

УДК 159.938.3:378

## РОЗУМІННЯ ОСОБИСТІСНИХ ПРОБЛЕМ ЗАСОБАМИ ПСИХОДРАМИ

Шулдик А.В., к. психол. н.,  
старший викладач кафедри психології

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

У статті розкрита сутність психодрами, охарактеризовані її стадії – розминка, вибір протагоніста, психодраматична дія та шерінг. Описані особливості використання психодрами для розкриття сутності особистісних і групових проблем. Психодрама дає змогу моделювати в спеціально створених умовах групової роботи реальні життєві ситуації, шукати й знаходити оптимальні способи поведінки в них. Цей метод сприяє особистісному зростанню, подоланню життєвої кризи, допомагає скоригувати життєвий сценарій, знайти вихід із конфлікту, зменшити важкі переживання, а також досягти вирішення численних життєвих проблем.

**Ключові слова:** психодрама, розминка, протагоніст, психодраматична дія, інтеграція, шерінг, особистісна проблема.

В статье раскрыта сущность психодрамы, охарактеризованы ее стадии – разминка, выбор протагониста, психодраматическое действие и шеринг. Описаны особенности использования психодрамы для раскрытия сущности личностных и групповых проблем. Психодрама позволяет моделировать в специально созданных условиях групповой работы реальные жизненные ситуации, искать и находить оптимальные способы поведения в них. Этот метод способствует личностному росту, преодолению жизненного кризиса, помогает скорректировать жизненный сценарий, найти выход из конфликта, уменьшить тяжелые переживания, а также достичь решения многочисленных жизненных проблем.

**Ключевые слова:** психодрама, разминка, протагонист, психодраматическое действие, интеграция, шеринг, личностная проблема.

### Shuldik A.V. USING PSYCHODRAMA FOR UNDERSTANDING PERSONAL PROBLEMS

The article reveals the essence of psychodrama, characterized by its stage – warm-up, the choice of the protagonist, psychodramatic action and sharing. The features of the use of psychodrama for the disclosure of personal and group problems. Psychodrama allows you to simulate the conditions in a specially created working group real-life situations, to seek and find the best ways to conduct them. This method promotes personal growth, overcoming the crises in life, it helps to correct life scenario, to find a way out of the conflict, to reduce the heavy experiences, as well as to reach solutions to the many problems of life.

**Key words:** psychodrama, warm-up, protagonist, psychodramatic action, integration, sharing, personal problem.

**Постановка проблеми й ступінь її розробленості.** Важливість пізнання та розуміння особистісних проблем засобами психодрами зумовлена відсутністю комплексного аналізу феномена «психодрама», а також неопрацьованістю питання про специфіку її використання на практиці. Процес виявлення особистісних проблем є найбільш складним і найменш дослідженим не тільки в теоретичному, а й у методологічному аспектах. Такий факт пояснюється специфікою окресленої проблеми, детермінованої глибиннопсихологічними особливостями психіки.

**Мета статті** – розкрити зміст складових психодрами й особливості їх використання в процесі розв'язання особистісних проблем клієнта.

**Виклад основного матеріалу.** Методи психодрами та соціометрії були відкриті й розроблені в 20–30 роках ХХ століття австрійсько-американським психологом і психіатром Якобом (Джекобом) Леві Море-

но й за час існування поширилися в більшості країн Америки та Європи. Із початку 90-х років ХХ століття психодрама активно розвивається в країнах Східної Європи, а із середини 90-х років – в Україні.

**Психодрама** (психо + драма (дія); синонім – спонтанний театр) – метод групової психотерапії, що полягає в розігруванні учасниками сцен із їхнього життя, у яких відтворюються конфліктні ситуації й створюється можливість вільно відреагувати на них [4].

Психодрама – це метод відтворення в драматичній дії значущих подій і особистісних проблем свого життя. «Психодрама – метод, що розкриває істину душі в дії» [5].

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

За допомогою цього методу можна домогтися особистісного зростання, перебо-



роти життєву кризу, засвоювати основні ролі людини, скоригувати життєвий сценарій, знайти вихід із конфлікту, зменшити симптоми й важкі переживання, а також досягти вирішення численних життєвих проблем.

Вона може виявитися дуже корисною тим, хто страждає від низької самооцінки, зазнає труднощів у взаєминах із людьми, не може пережити біль втрати або перебороти наслідки психічної травми. Робота в психодраматичній групі допоможе розв'язати конфлікт із близькими або зняти важкі переживання, які він викликає, перебороти образу чи почуття провини.

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

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

Психодрама – це метод групової психотерапії, що поєднує в собі діагностичні можливості, сценічні подання (театр спонтанності), груподинамічні сеанси й аналітичну роботу групи. Я. Морено вважав, що люди часто бояться безпосереднього та емоційного спонтанного спілкування, але стверджував, що такого спілкування можна навчитися. Креативна ідея сама по собі «спонтанна», і якість, яку виявляє особистість у процесі матеріалізації такої ідеї, називається спонтанністю.

За словами Адама Блатнера, «психодрама в деталях розкриває перед нами втілення несвідомого в поведінці (acting out), яким ми користуємося як захисним механізмом для розрядки внутрішніх імпульсів під час символічної або реальної дії» [2].

Класична психодрама складається із трьох стадій: *розминки, драматичної дії й шерінгу*. Кожна з них є повним і автономним психодраматичним процесом.

У ході *розминки* ми прагнули розв'язати такі важливі конкретні завдання:

1. Сприяти виникненню спонтанності й творчої активності учасників групи. Ми звертали особливу увагу на те, щоб психодрама створювала всі умови для розвитку та використання особистісного потенціалу кожного учасника, всі можливості для пошуку людиною власних шляхів подолання (або розв'язання) внутрішніх і зовнішніх життєвих труднощів [2].

2. Полегшити спілкування між учасниками, збільшуючи почуття довіри й належ-

ності до групи за допомогою різних технік, що допомагають поліпшити взаємодію й взаєморозуміння між усіма членами групи (наприклад, знайомство, обмін із кимось життєвим досвідом). Підсилити групову згуртованість, одночасно даючи можливість кожному з присутніх отримати уявлення про характерні риси інших учасників групи.

3. Допомогти членам групи сконцентрувати свою увагу на особистісних проблемах, над якими вони хотіли б попрацювати на поточній психодраматичній сесії. Після розминки принаймні один учасник групи (або більше) виступить із побажанням отримати можливість розіграти свою драму.

Ми використовували значний репертуар розминок. Ці розминки проходили у вигляді трьох стадій: поступове розкріпачення рухової активності учасників; стимуляція спонтанних поведінкових реакцій; фокусування уваги членів групи на конкретному завданні або темі.

Розминки давали членам групи змогу перебороти страх здаватися наївними або занепокоєння щодо власних акторських здібностей. Керівник групи також безпосередньо бере участь у розминці, вільно ходить по кімнаті, розповідає про деякі свої ідеї, намагаючись створити необхідну атмосферу для емоційного залучення членів групи в стосунки «теле». Члени групи, виробляючи нові форми переживання й поведінки, потребують довіри й безпеки. Авторитетність керівника допомагає учасникам усвідомити, що вони можуть грати все, що хочуть, і бути відкритими, безпосередніми, не побоюючись образ або принижень.

Розминка особливо потрібна в тих психодраматичних групах, учасники яких чинять деякий опір дослідженню певної теми або соромляться стати першими добровільними протагоністами. У таких випадках прийоми розминки допомагали учаснику включитися в групову ситуацію, знизити свій рівень тривожності. Крім того, під час розминки керівник отримував інформацію про те, хто хоче брати участь у психодрамі і як. Проблеми або теми хвилюють більшість членів групи. Розминка може бути вербальною або невербальною, запозиченою з інших групових підходів або розроблена самим керівником. Учасники пропонували також свої розминки.

Одна з вправ для розминки, яка доречна для груп із повільною динамікою: «Подумайте про те, що б ви хотіли почути (або не хотіли б почути) від когось із нас у цій кімнаті; від свого друга, від члена своєї родини. Станьте цією людиною й задовольніть цю вимогу». Це дає режисерові цінну

інформацію про потенційні теми для психодрами.

Ми використовували й невербальні розминки, які допомагають учасникам непрямим шляхом переборювати опір відкритій розмові про свої почуття й проблеми. Після виконання різних невербальних прийомів далі йшли вербальне пояснення й обговорення результатів цих прийомів.

Як правило, після закінчення розминок один або кілька учасників прояснюють для себе проблеми (з різним ступенем впевненості й фокусування), які вони б хотіли досліджувати під час цієї сесії. Незалежно від способу вибору протагоніста (із грецької мови – «ведучий (або перший) актор») дуже важливо, щоб він отримав схвалення й підтримку групи.

Під час психодраматичної дії протагоніст (за підтримки й допомоги керівника) займається дослідженням особистих проблем. Для постановки драми не існує ніякого заздалегідь написаного сценарію; у кожний момент драматичної дії виявляється спонтанна творчість протагоніста, допоміжних осіб і керівника. Протагоніст разом із керівником прояснюють і уточнюють те, що збираються досліджувати. Зовні ця бесіда між ними нагадує висновок контракту. Перші слова протагоніста варто вислухати дуже уважно (наприклад: «У мене завжди виникають труднощі з чоловіками» або «Під час розминки мені згадалося, як я засмутилась учора ввечері, подивившись телепередачу про сексуальне насильство»). «Контракт» між протагоністом і керівником дає змогу сфокусуватися на конкретній темі, яку можна досліджувати протягом цієї сесії.

Керівник заохочує протагоніста до дії (відтворюючи минулі події, протагоніст говорить у теперішньому часі), визначає, які дійові особи з найближчого оточення протагоніста можуть знадобитися для розігрування цієї конкретної сцени (тобто батьки, брати, сестри, однокурсники), і просить його вибрати учасників на всі необхідні ролі допоміжних осіб з учасників, які найбільше їм відповідають. Немає сумніву, що вибір членів групи на ці ролі зовсім не випадковий. Через «теле» (сукупність почуттєвих стосунків між усіма учасниками) протагоніст відчуває, хто з присутніх у цей момент може зіграти в драмі ролі значущих для нього людей. У цьому випадку вікові й статеві обмеження не мають принципового значення; вибір людей, які підходять на ту чи іншу роль, відбувається внаслідок впливу більш тонких і більш складних чинників.

Після постановки сцени й розподілу ролей дія триває. Якщо драма починається зі сцени, актуальної для теперішнього часу

(наприклад, стосунки між протагоністом і його дівчиною), то в перший момент стосунки між протагоністом і допоміжними особами можуть відтворювати зовнішню (історичну) реальність. Як тільки в процесі розігрування прояснюються психологічні мотиви, керівник переходить до дослідження стосунків зі значущими людьми в минулому протагоніста. (Щоб зробити цей перехід, можна, наприклад, запитати: «Вам пригадуються якісь випадки в житті, коли вже доводилося зіштовхуватися з подібним труднощами?») У наступній сцені можуть бути відтворені стосунки протагоніста з його подругою в підлітковому віці. Далі з'являється можливість психодраматичного переходу до дитячих стосунків протагоніста (наприклад, до його стосунків із матір'ю). Між усіма сценами за цієї послідовності існують особливі логічні зв'язки, специфічні для індивідуальної психології протагоніста і його особистісних проблем. Кожна сцена драми повинна відповідати епізодам із минулого протагоніста, що спливає в його пам'яті. Як тільки драматична дія починає відхилятися від цього шляху, керівник допомагає протагоністові й допоміжним особам відновити його відповідність реальному ходу подій.

Проте в керівника існує можливість (використовуючи свій психоаналітичний досвід) перейти в простір уявленої або надреальної ситуації. У цьому просторі можуть розвиватися події, які ніколи не відбувалися, і звучати слова, які дотепер ніхто ніколи не чув (наприклад, переживання людиною материнської уваги й турботи в процесі психодраматичної дії, тоді як її дитячі роки, проведені в родині, були наповнені болем і розпачем, пов'язаними з батьківською сваволею), або відбувається програвання ситуацій, які вже ніколи не виникнуть у майбутньому (наприклад, коли протагоніст розмовляє з батьком, який помер багато років тому, або зустрічається з людиною, з якою вже немає ніякої можливості налагодити близькі стосунки).

Протагоніст організовує конкретну сцену, визначає її зміст. Допоміжні «Я» протагоніст вибирає для себе сам, тому його сприйняття відповідності учасників конкретним персонажам із реального життя більш важливе, ніж їхня реальна фізична або особистісна схожість. Іноді керівник допомагає у виборі, використовуючи підготовленого для виконання ролі допоміжного «Я» актора або учасника, для якого виконання цієї ролі буде мати позитивний ефект. Учасники, які є допоміжними «Я», також отримують значущий емоційний досвід, беручи участь у розігруванні конфлікту протагоніста.





Психодраматичні дії відбивають не тільки реальні події й ситуації, вони також відображають уявлення протагоніста про майбутнє. Якщо аудиторія вважає, що протагоніст спотворює почуття персонажів, інші підходи до розв'язання конфлікту й точки зору на конфліктну ситуацію вивчають тільки після того, як протагоніст повністю подасть свою версію конфлікту. Більше того, коли протагоністи розповідають про свої приховані почуття й думки, вони можуть відчувати тривогу або опір.

Тут і потрібне мистецтво керівника, щоб допомогти протагоністові досліджувати перспективи, які відкрилися, і досягти нового розуміння себе без придушення актуально пережитих почуттів. Допоміжне «Я» часто полегшує емоційну розрядку, дає вихід глибоким переживанням. У разі виникнення емоційних переживань протагоніст отримує можливість вибору: працювати далі над їх посиленням або обмежитися досягнутим результатом. Як тільки дія приходить до завершення й, можливо, досягаються катарсис та інсайт, дії закінчується.

Під час психодраматичної дії важливу роль відіграє спонтанність, яка здатна розкрити справжні установки, почуття протагоніста в їх виникненні, в початковому стані. Спонтанність – це поведінка чи почуття, які не регулюються впливом ззовні. У психодрамі немає завчасно написаних ролей. Спонтанність досягається незапланованими й тому неочікуваними діями учасників психодрами. Тут не можна зупинятися для обдумування та узгодження відповідних реакцій, діяти приходиться так, як велить серце чи досвід, тобто спонтанно.

На сцену виносяться пережите в минулому, очікування в майбутньому, насичені конфліктним змістом фантазії, мрії, сні, ідеї. Ці дії сприяють усвідомленню й подоланню (переживанню) конфлікту. Не тільки головна дійова особа (протагоніст), а і його партнери по грі (допоміжні «Я»), а також інші члени групи здобувають новий особистісний досвід, що сприяє розвитку спонтанності й креативності.

На завершальній стадії психодрами – *стадії інтеграції, шерінгу* – керівник може повернути драматичну дію до реальних стосунків (у сцену, де розігруються події сьогодення), тобто до початку сесії. У результаті контакту із сильними почуттями, пережитими колись у минулому, протагоніст отримує більше інформації про власну поведінку, почерпнувши її зі сцен свого минулого. Це дає йому змогу випробувати нові типи поведінки й інші варіативні виходи з глухого кутка, в

який у цей момент зайшли його стосунки. Цей процес можна назвати «рольовим тренінгом» протагоніста, що допомагає йому зміцнити впевненість у собі та у своїй здатності впоратися із ситуацією. При цьому зовсім необов'язково, щоб дії слугувало репетицією поведінки в повсякденному житті. Величезне полегшення (у психодрамі) може принести вираження гніву стосовно свого батька або співробітника. Однак поза сесією така розрядка може виявитися менш бажаною, тому існує реальна потреба в пошуку прийнятних способів вираження своїх почуттів.

У якийсь момент керівник може вирішити, що варто розіграти деякі інші драматичні епізоди, щоб у протагоніста залишилося від драми відчуття завершеності (принаймні на сучасний момент).

Після закінчення дії сама психодраматична дія й переживання учасників обговорюються як протагоністом, так й іншими членами групи. Наприклад, член групи, що перебуває серед аудиторії, може розповісти, як конкретна сцена, розіграна перед групою, викликала в нього почуття гіркоти й туги, оскільки асоціювалася з подібними ситуаціями в його житті. Після повідомлення про свої емоційні реакції члени групи висловлюють протагоністові конкретні міркування й надають йому зворотний зв'язок. Залежно від цілей групи під час обговорення учасники можуть також давати теоретичні інтерпретації інших можливих способів розв'язання проблеми.

Дуже важливо, щоб у процесі шерінгу учасники не «інтерпретували» проблеми, що розкрилися в емоційному стані протагоніста, який, зрозуміло, у цей момент може виявитися дуже ранимим. Я. Морено порівнював протагоніста під час шерінгу з пацієнтом, що перебуває в реанімаційному відділенні після важкої операції. Під час шерінгу учасники групи, які грали ролі допоміжних осіб, знімають із себе ці ролі. У процесі драми деякі з них часом відчувають дуже сильні переживання. Часто такі почуття виявляються позитивними навіть при потенційно негативній або деструктивній ролі; почуття полегшення можна пережити вже тільки від того, що така роль виявилася не властивою людині в її повсякденному житті. Процес шерінгу дає змогу протагоністові, який може відчувати себе в повній ізоляції, перебуваючи в крайній суперечливому стані, відчути свою спільність з іншими. До того ж на цій стадії своїми почуттями й думками можуть поділитися ті учасники групи, які під час психодраматичного процесу виявилися дуже схвилюваними тим, що відбувається. На

цьому етапі керівник групи має можливість визначити, на кого з учасників групи драматична дія здійснила особливо сильне враження, щоб підтримати їх і надихнути на дослідження власних проблем на наступних психодраматичних сесіях. Відкриті обговорення цих питань у групі дає їй учасникам відчуття впевненості й необхідну психологічну підтримку, а також сприяє вияву уваги й турботи всіма присутніми стосовно один одного.

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

Психодрама дає змогу моделювати в спеціально створених умовах групової роботи реальні життєві ситуації, шукати й

знаходити оптимальні способи поведінки в них, освоювати нові соціальні ролі.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Айхінгер А. Психодрама в детской групповой терапии / А. Айхінгер, В. Холл ; пер. с нем. – М. : Генезис, 2003. – 256 с.
2. Блатнер Г.А. Психодрама, ролевая игра, методы действия : в 2 ч. / Г.А. Блатнер. – Пермь, 1993. – Ч. 1. – 88 с.; Ч. 2. – 107 с.
3. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом: Анализ терапевтических механизмов / П.Ф. Келлерман ; пер. с англ. – М. : Класс, 1998. – 240 с.
4. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено / Г. Лейтц ; пер. с нем. – М. : Прогресс ; Универс, 1994. – 352 с.
5. Морено Дж. Театр спонтанности / Дж. Морено ; пер. с англ. – Красноярск : Фонд Мент. здоровья, 1993. – 125 с.
6. Чудаева Н.В. Психодрама. Курс лекций : [навчальний посібник] / Н.В. Чудаева, Г.О. Шульдик. – Умань : ПП Жовтий, 2014. – 158 с.

УДК 796.056.8:159.923

## ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФУТБОЛІСТІВ ЗАЛЕЖНО ВІД ІГРОВОГО АМПЛУА

Щербак Т.І., к. психол. н.,  
доцент кафедри практичної психології

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка*

У статті визначено основні індивідуально-психологічні особливості футболістів залежно від ігрового амплуа. Подано результати емпіричного вивчення індивідуально-психологічних особливостей захисників, півзахисників, нападників, воротарів.

**Ключові слова:** *ігрове амплуа, захисники, півзахисники, нападники, воротарі, футбол, особистісні риси.*

В статье определены основные индивидуально-психологические особенности футболистов в зависимости от игрового амплуа. Представлены результаты эмпирического изучения индивидуально-психологических особенностей защитников, полузащитников, нападающих, вратарей.

**Ключевые слова:** *игровое амплуа, защитники, полузащитники, нападающие, вратари, футбол, личностные черты.*

Shcherbak T.I. INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF FOOTBALL PLAYERS DEPENDING ON THE ROLE PLAYING

The basic individual psychological characteristics of players depending on the role playing have been identified in the article. The results of empirical study of individual psychological characteristics of defenders, midfielders, forwards, goalkeepers have been posted.

**Key words:** *role playing, defenders, midfielders, forwards, goalkeepers, football, personality traits.*

**Постановка проблеми.** Головним завданням у межах сучасної спортивної діяльності є різнобічне дослідження індивідуально-психологічних особливостей і здібностей спортсменів, що значною мірою відповідають вимогам різних видів спорту й ігрових амплуа. Адже тільки така відповідність визначає результативність та успішність у спортивній діяльності.

Тренери й психологи відзначають наявність істотних індивідуально-психологічних відмінностей у якостях футболістів, належних до таких ігрових амплуа: захисник, півзахисник, нападник, воротар. Індивідуальний підхід до кожного гравця та їх відбір до певного спортивного амплуа обов'язково має відбуватись з урахуван-