(cc) BY

Сотникова Юлия Владимировна
магистрант
Попова Анна Анатольевна
канд. психол. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край

ПСИХОДРАМА КАК АКТУАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация*: в данной статье представлен анализ основных этапов развития психодрамы. Рассмотрено её значение для практической психологии. В современной России психодрама является развивающим понятием, многое уже сделано в этой области, и многое еще предстоит сделать, есть некий разрыв между теорией и практикой. Описаны основные составляющие практической реализации психодраматического метода.*

Ключевые слова*: психология, наука, психодрама, метод, происхождение.*

Психодрама – это психологический метод работы в группе, в котором используются драматические импровизации как возможность изучения внутреннего мира каждого из участников группы, специальные условия созданы для спонтанного выражения чувств [1, с. 66].

Изначально, понятие о драме возникло как коррекционный метод, и назывался «спонтанный театр» и был введен ученым Якобом Леви Морено. Он был первым, кто начал включать игровые методики в терепевтические методы. В современной психологии метод психодрамы активно развивается, так как была доказана эффективность его использования. Направление начало свою историю еще в далеких 20-х годах XX столетия [3, с. 256–259].

Создавая свою методику, Морено исходил из того, что человек обладает естественной способностью к игре и, исполняя различные роли, получает воз-

можность экспериментировать с реалистичными и нереалистичными жизненными ролями, творчески работать над собственными проблемами и конфликтами. В ходе разыгрывания ситуации возникают спонтанность, креативность, подлинная эмоциональная связь между участниками ситуации, катарсис, способствующий достижению творческой активности и инсайта [2, с. 30–34].

Структура психодраматического метода:

1. Разогрев (упражнение на определенную тему, настраивающие участников, поднимающие энергию в группе).

2. Выбор протагониста (выбор гавного актера, на которого в данной постановке будет работать вся группа).

3. Определение наиболее актуальной темы.

4. Распределение участников на роли, в важных для главного актера жизненных ситуаций.

5. Этап действия (проигравание драматической ситуации).

6. Окончание сцены (она заканчивается тогда, когда протогонист понимает, что получил достаточно информации или разрешил свою проблему).

7. Шеринг (Обмен впечатлениями, между участниками и зрителями) [5, с. 77].

Во время психодрамы у человека появляется возможность быть тем, кем он всегда хотел быть, сказать то, что ему всегда хотелось сказать и выразить все те эмоции, которые он до этого хранил у себя внутри. Поэтому психодрама подразумевает наличие катарсиса – спонтанного высвобождение эмоций, чувств и внутренних переживаний, ведущего к очищению. Расота психодрамы состоит в том, что в целях личностного роста она может быть использована практически каждым. Почти всё, что содержит в себе психика человека, можно выразить в психодраматической постановке. Для этого не требуется каких-то особых актерских талантов, поскольку в психодраме важна не способность играть и притворяться – в ней ценятся искреннее проявление своих чувств, эмоций и переживаний в сочетании со спонтанностью. Если это не может произойти легко и есте-

ственно, психодрама сможет помочь, поскольку это является одной из ее основных целей. Психодрама может оказать помощь даже людям с серьезными расстройствами психики (к примеру, страдающим от неврозов, психозов или шизофрении) [4, с. 106].

Таким образом, психодрама является актуальным методом в психологии, так как в нем человек может свободно выражать свои чувства в направляемых психологом импровизациях, а другие актеры исполняют роли главных персонажей его реальной жизни, с помощью которых он может озвучить и разрешить свою проблему, видя ее со стороны.

Список литературы

1. Блатнер Г. Психодрама, ролевая игра, методы действия. – Пермь, 2001. – С. 66.

2. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. – М.: Класс, 2008. – С. 30–34.

3. Морено З.Т. Психодрама: ролевая теория и концепция социального атома // Эволюция психотерапии. Т. 3. – М.: Класс, 2008. – С. 256–259.

4. Морено Я. Театр импровизации. – Красноярск: Фонд ментального здоровья, 2004. – С. 106.

5. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Д.В. Карвасарского. – СПб.: Питер, 2010. – С. 77.