрами передбачала виділення трьох етапів групової психодраматичної сесії, а саме: розігріву (встановлення довіри); драматичної дії – відтворення події в дії; шерінгу або обговорення, інтерпретація результатів і імплементація здобутку у власний досвід.

Підсумовуючи, можна узагальнити, що психодрама сприяє розумінню особистісних проблем старшокласниками і корекції сталих поведінкових патернів та їх емоційних реакцій. Психодраматична група створює модель соціальних стосунків (унікальний безпечний простір - сцену), у якому відбувається відверте та спонтанне спілкування. Завдяки психодрамі, учасники здобувають можливість випробовувати свої звичні стереотипи та сталі патерни поведінки і отримати відверту інформацію щодо себе і усвідомлення особистісних психологічних проблем, з можливістю подальшої їх інтерпретації і засвоєння нового досвіду.

На основі теоретичного узагальнення і практичного досвіду роботи зі старшокласниками засобами психодрами, ми запропонували методичну розробку, яка передбачає теоретичне узагальнення характерних переваг і викликів використання засобів психодрами, а також рекомендації психологам щодо ефективного використання психодрами та засобів психодрами у їх професійній діяльності у роботі з особистісними проблемами старшокласників, а саме: проблемою низької самооцінки, залежністю від думки оточуючих, образою, агресивністю, тривожністю і порушеними особистісними психологічними кордонами.

ВИСНОВКИ

1. З’ясовано сутність психодрами і ключових теоретичних понять про неї.

Психодраматичний підхід заснований Я. Морено як специфічний психотерапевтичний метод, виходить за рамки психотерапії. Це широкий набір методичних технік і наукових ідей які довели свою ефективність в різних формах індивідуальної та групової роботи і широко використовуються в інших практичних напрямках психотерапії та рольового тренінгу, галузі освіти, в бізнесі та управлінні, а також в наукових дослідженнях.

Для розуміння особистісних проблем старшокласників нами узагальнено і взято у роботу визначення психодрами як методу відтворення (інсценування) людського досвіду через програвання ролей на сцені, яка певним чином імітує безпечні умови направлені на активізацію психічних процесів учасників через психодраматичну дію (гру) значущих подій і особистісних проблем життя здобувачів середньої освіти.

В нашому досліджені психодрама це – метод групової і індивідуальної форми психологічної діагностики і корекції об’єкту дослідження, що полягає в розігруванні між учасниками проблемних сцен з їхнього життя, у яких відтворюються і усвідомлюються особистісні проблеми й створюється можливості для їх коригування або завершення. Дослідження почуттів, формування нової форми міжособистісної комункації, нових патернів і стратегій поведінки відбувається більш ефективно при використанні дієвої складової особистості в максимально наближених до до реального життя умовах.

Вивчено суть і значення ключевих понять психодрами таких як: спонтанність, теле, інсайт, катарсис, роль – що є невід’ємними і важливими складовими компонентами психодраматичного методу і, в цілому, визначають його специфіку і унікальний характер.

2. Проаналізовано психологічні і вікові проблеми особистісного розвитку старшокласників.

Короткий аналіз досліджень психологічних і вікових проблем онтогенезу особистості старшокласника, дозволив з'ясувати загальні динамічні характеристики розвитку особистості підлітків і юнаків, а саме: психологічний, фізіологічний, емоційно-вольовий, соціальний, когнітивний, морально-ціннісний. Визначено ключові зовнішні чинники впливу на розвиток особистості старшокласника (стать, гендер, взаємовідносини, ЗМІ тощо). На нашу думку, окрім впливу зовнішніх чинників на формування особистості старшокласника, не менш важливе значення має функціональний взаємозв'язок свідомої та несвідомої сфер його психіки.

Сформовано загальне розуміння сензитивності цього вікового періоду та тих проблемних викликів і ризиків, які приховуються в ньому. З'ясовано, що важливою провідною діяльністю досліджуваного вікового періоду є міжособистісна комунікація, побудова особистісних психологічних кордонів, пошук рольової ідентичності і підтримки.

3. Розроблено програму вивчення особистісних проблем старшокласників засобами психодрами.

Попередньо здійснений діагностичний етап нашого дослідження, передував розробленю програми вивчення особистісних проблем старшокласників засобами психодрами. Вибірку емпіричного дослідження склали 21 старшокласник (з них 15 – дівчат і 6 – хлопців віком 15-16 років). За результатами психодіагностичного обстеження вдалося встановити загальний перелік актуальних психологічних утворень особистісних проблем старшокласників, а саме: «високий рівень тривожності», «вияв неконтрольованої агресії», «порушення особистісних кордонів», «образа», «занижена самооцінка».

Розробка та запровадження програми дослідження особистісних проблем старшокласників засобами психодрами передбачала виділення трьох етапів групової психодраматичної сесії, а саме: розігріву (встановлення

довіри); драматичної дії – відтворення події в дії; шерінгу або обговорення, інтерпретація результатів і імплементація нового здобутку у власний досвід.

Засоби психодрами використовувалися у груповій і індивідуальній (монодрама) формі роботи зі старшокласниками. Так, завдяки монодрамі ми коригували і додатково діагностували проблеми особистості старшокласників пов'язані з образою, агресивністю, проблемою низької самооцінки, залежністю від думки оточуючих, повернення довіри до близького оточення. В свою чергу, групова психодраматична корекційна робота (у малих групах до 6 осіб) була спрямована на роботу з високим рівнем тривожності та відновлення порушених особистісних психологічних кордонів старшокласників. Засоби психодрами сприяють розумінню старшокласниками особистісних проблем і корекції сталих поведінкових патернів та їх емоційних реакцій. Завдяки психодрамі, учасники здобувають можливість випробовувати свої звичні стереотипи та сталі патерни поведінки і отримати об'єктивну інформацію щодо себе і усвідомлення особистісних психологічних проблем, з можливістю подальшої їх інтерпретації і засвоєння нового досвіду.

4. Визначено практичні рекомендації ефективних способів розкриття сутності особистісних проблем старшокласників засобами психодрами.

Розуміння особистісних проблем старшокласниками передбачало виведення їх на рівень усвідомлення та саморефлексії. Психодраматична корекція і діагностика полягала саме в тому, щоб проявити скриті «внутрішні» конфлікти та зони напруги і ризику для несформованої психіки особистості старшокласника і допомогти здобувачам освіти глибше усвідомити та опанувати своє минуле та відпустити його; повірити в себе і у свої сили й можливості позитивних змін; засвоїти нові ролі й моделі поведінки, знайти вихід із конфлікту, зменшити рівень тривожності, важких хвилювань тощо.

На основі теоретичного узагальнення і практичного досвіду роботи зі старшокласниками засобами психодрами, ми запропонували методичну розробку, яка передбачає теоретичне узагальнення характерних переваг і викликів використання засобів психодрами, а також розробили практичні

рекомендації психологам щодо ефективного використання психодрами та засобів психодрами у їх професійній діяльності у роботі з особистісними проблемами старшокласників, а саме: проблемою низької самооцінки, залежністю від думки оточуючих, образою, агресивністю, тривожністю і порушеними особистісними психологічними кордонами.

Також у роботі зі старшокласниками засобами психодрами рекомендовано ряд методик і технік, які оптимально адаптовані і можуть коректно використовуватись у роботі психолога, а саме: «Дублювання», «Рольова гра», «Зміна ролей», «Завершення незавершених ситуацій», «Дзеркало», «Монодрама» (соло-драма), Творчі арт-терапевтичні техніки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Заберіть всі тире

1. Андрушко Я.С. Психокорекція: навч.-метод. посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
2. Айхингер А., Вальтер Х. Дитяча психодрама в індивідуальній і сімейній психотерапії, в дитячому садочку і школі. М. : Генезис, 2005. – 336 с.
3. Айхингер А., Вальтер Х. Психодрама в дитячій груповій терапії. – М. : Генезис, 2005. – 256 с.
4. Блатнєр А. Г. Психодрама, рольова гра, методи дії: в 2-х ч. – Пермь, 1993.- Ч. 1.- 88 с.; Ч. 2.- 107 с.
5. Блатнєр А. Ролева динаміка: Всеоб'ємлима теорія психології. *Психодрама і сучасна психотерапія.* 2002. №1. С.32-39.
6. Богдан Т.В. Розкриття глибинних детермінант внутрішньої суперечливості психіки суб'єкта при допомозі психодраматичних прийомів // НПУ імені МП Драгоманова. 2013. С. 278-282 URL.https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/30519/Bohdan.pdf?sequence=1&isAllowed=y
7. Бушуєва, Т. В. Психодіагностика: підруч. для студентів ВНЗ / Т.В.Бушуєва. – Київ; Ніжин: Лисенко М. М. [вид.], 2016. – 503 с.
8. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія / І. С. Булах. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. – 340 с.
9. Бурлачук Л.Ф., Грабська І.А., Кочарян О.С. Основи психотерапії : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр 1999. 320 с.
10. Василевська О. І., Дворніченко Л. Л. Методи арт-терапії в консультуванні. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1. Т. 1. С. 145–149. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_1/31.pdf
11. Власенко К. Г. Розуміння особистісних проблем старшокласників засобами психодрами. Актуальні питання психології: теорія, методика, практика : зб. матеріалів XII-тої Всеукр. наук. Інтернет-конф., м. Умань, 11-12 жовт. 2023 р. Умань, 2023. С. 140-143.

12. Власенко К. Робота з психологічними кордонами старшокласників в психодрамі. Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду : зб. тез 2-го метод. семін. лаб. методол. і теорії психології Інст. психології ім. Г.С. Костюка НАПН України (Київ-Умань, 26 жовтня 2023 р.). / відпов. ред. Зливков В.Л. Київ, 2023. С. 4-7.

13. Власенко К.Г. Використання психологом технік психодрами. Проблеми та перспективи соціальної роботи та психології в умовах війни : матеріали ІІІ-й Всеукр. студ. наук.-практ. конф., м. Умань, 9 листоп. 2023 р. Умань, 2023. С.

14. Вічалковська Н. К. Техніки психодрами в психокорекційній роботі: методичні рекомендації. Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2018. 17 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/19124/3/tekhn_psyhodr.pdf

15. Галян І. М. Психодіагностика: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / І. М. Галян. – Київ: Академвидав, 2009. – 464с.

16. Граючи, долаємо стрес. Ігри для дітей та дорослих. Київ, 2015. 68 с.

17. Гендерні особливості особистісних рис підлітка. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/153582057.pdf

18. Горностай П.П. Психологія особистості: словник-довідник. Київ: Рута, 2001. 320 с.

19. Дуткевич Т.В. Практична психологія. Вступ до спеціальності: навч. посіб. Вид. 2-ге. К.: Центр учбової літератури, 2010. 256 с.

20. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

21. Данчук Ю. П., Чеканська О.А. Практикум із загальної психології : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2017. 204 с.

22. Еріксон Е. Концепція психосоціальної ідентичності особистості URL:

https://stud.com.ua/38434/sotsiologiya/kontseptsiya_psihosotsialnoyi_identichnosti_osobistosti_eriksona

23. Забродський М. М. Основи вікової психології: Навчальний посібник. – Тернопіль, 2005. – 236 с.

24. Заброцький М.М. Вікова психологія: Навч. посібник./ М. М. Заброцький. − К.: МАУП, 2011. − 92с.

25. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навчальнометодичний посібник. Ч. 1, Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с. URL: https://cutt.ly/wKtp6Db

26. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія. Педагогічні науки. 2020. № 2 (20). С. 34–39. URL: https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2020/2/5.pdf

27. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич : Посвіт, 2015. 116с.

28. Карпенко З.С. Аксіологічна психологія особистості: монографія. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2009. 512 с.

29. Карпенко А.А. Розвиток самооцінки підлітків засобами арт-терапії. - Дипломна робота на здобуття ступеня магістра спеціальності «Психологія». - Національний авіаційний університет. - Київ, 2021. 83 с.

30. Каліна Н. Ф. Психотерапія / Надія Федорівна Каліна. – К. : Академвидав, 2010. – 288 с.

31. Келлерман П. Психодрама крупним змістом: аналіз терапевтичних механізмів. https://upsihologa.com.ua/books/focus_on_psychodrama.rar 2./

32. Кирпенко Т.М., Бохонкова Ю.О. Механізми психологічного самозахисту підлітків : монографія. Сєвєродонецк : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.

33. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / За заг. ред. М.С. Корольчука. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2004. 400 с

34. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навчальний посібник, Суми: Університетська книга, 2020. 304 с. URL: http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/9286

35. Маннапова К.Р. Метод психодрами у формуванні життєстійкості студентів закладів вищої освіти *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки.* 2019. Вип. 3. С. 86-93.

36. Морено, Дж. Театр спонтанності / пер. с англ., авт. вступ. ст. Б. І. Хасан. Красноярськ : Фонд ментального здоров'я, 1993.

37. Морено Я.Л. Психодрама / пер. з анг. 2-ге вид. виправл. Психотерапія. 2008. 496 с.

38. Музика О. О. Практикум з психодіагностики / О.О.Музика, В.М. Остринська. – Житомир: ЖДПУ, 2000. – 160с.

39. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб. За ред. М.І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

40. Лейтц Грете Психодрама: теорія та практика. Класична психодрама Я.Л. Морено/Пер. з ним. – Видання 3-тє, випр. і дод. - М., «Когіто-Центр», 2017. - 380 с.

41. Основи практичної психології / В.Панок, Т.Титаренко, Н. Чепелєва та ін.: Підручник. – К.: Либідь, 2001. – 536 с

42. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. – Вид. 3-тє. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 420 с.

43. Психологія: Підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова - 3-є вид., стереотип.-К.: Либідь, 2001.- 560 с.

44. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 212 с.

45. Прукнер Х. Психодрама, соціометрія, рольові ігри: огляд методу. Форум психіатрії і психотерапії. 2009. Т. 1. С. 66-69.

46. Пенькова О. І. Психологічні аспекти саморегуляції особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. №9. 2016. С. 393 – 399.

47. Посібник з психодрами / За редакцією М. Карп, П. Холмса та К.Б. Таувон/ Пер з англ. О.П. Прокопової: за ред. П.П. Горностай. - К.: Вид. П. Горностай, 2013. - 344 с.

48. Савчин М. В., Василенко Л.В. Вікова психологія: Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. - 360 с.

49. Сидоренко О. Б. Практикум з вікової та педагогічної психології: навч. посібник для студ. подвійних спец. з психологією. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 262 с.

50. Ставицька С. О., Волошина В. В. Соціальна психологія: практикум. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. / С.О.Ставицька, В. В. Волошина. – 3-тє вид., стереотип. – Київ: Каравела, 2019. – 319

51. Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2021. 160 с.

52. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.

53. Техніки психодрами в психологічній роботі: методичні рекомендації. Луцьк: Східноєвропейський університет імені Лесі Українки, 2018. 17 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/19124/3/tekhn_psyhodr.pdf

54. Техніки психодрами в психокорекційній роботі : методичні рекомендації. Луцьк: Вид-во ВДУ «Вежа», 1996. 32 с.

55. Тлумачний словник-мінімум із соціальної педагогіки та соціальної роботи / упор. Л. В. Лохвицька. 2-ге вид., оновл. Тернопіль: Мандрівець, 2017. 232 с.

56. Теоретико-прикладне моделювання психокорекції та розвитку особистості. С. Б. Кузікова // Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія, Вип. 1 (57). – Х. : ХНПУ, 2018. – С. – 119-131.

57. Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник / С. Б. Кузікова. 2-ге видання, перероблене, доповнене. – Суми : Університетська книга, 2020. – 304 с

58. Терапевтичні функції і принципи психодрами URL: https://ua-referat.com/%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D0%B2%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96_%D1%84%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%97_%D1%96_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%B8_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B8

59. Хінтермейєр С. Психодрама. Психотерапія розладів особистості / пер. з нім. – Х.: «Гуманітарний Центр», 2020. 312 с.

60. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник / Ю.М. Чала, А.М. Шахрайчук. — Харків: НТУ «ХПІ», 2018. - 246 с.

61. Чудаєва Н.В., Шулдик Г.О. Психодрама. Курс лекцій : навчальний посібник для студентів педагогічних вузів,Умань : ПП Жовтий, 2014. 157 с.

62. Шапар Б. В. Сучасний тлумачний психологічний словник / Б. В. Шапар. – Х. : Прапор, 2007. – 640 с.

63. Шельшакова Н.М. Корекційний етап роботи по здоланню дитячих страхів через психодраму // Освіта і право. Педагогічні науки. 2021. №2. С. 357-364.

64. Шулдик А.В., Шулдик Г.О. Діагностика ірраціональних установок особистості / Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : *тези доповідей IV Всеукраїнської науково-практичної конференції*, Хмельницький, 20-21 квітня, 2016. С35-37.

65. Шулдик Г.О. Розминка як початкова стадія психодрами /Психологія : сучасні методи та інновації у досвіді діяльності практичного застосування : *матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції,*

Умань, 14 квітня 2016. С. 129-131.

66. Шулдик А.В. Розуміння особистісних проблем засобами психодрами. Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки, Вип. 5, Т.1, 2016. С. 191-195

67. Шулдик А.В., Шулдик Г.О. Діагностика та корекція особистісних проблем майбутніх психологів методом психодрами. *Габітус.* 2022, № 36. С. 243–249. URL: http://habitus.od.ua/journals/2022/36-2022/40.pdf

68. Шулдик А.В., Шулдик Г.О. Особистісні суперечності здобувачів вищої освіти та їх корекція засобами психодрами. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2023, № (3(71). С. 150–158. URL: https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/631

69. Шулдик Г. О., Власенко К. Г. Психокореційна робота керівника психодрами як аналітика. *Теорія та практика психокорекції особистості* [Електронний ресурс] : електрон. зб. матер. III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Умань, 26 жовт. 2023 р.) / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Каф. психології ; [голов. ред.: Сафін О. Д. ; редкол: Дудник О. А., Вахоцька І. О., Якимчук І. П.]. – Умань, 2023. С.195-197. – Режим доступу: https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/11/1.

70. Шутценбергер А. А. Психодрама / Пер. с франц. : Психотерапія, 2007. – 448 с.

71. Холмс П. Внутренний мир снаружи. Теория объектных отношений и психодрама / Пер. с англ. Класс, 1999. – 288 с.

72. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. К.: Вища школа, 2004. 679 с.

73. Яценко Т.С., Іващенко Б.Б., Аврамченко С.М. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції : навч. посіб. за ред. Т.С. Яценка. Київ : Вища шк.2008. 342 с.

74. Kipper D.A, Ritchie, T.D. The effectiveness of psychodramatic technigues: A meta-analysis. Group Dynamics: Theory, Research and Practice, 7,1, 2003. pp. 13-25

75. Kipper, D.A, Ritchie, T.D. The effectiveness of psychodramatic technigues: A meta-analysis. Group Dynamics: Theory, Research and Practice, 7,1, 2003. Pp. 13–25. 12. Monit Cheung, Kim Alzate, Peter Viet. Psychodrama Preparation for Internship. Practice Digest. Volume 2.2. October 2012. 13.

76. Nicholas, M. Introduction to the special issue on psychodrama With some comments on Moreno's concept of spontaneity. Group, 33(4). 2009. Pp. 291–295.

77. Cheung, M., Alzate, K., Viet, P. (2012). Psychodrama Preparation for Internship.Practice Digest, Vol. 2.2

ДОДАТКИ