

Гандзілевська Г.Б.

## ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОДРАМАТИЧНИХ ПРИЙОМІВ ДЛЯ СТИМУЛЮВАННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У СФЕРІ ТЕАТРАЛЬНОГО МИСТЕЦТВА

*У статті розглядається проблема самореалізації особистості, наголошено на комплексному розвивальному ефекті театрального мистецтва, обґрунтовано важливість використання психодраматичних прийомів для стимулювання самореалізації особистості у сфері театрального мистецтва.*

*The article highlights the problem of a persons self-realisation; it is emphasised on integrated educating effect of theater art; the importance of the usage of psychodramatical methods for stimulation of self-realization in theater is proved.*

Актуальність питань самореалізації особистості в її творчій діяльності підсилюється розвитком психологічної науки. Як свідчить аналіз теоретичних положень та практичний досвід, розв'язання даної проблеми потребує нових досліджень з орієнтацією на засобах стимулювання цього процесу. Незважаючи на те, що питання, пов'язані з самореалізацією особистості, привертає увагу багатьох зарубіжних та вітчизняних науковців, не достатньо дослідженою залишається проблема динамізації самореалізації особистості у сфері мистецтва, зокрема, використання психотерапевтичної функції останнього для стимулювання цього процесу. Актуальність та практична потреба в нових дослідженнях обумовило наш інтерес до окресленої проблеми.

Для осмислення проблеми самореалізації особистості велике значення мають праці відомих психологів: К. Абульханової-Славської [1], Л. Виготського [4], О. Леонтьєва [10], А. Маслоу [11], К. Роджерса [14] та ін. Завдяки

доробку цих науковців вдалося суттєво поліпшити методологічну базу дослідження психології особистості, виділити принцип саморозвитку особистості через стимулювання її активності. В зазначеному аспекті особливу увагу привертають праці Л. Виготського [4], в яких засобом самопізнання особистості дослідник вирізняє мистецтво, акцентуючи увагу на суб'єктивний характер осягнення художнього образу.

Протягом останнього десятиліття значною мірою почала здобувати популярності терапія особистості мистецтвом, зокрема метод групової терапії для вивчення особистісних проблем – психодрама (Я. Морено [12], Г. Лейтс [9], Дж. Сакс [15], Г. Шавердян [20] та ін.). Усі форми цього методу зосереджені на глибшому пізнанні індивідом самого себе. Метод психодрами є актуальним та викликає науковий інтерес в контексті самореалізації особистості, оскільки включає принцип реалізації: індивіду дають можливість пізнати різні аспекти свого "Я", націлюючи стати на сцені тим, ким він є в дійсності. У зв'язку з вищесказаним, **мета** дослідження полягає в обґрунтуванні важливості застосування психодраматичних прийомів для стимулювання самореалізації особистості.

**Завдання дослідження** – визначити поняття "самореалізація особистості", дослідити спільні риси театрального мистецтва і психодрами та вирізнити ті особливості останнього, які активізують процес особистісної самореалізації.

Проблема особистісної самореалізації належить до перспективних напрямів психолого-педагогічного аналізу соціальної поведінки людини. Це пов'язано з тим, що суспільство на даному етапі потребує якісно нової, незалежної, впевненої в собі, активної особистості з високим творчим потенціалом.

Теоретичний аналіз психологічної літератури дає підстави стверджувати про відсутність усталеної дефініції цього феномену. З позиції психоаналізу цей процес трактується як один з атрибутів вияву активності сильного та цілісного індивіда, вільного від згубних внутрішніх примусів, що володіє спонтанною творчістю і водночас прагне до любові й творчої праці. Так, надбання З. Фрейда дали поштовх для розгляду самореалізації людини з психодинамічної позиції. Самореалізація особистості, відповідно до поглядів науковця, локалізується на свідомому пласті людської психіки і виявляється в потребі до задоволення свідомого "Я" [17]. Цікава позиція

Е. Фромма, який пов'язує психологічну суть самореалізації особистості з потребами людини у пошуку гармонії зі світом і з собою. Людина, відзначає Е. Фромм, відрізняється від тварини тим, що вона прагне вийти за межі безпосередніх запитів своїх життєвих потреб, хоче знати не тільки те, що необхідно їй для виживання, але і прагне пізнати значення життя і єство свого "Я". Самореалізація особистості досягається індивідом за допомогою системи орієнтацій, що виробляється ним у процесі спілкування з іншими людьми. Самореалізація людини пов'язана з „відчуттям”, яке дозволяє індивіду з повною впевненістю сказати про себе як про "Я" [18]. К. Хорні стверджує, що кожна людина може і хоче вдосконалювати свій особистий потенціал. Психологію самореалізації людини вона пов'язує із самоаналізом, наголошуючи на важливості долати труднощі і не розгублюватись без сторонньої допомоги, що пробуджує почуття впевненості в своїх силах. Крім того, К.Хорні зазначала, що велика розбіжність між реальним та ідеальним "Я" нерідко веде до депресії, обумовленої недосяжністю ідеалу. Тому внутрішня гармонія є умовою самореалізації людини [19].

Особистісна самореалізація є особливим предметом досліджень у гуманістичній психології. Здобутки практичної психології свідчать, що відчуття щастя і повноти буття людини тісно пов'язане з потребою бути самою собою, знаходженням власного шляху самоздійснення. Першим кроком на цьому шляху є самопізнання. Представники персоналістичних напрямів виходили з постулату, що людина спроможна реалізувати власні потреби, актуалізувавши свої задатки, особистісні ресурси. А. Маслоу, зокрема, наголошував, що самоактуалізується не та людина, якій щось додане, а та, у якій ніщо не відібране. Тобто, самоактуалізація людини – це бажання людини стати тим, ким тільки можна [11].

Розвиваючи ідеї А. Маслоу, К. Роджерс виділив таке співвідношення, що відображає структуру особистості, яка прагне самоактуалізації: усвідомлення (уявлення людини про себе); адекватність (стан особистості, що характеризує справжній зміст її саморозвитку), активність (власна динаміка особистості, джерело перетворень, спрямована на бажаний рівень свого особистісного розвитку та діяльність, що виступає як сфера самопрояву людини) [14]. Таким чином, основна ідея представників гуманістичної психології поля-

гає в тому, що людина – істота вільна, і сама відповідає за свої дії та їхні наслідки.

Принципам гуманістичного напрямку, зокрема, виокремленню пріоритетності творчого аспекту в людині, який, як і її психіка, проявляється у діяльності, співзвучні ідеї К. Абульханової-Славської. Самореалізація особистості пов'язана з "роботою свідомості", психічною діяльністю в процесі досягнення життєвої мети за допомогою певних засобів і на основі свободи вибору [1].

У дослідженнях останніх років, зокрема В. Зарицької [8], наголошено, що у забезпеченні процесу особистісної самореалізації важливу роль відіграють мотиви, які актуалізують внутрішній потенціал особистості (самоактуалізація), сприяють вибору релевантної соціальної ролі, що є необхідною умовою людського співжиття (самовизначення особистості), а також потреби і прагнення оприлюднити власні успіхи й отримати оцінку своїх досягнень навколишніми (самопрезентація особистості). Вищезазначені процеси у дослідженні визначаємо етапами самореалізації особистості, умовою та результатами якої є рефлексія.

На підставі вищесказаного під самореалізацією особистості ми розуміємо заснований на рефлексії процес самопізнання, спонукальною силою якого є вибір цілей і шляхів реалізації своєї сутності, самовизначення і прагнення до самопрезентації, що передбачає оцінку на рівні переживання внутрішньої свободи, гармонії і задоволення від досягнення поставленої мети. Процеси самореалізації людини розкриваються у різноманітних сферах життєдіяльності та на різних етапах її життєвого шляху. Найповніше розкриття потенційних можливостей особистості здійснюється шляхом включення її в соціальну структуру. Так, однією з важливих умов самореалізації людини є соціальне середовище, де індивідуальність проявляє себе та відчуває власну значимість.

З огляду на вищесказане оптимальною сферою для самореалізації особистості є мистецтво, зокрема, театральне. Мистецтво сцени народилося в античності, коли у людини з'явилась потреба погляду на себе зі сторони, що могло бути доказом початку самосвідомості, оскільки свідомо, спрямована на самого себе, потребує деякого самовідторгнення [20].

Сцена і гра завдяки тому, що підпорядковані принципу "ніби", відрізняються тим, що пропонують комфортний і

знижуючий тривогу спосіб втечі від повсякденного життя. Тим не менше, вони дозволяють акторам повністю включатися в ситуацію і переживати свої дії. Скорочення м'язів у ході гри відбувається практично так само, як і в життєвих ситуаціях, як і їх емоції не відрізняються від їх переживань у реальному житті [9]. Людині притаманна природна здатність до гри [12]. Про важливість гри наголошувала у своїх працях Г. Абрамова: “Гра – це своєрідна психотерапія, що виконує функцію компенсації напруги”. “Гра – джерело глобальних переживань динамічного свого “Я”, проба його сил, ... зміст справжнього життя, повного і вільного” [2]. О. Леонтьєв вважає, що мотив гри знаходиться не поза межами гри, а безпосередньо в ній самій, де співвідноситься реальне та вигадане [10]. Гра розглядається як перший прояв “почуття театру”, властивого особистості драматичного інстинкту – творчої потреби в перетворенні і наслідуванні, тобто вияві активності [21]. Отже, саме в грі слід шукати витoki творчості, самоактуалізації та самореалізації особистості.

П. Паві у своїх дослідженнях театрального мистецтва зазначає, що даний вид володіє всіма художніми та технологічними засобами, відомими у той чи інший період часу [13]. У нашому дослідженні ми керувались трактуванням засобу театрального мистецтва як техніки постанови, мізансцени й драматичної манери викладу, якими користується актор в пошуку естетичного об'єкта.

Слід зауважити, що на відміну від інших мистецтв, саме театральне мистецтво здатне об'єднати думки, почуття, волю багатьох людей, і не лише акторів, а й глядачів, створюючи “живу картину” в них на очах. Театр для Я. Морено, зазначає Дж. Сакс після проведення інтерв'ю з дослідником, – найкреативніший спосіб відображення і вираження всіх вимірів життя, тому що всі великі драматурги і великий театр завжди поєднували музику, танець, дію, драму, саме життя у всіх його формах [15].

Працюючи над роллю (створюючи її зовнішній і внутрішній малюнок вербальними і невербальними засобами вираження), особистість створює власні установки на самореалізацію, апробує і розмежовує “Я” і “не-Я”, позитивно динамізує мотивацію успіху та проявляє свою самостійність, незалежність, емоційну витриманість і самоконтроль,

відкриває власне "Я" та впевненіше адаптовується до навколишнього середовища. Так, через феномен прийняття ролі особистість розвиває здатність краще розуміти себе та інших людей. А тому, театральне мистецтво, як синтетичне мистецтво, створює належні умови для актуалізації потенційних можливостей особистості, вибору оптимального виду мистецтва для самопрезентації на рівні переживання внутрішньої свободи, гармонії і задоволення через досягнення поставленої мети. Присутність глядача поглиблює рефлексію, що, в свою чергу, стимулює процес самореалізації.

Г. Шавердян, досліджуючи методи психотерапії, зазначає, що "храмом театру" Я. Морено вважав психодраму [20]. Психодрама часто визначається як метод дослідження істини засобом драматичних методів. Вона має багато чого спільного з театром. В першу чергу – це гра. Я. Морено, розробляючи свою ролеву теорію, орієнтувався на театр. Психодрама для Я. Морено – найпопулярніша техніка обміну ролями для розвитку спонтанності і креативності, а театр – спроба виражати свою уяву в дії. В інтерв'ю з Дж. Саксом Я. Морено зазначає, що в театрі "розігрується саме життя. Звичайно, воно не розігрується через методи спонтанності, але час від часу в історії театру все-таки була спонтанність і креативність... Навіть Шекспір був великим психодраматистом" [15]. Драму Я. Морено вважає найвищою формою серед мистецтв, а психодраму – найвищою формою терапії.

Основними завданнями психодраматичної терапії є вивільнення спонтанності, її конструктивний напрямок, збагачення та гармонізація ролевого репертуару, розумування ролевих конфліктів різного типу з метою особистісної інтеграції [5].

Спонтанність – каталізатор креативності, де творчий процес втілюється в матеріальний чи ідеальний продукт, який може довго зберігати форму, тобто "консервуватися". "Консерви" не містять ні спонтанності, ні творчості, проте можуть спонукати до творчості. Людина, за теорією Морено, як зазначає І. Гріншпун, постійно відчуває акціональний голод, що заставляє її постійно шукати ситуації самовираження. В цьому плані психодрама є акціональним методом – методом не раціональної роботи, а справжнього проігрування реалій. Ролі також можуть консервуватися, тобто мати стереотипну форму. Поняття "роль" в уявленнях Морено відноситься до

всіх життєвих проявів і несе не соціально-психологічний, а загально-психологічний характер [5]. У ході розігрування ситуацій створюються умови для спонтанного вираження почуттів, пов'язаних з найбільш важливими для суб'єкта проблемами, що сприяє катарсису та інсайту. Катарсис та інсайт, з одного боку, сприяють самовираженню, вивільненню почуттів, з іншого, – їх проясненню, усвідомленню та інтеграції, на підставі чого досягається нове розуміння своєї ситуації, виробляються нові адаптивні механізми та способи поведінки, відбуваються зміни в особистості [3].

А тому спонтанність і креативність, що є основними компонентами психодрами, дозволяють особистості актуалізувати відомі зразки поведінки, розробити нові, відмовитись від стереотипів.

За словами Є. Гротовського, актор має використовувати роль як інструмент для дослідження того, “що ховається за нашою повсякденною маскою”, а глядач з допомогою вистави аналізує себе. Театр – це лабораторія, тому що тут проводиться експериментальний пошук. Такий пошук, як правило, супроводжується сильними внутрішніми переживаннями, що часто призводять до катарсису, за допомогою якого встановлюється внутрішня спорідненість між творцем і тим хто, сприймає [6]. Проте катарсис театру в першу чергу стосується глядача. У традиційному театрі глядачі можуть відчувати душевну розрядку в процесі співпереживання, якщо сценарій є співзвучним їхнім почуттям, і вони емоційно залучені в дію. На відміну від Аристотеля, Я. Морено виділяє катарсис не глядача, а актора. Актори ж традиційного театру рідко переживають катарсис. По-перше, вони, як правило, не відображають у ролях значущі події власного досвіду, по-друге, повторення вистави знижує катарсичний потенціал матеріалу, закладеного в сценарії [7].

Продовжуючи думку, слід зазначити, що протагоніст психодрами (учасник групи, який на занятті є центральним об'єктом психодраматичної дії) відрізняється від актора тим, що в момент драматургічної дії він – і драматург, і режисер, і виконавець в одній особі. Протагоніст інсценізує простір дії згідно зі своїми уявленнями. Актор же вимушений пожертвувати своїм власним заради ролі, яку насаджує на нього драматург [7].

Крім того, режисер театру і психодрами теж має свої відмінності. У режисера психодрами три функції: постановник, терапевт і аналіст [12], тоді як в театрі – він, в першу чергу, постановник. Режисер як в театрі, так і в психодрамі ніколи не дозволяє постановці втрачати контакт з глядачем. Однак глядач психодрами має подвійне завдання. Він може служити для того, щоб допомогти суб'єкту, або суб'єкт на сцені може допомагати йому. Таким чином, глядач, в свою чергу, стає пацієнтом.

Так, сцена як в театрі, так і в психодрамі дає людині життєвий простір, який в реальності часто обмежений, а тому людина може втратити рівновагу. Сцена надає можливість для самовираження, однак перевага психодраматичної сцени в тому, що її методологія – це свобода, свобода для досліду і вираження. Сцена психодраматичного сеансу відкриває шлях до дослідження дії і терапії дії, тесту ролі і тренування ролі, ситуаційним тестам і ситуаційним інтерв'ю [12].

Таким чином, на відміну від театру, психодрама побудована на "чистій" імпровізації. Актори можуть вдаватися до будь-яких дій спонтанно, тоді як у театрі у пошуках оптимальної гри вистава програється знову і знову. У психодрамі програється не сюжет, що відноситься до вигаданого персонажу як у театрі, а реальний досвід особистості. І, нарешті, у психодрамі персонажі не входять у роль, а, по можливості, спонтанно переживають життя [20]. Так особливості психодрами є досить ефективними в контексті театру для стимулювання самореалізації особистості, оскільки тут як відображається, так і уявляється реальне життя особистості.

Крім того, психодраматичні техніки, такі як монолог, дублювання, обмін ролями, техніка самопрезентації, дзеркало і, нарешті, техніка самореалізації дозволяють допомогти поглянути на себе очима іншого, що, в свою чергу, динамізує рефлексію, яка є умовою і результатом самореалізації, та допомагає глибше пізнати особистості себе, що стимулює складові даного процесу, а саме самоактуалізацію, самовизначення, самопрезентацію особистості.

Отже, метою психодрами є самопізнання, що є когнітивною основою самореалізації. Самопізнання є вихідним моментом самовдосконалення – ціль самореалізації. А тому, використовуючи психодраматичні прийоми в театральній постановці, ми тим самим стимулюємо самореалізацію особистості.



Позитивну динаміку самореалізації особистості, функція якої полягає у спрямуванні особистості на презентацію її актуалізованих можливостей відповідно до власної мети та очікувань інших, забезпечує театральне мистецтво. Комплексний розвивальний ефект театального мистецтва переважає над іншими різновидами мистецтва, оскільки, органічно поєднуючи різні види останнього, передбачає найбільш інтенсивне залучення глядача. Проведений аналіз показав, що на активізацію процесу самореалізації особистості у сфері театального мистецтва значно впливають психодраматичні прийоми. Психодраматичні сеанси допомагають людині вивільнити свою спонтанність та креативність, що стимулює самопізнання. Такі фактори, як катарсис та інсайд, сприяють вивільненню почуттів, емоцій, що передбачає оцінку на рівні переживання внутрішньої свободи, гармонії і задоволення. Через феномени прийняття ролі розвивається здатність регулювати не лише себе, але й інших людей. Власний реальний досвід та досвід літературного персонажу розширює поле свідомості особистості. А тому використання психодраматичних прийомів у поєднанні з участю у театральній постановці значно стимулює самореалізацію особистості.

Перспективою подальших розвідок у даному напрямку є розробка методичних рекомендацій студентам ВНЗ із питань стимулювання самореалізації особистості психодраматичними прийомами у сфері театального мистецтва.

## Література

1. Абульханова-Славская К. Деятельность и психология личности. – М.: Наука, 1980. – 335 с. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов. – М.: Академический Проект, 2001. – 702 с.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов. – М.: Академический Проект, 2001. – 704 с.
3. Богдан Т.В., Нечипоренко О.В. Возможности застосування психодраматичних прийомів в груповій роботі за методом активного соціально-психологічного навчання // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць / За ред. академіка С.Д. Максименка. – К.: Главник, 2007. – Т. X. – Ч. 1 – С. 6-10.
4. Выготский Л.С. Психология искусств // Л. С. Выготский. Собрания починений: в 6 т. [ Электронный ресурс]. – М.: Равно-

весие, 2006. – Т. 7

5. Гриншпун И. Б. Идеи Джеба Леви Морено в контексте развития западноевропейской и североамериканской психологии XX столетия // Журнал практического психолога. – М.: Фолиум, 2006. – Вып. 2. – С. 3-28.

6. Гротовский Е. От Бедного театра к Искусству-проводнику. – М.: Артист. Режиссер. Театр, 2003. – 351 с.

7. Занюк С., Павлюк Т. Техніки психодрами в психокорекційній роботі (методичні рекомендації). – Луцьк: ВДУ "Вежа", 1996. – 30 с.

8. Зарицька В. В. Формування здатності до самореалізації. Програма для старшокласника / Укл. В. В. Зарицька. – Запоріжжя: Час, 2004. – 24 с.

10. Лейц А. Психодрама в психіатрії: Воображаемая реальность психодрамы и ее дополнительный мир. // Психодрама и современная психотерапия. – К.: Академпресс, 2007. – С. 4-8.

11. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. – М.: МГУ, 1981. – 584 с.

12. Маслоу А. Самоактуализация личности и образования. – К.: Донецк, 1994. – 49 с.

13. Морено Я.Л. Психодрама и групповая психотерапия // Журнал практического психолога. – М.: Фолиум, 2006. – Вып. 2. – С. 170-175.

14. Паві П. Словник театру. – Львів.: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. – 640 с.

15. Роджерс К. К групповой психотерапии / Пер. с англ.. – М.: Гиль-Эстель, 1993. – 224 с.

16. Сакс Дж. Голос Я. Л. Морено: Интервью с создателем психодрамы // Психодрама и современная психотерапия: Научно-теоретический и научно-методический журнал. – К., 2003. – № 1 (2). – С. 5-21.

17. Франкл В. Человек в поисках смысла / Пер. с англ. и нем.. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

18. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции / Авторы очерка о Фрейде Бассин Ф. В. и Ярошевский М.Г. – М.: Наука, 1989. – 456 с.

19. Фромм Э. Человек для себя / Пер. с англ.. – Мн: Коллегиум, 1992. – 253 с.

20. Хорни К. Самоанализ. Психология женщины. Новые пути в психоанализе. – СПб.: Питер, 2002. – 480 с.

21. Шавердян Г.М. Основы психотерапии. – СПб.: Питер, 2007. – 208 с.: ил.

22. Way B. Drama w wychowaniu dzieci i młodzieży. – Warszawa, 1990. – 246 s.