

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

РЕФЕРАТ

Теоретические основания психодрамы

Выполнила: Ординатор 2 года

Стаценко Ксения Романовна

Красноярск 2021

Содержание:

1. Введение
2. Язык психодрамы
3. Теория ролей
4. Теория спонтанности
5. Социометрия
6. Виды и формы психодрамы
7. Литература

Введение

Психодра́ма — метод психотерапии и психологического консультирования, созданный Якобом Морено. Классическая психодрама — это терапевтический групповой процесс, в котором используется инструмент драматической импровизации для изучения внутреннего мира человека. Это делается для развития его творческого потенциала и расширения возможностей адекватного поведения и взаимодействия с людьми. Современная психодрама — это не только метод групповой психотерапии. Психодрама используется в индивидуальной работе с людьми (монодрама), а элементы психодрамы широко распространены во многих областях индивидуальной и групповой работы с людьми.

В переводе с греческого «психодрама» означает «действие души» (psyche – душа и drama – действие). Кроме дословного перевода можно интерпретировать психодраму, как «терапию действием», и такое представление отражает суть метода, в основе которого лежит движение. Девиз психодраматистов: «Не расскажи, а покажи». Таким образом, можно сказать, что психодрама – это метод практической психотерапии, построенный на анализе действий (а не мыслей) и направленный на получение нового телесного, коммуникативного, эмоционального и рефлексивного опыта.

Психодрама ведёт свою историю с начала 1920-х годов. 1 апреля 1921 года в венском театре врач Якоб Леви Морено представил публике экспериментальную постановку «на злобу дня». В процессе игры актёры импровизировали и вовлекали в действие зрителей. Постановка с треском провалилась, тем не менее этот день — день смеха — считается днём рождения психодрамы.

После переезда в США Морено основал в г. Биконе институт, ставший центром развития психодрамы. Открытие центра в Биконе связано с историей, характеризующей Морено не только как философа, врача, психолога и социолога, но и как инженера. Морено вместе со своим другом разработал аппарат, являющийся прототипом магнитофона, и записывал на него свои группы. После переезда в США Морено получил патент на своё изобретение и на эти деньги открыл центр в Биконе.

Психодрама — это первый метод групповой психотерапии. Морено исходил из того, что, поскольку любой человек — существо социальное, группа может более эффективно решать его проблемы, чем один человек. В 20-х годах прошлого века самым популярным методом психотерапии был психоанализ, где пациент, лежа на кушетке и не видя психотерапевта, рассказывал ему о своих сновидениях и вызванных ими ассоциациях из жизни. Морено развивал свои идеи в полемике с Фрейдом, ему не нравилась пассивная роль пациента и то, что психотерапевтический процесс происходил «один на один». Существует легенда о встрече Морено с Фрейдом. Молодой Джей-Эл (так во всём мире называют Морено по первым буквам его имени) заявил Фрейду: «Я пойду дальше того места, где вы остановились. Вы разрешили пациенту говорить, а я разрешу ему

действовать. Вы проводите свои сеансы в условиях вашего кабинета, а я приведу его туда, где он живёт — в его семью и коллектив».

Язык психодрамы

Элементы психодрамы

Зрители — люди, которые находятся в психодраматической группе, но активно не участвуют в действии.

Директор — это психотерапевт, обученный вести психодраму, выполняющий роль режиссера.

Протагонист — любой человек из группы, чью ситуацию или проблему сейчас проигрывают.

Вспомогательные Я — участники группы, которые играют заданные протагонистом роли, например, его отца или симптома.

Сцена — это выбранное клиентом пространство в помещении, где проходит психодрама. Оно может быть символически отделено лентой от зрительного зала, где сидят другие участники группы. Нужна для того, чтобы разделять происходящее в реальности (встреча) и переживания клиента.

Этапы психодрамы

1. Разогрев

Термин «разогрев» (warming-up) пришел в психодраму из спорта. В психодраме стадия разогрева служит цели повышения спонтанности в группе, создания атмосферы доверия и готовности к работе. Можно говорить о разогреве директора, протагониста и группы, в частности вспомогательных Я для вхождения в роль. От качества разогрева зависит продуктивность предстоящей драмы.

Широко распространены двигательные разогревы, позволяющие поднять энергетику группы, освоить новые роли, прочувствовать актуальные состояния на данный момент.

2. Действие

Психодрама построена на действии, даже второй этап сессии, следующий за разогревом называется действие. После разогрева директор и протагонист проводят действие, оно строится на сцене. Так выстраивается окружающая обстановка протагониста и его внутренний мир, в этом ему помогают вспомогательные Я, которые одновременно являются и помощниками директора, и продолжением протагониста.

Действие на сцене разворачивается здесь-и-сейчас от первого лица. В движениях часто выражаются бессознательные состояния или то, что человек не мог сказать словами.

В психодраме возможно переиграть события прошлого. Так, проиграв травматичную ситуацию из детства, протагонист может на сцене начать действовать по-другому, более спонтанно, адаптивно, совершенно, что облегчит некоторые аспекты проблемы в настоящем.

В психодраме также можно разобрать текущую жизненную ситуацию, проявить свои актуальные чувства, научиться их выражать, например, гнев или агрессию, любовь или нежность.

В психодраме можно заглянуть в альтернативные варианты будущего и посмотреть, что ждет протагониста, и что ему следует делать, чтобы прийти к желаемому результату

3. Шеринг

Термин происходит от английского to share – делиться. Шеринг завершает сеанс драмы. Все снова садятся в круг и по очереди обмениваются впечатлениями от драмы, своими эмоциями и мыслями. Основная задача этого этапа – поделиться своими чувствами с протагонистом, поддержать его. Также шеринг остужает чувства участников, возвращая их в повседневную жизнь.

4. Процесс-анализ (только в учебной группе)

Присутствует только в учебных группах. В ходе процесс-анализа обсуждается, как строилась драма, ее теоретические обоснования, техники, происходит интерпретация событий драмы.

Этапы психодрамы

1. Разогрев

Термин «разогрев» (warming-up) пришел в психодраму из спорта. В психодраме стадия разогрева служит цели повышения спонтанности в группе, создания атмосферы доверия и готовности к работе. Можно говорить о разогреве директора, протагониста и группы, в частности вспомогательных Я для вхождения в роль. От качества разогрева зависит продуктивность предстоящей драмы.

Широко распространены двигательные разогревы, позволяющие поднять энергетику группы, освоить новые роли, прочувствовать актуальные состояния на данный момент.

2. Действие

Психодрама построена на действии, даже второй этап сессии, следующий за разогревом называется действием. После разогрева директор и протагонист проводят действие, оно строится на сцене. Так выстраивается окружающая обстановка протагониста и его внутренний мир, в этом ему помогают вспомогательные Я, которые одновременно являются и помощниками директора, и продолжением протагониста.

Действие на сцене разворачивается здесь-и-сейчас от первого лица. В движениях часто выражаются бессознательные состояния или то, что человек не мог сказать словами.

В психодраме возможно переиграть события прошлого. Так, проиграв травматичную ситуацию из детства, протагонист может на сцене начать действовать по-другому, более спонтанно, адаптивно, совершенно, что облегчит некоторые аспекты проблемы в настоящем.

В психодраме также можно разобрать текущую жизненную ситуацию, проявить свои актуальные чувства, научиться их выражать, например, гнев или агрессию, любовь или нежность.

В психодраме можно заглянуть в альтернативные варианты будущего и посмотреть, что ждет протагониста, и что ему следует делать, чтобы прийти к желаемому результату

3. Шеринг

Термин происходит от английского to share – делиться. Шеринг завершает сеанс драмы. Все снова садятся в круг и по очереди обмениваются впечатлениями от драмы, своими эмоциями и мыслями. Основная задача этого этапа – поделиться своими чувствами с протагонистом, поддержать его. Также шеринг остужает чувства участников, возвращая их в повседневную жизнь.

4. Процесс-анализ

Присутствует только в учебных группах. В ходе процесс-анализа обсуждается, как строилась драма, ее теоретические обоснования, техники, происходит интерпретация событий драмы.

Теория ролей

Морено разработал развернутую теорию ролей, которую дорабатывали его последователи.

Определения «роли», данных Морено:

- Роль — это единица консервированного поведения.
- Роль — это единица синтетического опыта, куда вкраплены частные, социальные и культурные элементы.
- Роль — это форма функционирования, которую принимает индивид в определенный момент, реагируя на определенную ситуацию, в которую вовлечены другие лица или объекты.

В отличие от театра, в психодраме клиент исполняет не всем известные роли из классических произведений или современных постановок, а те роли, которые он играет в своей настоящей жизни, например, супруга, начальник, уставший родитель, мечтающий. А также роли людей, с которыми он взаимодействует, которые важны для него, будь то

ныне живущие или уже ушедшие. Он может попробовать быть в роли своих чувств, желаний, опасений, надежд и ощущений.

Уровни ролей:

В модели Якоба Морено, дополненной Гретой Лёйтц, выделяются уровни:

1. Соматический: телесная сфера, непосредственное поведение человека – «целующий партнера», «моющий посуду», «принимающий пищу» и т.д.
2. Психический: уровень интрапсихических состояний и процессов – «радующийся», «грустящий», «испугавшийся» и т.д.
3. Социальный: область общественных взаимоотношений – «сын», «психолог», «клиент», «любовник» и т.д. Социальным ролям соответствуют ролевые статусы, для каждой из них характерна определенная стереотипность, поскольку они относительно независимы от исполнителя. Вместе с тем человек может в определенных границах отказываться от старых ролей и принимать новые, что в ряде случаев означает саморазвитие.
4. Трансцендентный: экзистенциальный уровень роли – «любящий», «творящий», «сочувствующий» и т.д. Представление о трансцендентных (интегративных) ролях было введено Лёйтц; оно соответствует убеждению Морено относительно включенности человека в отношения с Космосом и соотносится с высшими аспектами бытия, в частности с религиозными убеждениями, этикой, высшими чувствами, то есть с идеей о надындивидуальном бытии. Спектр ролей на этом уровне обширен: «любящий», «творящий», «сострадающий», «жертвующий собой»... В одном из примеров Лёйтц такой ролью стала роль Христа, принятая Иисусом из Назарета.

Нормальное ролевое развитие предполагает поэтапное продвижение от соматической стадии к трансцендентной. Критерием здоровой личности является способность одновременно существовать на всех этих уровнях.

Теория спонтанности

Якоб Морено считал, что способность человека быть творцом является его основополагающим качеством. При рассмотрении им различных аспектов творчества, он сформулировал понятие «спонтанности». Это «некоторый энергетический импульс, определяющий направление и специфику возможного поведения, либо как способность непосредственного следования этому импульсу».

Спонтанность существует в моменте своего возникновения, она не может сохраняться или каким-то образом накапливаться, она может проявляться или подавляться. В последнем случае возникает, так называемый «невроз креативности», то есть обеднение бытия, отсутствие созидающей, приносящей удовольствие жизни, снижение личностных возможностей для персональных и социальных достижений.

По Морено, в новой обстановке возможно три варианта реагирования: отсутствие реакции, старая реакция, новая реакция. Спонтанность – это энергия, позволяющая адекватно реагировать здесь и сейчас на незнакомую ситуацию или оригинально и более адаптивно вести себя в старой ситуации. Самый первый пример спонтанности в жизни человека – это рождение.

Спонтанность – это противоположность тревожности, беспокойству. Чем больше первой, тем меньше второй. Нельзя путать спонтанность и импульсивность. Импульсивность, деструктивная спонтанность непродуктивна, она похожа на действия «из огня в полымя», в ней нет смысловой опоры и учета действительности.

Креативность неотделима от спонтанности. Креативность как творческая энергия в присутствии спонтанности способствует созданию культурных консервов, т.е. продуктов творческих актов таких, как пьеса, повесть, симфония. В психодраме участники группы учатся быть креативными и спонтанными в новых жизненных обстоятельствах.

Социометрия

Социометрия — эмпирически разработанное Морено учение о межличностных отношениях. Морено выделил две силы, действующие в отношениях между людьми, — притяжение и отталкивание, проявляющиеся как симпатия и антипатия. Для изучения действия этих сил в реальных группах был создан социометрический тест, целью работы с которым было выявление динамических глубинных социоэмоциональных структур (при этом понятия «притяжение» и «отталкивание» были трансформированы соответственно в «выбор» и «отвержение»).

С социометрией связаны представления Морено о социальном атоме, определяемом как наименьший элемент структуры отношений. Центром социального атома выступает конкретный индивид, но, с точки зрения Морено, обособленный индивид — это социальная фикция; в социальный атом входят все отношения человека с окружающими, которые в определенный момент так или иначе с ним значимо связаны в эмоциональном, социальном, деловом, культурном плане. В социальный атом входят не все знакомые индивида (так называемый «объем знакомств»), а лишь те, кто в силу значимости отношений перешагнул «порог социального атома». В социальный атом входят также люди, связанные с индивидом желаемыми (но еще не реальными) отношениями; они образуют, так сказать, внешнюю оболочку вокруг ядерных отношений.

Упомянутые социоэмоциональные силы — притяжение и отталкивание — приводятся в действие отношениями трех типов, обозначаемых как перенос, вчувствование и теле.

Перенос в психодраме трактуется в смысле, близком к психоаналитическому, — как нереалистическое восприятие другого с позиций собственных бессознательных желаний, ожиданий, обусловленных предшествующим опытом отношений с другими людьми, особенно в раннем детстве. При переносе нет реального понимания другого; здесь нет Встречи.

Вчувствование (эмпатия) в психодраме рассматривается как воображаемое принятие роли другого. Выделяют два его компонента — когнитивный и эмоциональный, которые в оптимальном варианте находятся в равновесии, что дает возможность относительно полного и целостного видения реальности другого и, соответственно, адекватного поведения. Способность к эмпатии в психодраме развивается благодаря изображению других людей. Чем интенсивнее вчувствование, тем более роль другого воспринимается как часть себя самого. Вместе с тем вчувствование — односторонняя форма отношений.

Теле — двусторонний (или даже многосторонний) развернутый модус человеческих отношений, Встреча двух или нескольких людей, взаимовчувствование, взаимопроникновение, одновременное преодоление разделяющих психологических пространств. Теле предполагает адекватное видение другого; на нем может быть основано как взаимное притяжение (тогда взаимоотношения креативны), так и видение

Виды и формы психодрамы

По фокусу:

Психодрама, центрированная на протагонисте или на индивиде: концентрируется на протагонисте, который с помощью группы и директора, изображает реальную или воображаемую ситуацию из своей жизни. Ее также можно назвать «раскрывающей», так как в процессе действия вытесненные события из жизни протагониста быстро достигают уровня переживания и осознания, обогащает его новым опытом, новыми возможностями.

Психодрама, центрированная на теме: концентрируется на общей для группы теме или (в индивидуальной работе) на теме, заданную клиентом изначально (например, 5 сессий на тему отношений с мамой в рамках сертификационных требований). Ее функции:

- разогревает группу для глубокой и слаженной работы,
- помогает выявить протагониста,
- выявляет групповую динамику,
- тренирует навыки психодраматической работы,
- создает равновесие между обсуждением в группе, теме и человеке,
- исследует определенные темы (мифы, сказки, работа с будущим и т.д.).

Психодрама, направленная на группу: один из вариантов психодрамы, центрированная на протагонисте, терапевтическая работа с проблемой, затрагивающая всех членов группы (группы супружеских пар, группы Анонимных Алкоголиков и т.д.). Все участники группы получают возможность для идентификаций, отождествлением с ситуацией, протагонистом, вспомогательными «Я», которые детально обсуждаются во время шеринга. Также такой вариант дает участникам новое углубленное понимание проблематики темы, которая затрагивает каждого.

Психодрама, центрированная на группе: сосредотачивается на эмоциональных отношениях участников группы друг с другом и возникающих общих проблемах ,

вытекающих из этих отношений. Этот вид психодрамы занимается проблемами группы и является одной из форм диагностики и разрешения групповых конфликтов.

По составу участников:

Групповая или классическая: групповой опыт, психодрама, сделанная «в группе, с помощью группы, вместе в группой и для группы» (А. Шутценбергер), происходит при наличии и участии аудитории, состоящей из людей того же статуса или состояния, как у тех кто играет в действии. Запрос протагониста должен соответствовать запросу группы.

Индивидуальная: в ней отсутствует группа, клиент работает с терапевтом индивидуально, в группе один на один или с помощью групповой команды. По мнению Шутценбергер она представляет собой исключение из правил, отдельной формой групповой психодрамы. Морено считал эту форму вспомогательной, временной, закрытой психодраматической процедурой, после которой клиент возвращается в группу.

Ее варианты: индивидуальная по Морено – происходит с помощью 2-х терапевтов, один из которых исполняет роль дубля протагониста; монодрама; аутодрама; индивидуальная психодрама в группе:

Психодрама без ведущего: группа организуется сама в присутствии наблюдателя или без него, близка к группам без лидера по К. Роджерсу.

По целям:

- Диагностическая;
- Терапевтическая;
- Обучающая психодраме;
- Эстетическая (по Морено): протагонист пытается достичь «чувства удовлетворения» от того, как он исполняет разные роли;
- Воспитательная: тренинг новых ролей, навыков.

По количеству сцен:

- Полная психодрама, состоящая из нескольких сцен, начиная с диагностики проблемы до полного ее разрешения;
- Виньетка: психодрама из одной сцены.

По проявлению спонтанности:

- Абсолютно спонтанная, не подготовленная заранее;
- Подготовленная заранее (заранее обдуманная тема, спланированная работа конкретного участника и т.д.);
- Повторенная: повторение психодрамы для анализа и супервизии.

По сочетанию с другими методами:

- Аналитическая;

- Экзистенциальная, в том числе аксиодрама;
- Семейная;
- Транзактная;
- Арт-психодрама: танец, песня.

По способу проведения:

Импровизационная игра (Г. Лёйтц): импровизация без заранее определенных ролей, ситуаций, разворачивается сама по себе. Один из участников идет на сцену и начинает играть, остальные к нему присоединяются.

Цели: разогрев, социометрия, раскрытие групповой динамики, развитие спонтанности.

Ролевая игра (Морено): педагогическая ролевая игра, ролевой тренинг.

Цель – обучение определенному ролевому поведению, способ раскрытия различных частей личности через попытку проигрывания новой роли; клинические ролевые игры – вариант работы с пациентами (наркология психиатрия и прочее).

Технические приемы, позволяющие достичь эмоционального вовлечения (Келлерман): детализация, присутствие в «здесь и сейчас».

Ситуационная игра: метод социального тренинга, цель которого не только диагностика и адекватное ролевое поведение, но и тренинг поведения в затруднительных ситуациях.

Социодрама: «socius» (окружающие) и «drama» (действие), дословно переводится, как действие с окружающими людьми, задумывалась Морено, как способ разрешения коллективных, культурных, этнических конфликтов. Он выделял 2 вклада социодрамы в изменение общественных отношений: исследовательская ценность и ее способность излечить и принять решение с помощью общего катарсиса. Субъектом социодрамы является группа. Темой — групповая проблема. Целью — обучение плюс действия, направленные на творческие (креативные) социальные изменения за пределами классной комнаты. И психодрама, и социодрама пытаются посеять семена изменений. Однако психодрама смотрит в корень проблемы, в то время как социодрама смотрит в саму почву, в которой наши коллективные корни формируются или деформируются. Социодрама лечит болезни общества, которые, в свою очередь, делают больными его членов.

Литература

1. Морено, Дж. Театр спонтанности / пер. с англ., авт. вступ. ст. Б. И. Хасан. — Красноярск : Фонд ментального здоровья, 1993.
2. Морено, Я. Л. Психодрама / пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. — М. : Апрель Пресс : ЭКСМО-Пресс, 2001.

3. Лейтц, Г. Психодрама. Теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено / пер. с нем. А. М. Боковой; общ. ред. и предисл. Е. В. Лопухиной, А. Б. Холмогоровой. — М. : Прогресс : Универс, 1994.
4. Рудестам К. Групповая психотерапия. — СПб. : Питер, 1998.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России)

Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

Рецензия д.пс.н, зав. кафедрой клинической психологии и психотерапии с курсом ПО,
проф. Логиновой Ирины Олеговны на реферат ординатора второго года обучения по
специальности «Психотерапия», Стаценко Ксении Романовны по теме: «Теоретические
основания психодрамы»

Основные оценочные критерии:

Оценочный критерий	Положительный/отрицательный
1. Структурированность	+
2. Наличие орфографических ошибок	+
3. Соответствие текста реферата его теме	+
4. Владение терминологией	+
5. Полнота и глубина раскрытия основных понятий темы	+
6. Логичность доказательной базы	+
7. Умение аргументировать основные положения и выводы	+
8. Круг использования известных научных источников	+
9. Умение сделать общий вывод	+

Итоговая оценка: положительная/отрицательная

Комментарии рецензента:

Дата:

01.06.2011.

Подпись рецензента:



Подпись ординатора:

