

### **Психодрама як засіб творчого вираження емоцій**

Для практичних психологів найбільш складною віковою категорією у шкільному закладі є підлітки. Особливість полягає у тому, що підлітковий період знаменує «друге народження особистості» [2], характеризується проблемами в емоційній сфері: бурхливими змінами, які зачіпають усі сторони розвитку, а особливо фізичний, що створює проблеми у сприйнятті своєї зовнішності; емоційною нестабільністю; наявністю гострих внутрішніх та зовнішніх конфліктів; прагненням пізнати себе. Діти цього віку особливо потребують кваліфікованої психологічної допомоги, проте їм дуже важко визнати цей факт. Застосування психологом у корекційній роботі елементів психодрами надає можливість у недирижувальній, творчій формі допомогти підлітку пізнати себе, пропрацювати свої емоційні проблеми через рухи, малюнки, звуки, гру, візуальні образи [3; 6; 10].

Актуальність теми зумовлена недостатнім вивченням у вітчизняній науці можливостей експресивних психотехнік, зокрема психодрами у корегуванні емоційної сфери старших підлітків.

*Мета статті:* Обґрунтувати ефективність застосування елементів психодрами для вирішення емоційних проблем старших підлітків.

*Гіпотеза:* використання експресивних психотехнік у процесі групової роботи зі старшими підлітками сприяє вільному, творчому вираженню емоцій і вирішенню емоційних проблем через компенсацію відсутніх почуттів.

**Завдання:** Для реалізації поставленої мети та доведення висунутої гіпотези дослідження передбачає вирішення таких завдань:

1. На основі аналізу закордонної і вітчизняної літератури вивчити ступінь дослідження проблеми становлення емоційної сфери старших підлітків;
2. визначити показники емоційного самовідношення підлітків;
3. визначити ефективність елементів психодрами у корекційній роботі з підлітками.

Ідея використання елементів психодрами зі старшими підлітками з'явилась у результаті проходження практики у шкільному закладі ім. Решетняка №15, що надала можливість зустрітись з реальними проблемами старших підлітків.

Старший підлітковий вік розпочинається з 14 років і характеризується появою «гормональної бурі», що призводить до значних фізіологічних та фізичних змін, і як наслідок, емоційний фон стає нестабільним, загострюється емоційне реагування, з'являється багато емоційних проблем [5]. Більшість зарубіжних і вітчизняних авторів зокрема, Ді Снайдер, І.В. Дубровіна, Є.Є. Вахромов, В.С. Мухіна виділяють наступні емоційні проблеми з якими стикаються старші підлітки [4; 5; 13]: тривожність, сором'язливість, підвищена сенситивність, викривлений образ власного фізичного «Я», почуття самотності, часта зміна настрою. Тому дуже значущою стає задача пошуку ефективних методів роботи з підлітками для вирішення їх емоційних проблем. На думку відомих психологів П.П. Горностая, М. Карп, А.Г. Лідерс, що внесли вагомий вклад у розвиток психодрами, використання елементів психодрами у груповій роботі зі старшими підлітками є найбільш вдалим для вирішення емоційних проблем цього віку [3; 9; 10].

Психодрама – один із найбільш методично повних та конкретних методів сучасної психологічної допомоги. Засновником психодрами є Якоб Леві Морено, австро-американський психолог, на його думку головними елементами в цьому методі є: *протагоніст* (учасник, який знаходиться у центрі драматичного дійства), *директор* (керівник психодраматичної групи), *допоміжне «Я»* (учасники груп, які грають ролі значимих для протагоніста людей), *глядачі* (учасники групи, які не приймають прямої участі у драмі), *сцена* (місце для програвання драми) [11, 12].

Опис використання технік психодрами, здійснювався нами з опорою на конкретний приклад групової форми роботи зі старшими підлітками. Дана психокорекційна робота була присвячена вирішенню емоційних проблем старших підлітків. Робота базувалась перш за все на гуманістичному принципі, тому підліткам було лише рекомендовано, за результатами психодіагностичного обстеження прийняти участь у корекційній групі. У групі брали участь учні 9 класів, 12 чоловік, з них 40% хлопців і 60% дівчат. Головним методом впливу була обрана

психодрама, допоміжним – елементи арт-терапії. У силу того, що для проведення психодрами у класичному варіанті шкільний психолог мусить мати додаткову кваліфікацію, або освіту, ми вирішили використати лише елементи. Загалом було проведено 12 занять, 2 рази на тиждень, тривалістю 1,5 години.

Групова психокорекція складалась з наступних етапів: знайомство з ведучим, розповідь про психодраму як метод, її можливості; знайомство з правилами роботи групи; знайомство учасників між собою (перші три етапи були реалізовані лише на першому зустрічі); розігрів; головна дія – програвання травмуючи ситуацій зі шкільного та приватного життя підлітка; шеренг після головної вправи; завершення групової роботи з використання вправ, що дозволяють закінчити на емоційному підйомі; заключний шеренг з підведенням підсумків.

На жаль, обсяг статті не дає можливості детально описати хід психокорекційної роботи, поведінку учасників, тому ми наводимо один з фрагментів психодрами. Вправа «Програвання сну», суть якої полягає у програванні снів учасників психодраматичної групи. Протагоністом виступила Рита, учениця 9-Б, її сон часто повторювався та наводив на неї жах. Поява вперше цього сну співпала з хворобою її батька. Розповідь сну почалась зі слів: «Мені часто сниться один і той самий сон, що жахає мене». У сні до Рити з'являється страшна стара баба. Ми провели психодраму на цю тему. Перша сцена була у її спальні, протагоніст сидить на ліжку і тут заходить стара баба, у протагоністки з'являється почуття страху. Ми спробували дізнатися навіщо вона прийшла, за допомогою техніки обміну ролями Рита усвідомила, що стара уособлює образ хвороби, яка намагається забрати батька з родини. Катарсис здійснив сприятливий вплив на Риту, але вона не знала як позбутись почуття страху за батька. З цією метою ми програли другу сцену, суть якої полягала у вирішенні проблеми завдяки розмові з авторитетною людиною. Рита обрала батька. Розмова з батьком закінчилась думкою, що Риті потрібно знайти сили у собі. Протагоністка погодилась і після декількох хвилин роздумів дійшла до висновку, що татові для видужання необхідне здоров'я. Третя сцена зображувала батька до якого прийшло здоров'я, побачивши цю сцену зі сторони (техніка «Дзеркало») у Рити виникло бажання сказати батьку, що вона його любить і сильно турбується за нього. Коли ми повторили першу сцену, Рита вже не відчула почуття страху. Як ми бачимо програвання травматичної ситуації дозволило підлітку перебороти свій страх.

Для доведення ефективності психодрами, ми провели психодіагностичне обстеження до і після корекційної роботи. Критерієм відбору до психодраматичної групи стала психодіагностична методика СПА. За думкою російського психолога, І.В.Дубровіної [4], шкала соціально-психологічної адаптованості (шкала СПА), що розроблена К. Роджерсом і Р.Даймондом, адаптована Т. В.Снегірьовою, найбільш вдало

підходить для діагностики емоційної сфери старших підлітків. Нижче ми наводимо результати методики СПА, отримані перед і після проведення тренінгової роботи з елементами психодрами (див. таблицю 1,2).

Таблиця 1

**Інтегральні показники соціальної адаптованості  
за шкалою СПА у хлопців**

№	Інтегральні показники	до початку тренінгової роботи		після тренінгової роботи	
		$\bar{x}(\%)$	$\sigma(\%)$	$\bar{x}(\%)$	$\sigma(\%)$
1.	Адаптація (А)	66	12	70	15
2.	Самосприйняття (S)	80	12	83	14,3
3.	Прийняття інших (L)	72	18	80	23,3
4.	Емоційна комфортність (Е)	63	18	74	21,4
5.	Інтернальність (І)	64	13	75	16
6.	Потяг до домінування (D)	51	16	70	18,2

Таблиця 2

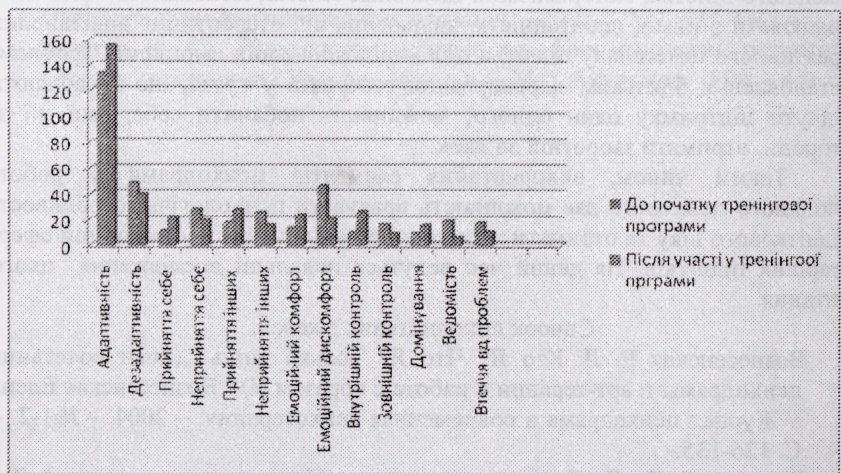
**Інтегральні показники соціальної адаптованості  
за шкалою СПА у дівчат**

№	Інтегральні показники	до початку тренінгової роботи		після тренінгової роботи	
		$\bar{x}(\%)$	$\sigma(\%)$	$\bar{x}(\%)$	$\sigma(\%)$
7.	Адаптація (А)	63,2	11,05	74,6	13
8.	Самосприйняття (S)	53,4	12,2	75,2	13,6
9.	Прийняття інших (L)	60,1	10,02	72,2	12,1
10.	Емоційна комфортність (Е)	61,2	16, 2	78,3	17,06
11.	Інтернальність (І)	62,1	14,3	70,5	15,08
12.	Потяг до домінування (D)	49,5	12,2	58,3	13,5

Далі подаємо діаграму змін за шкалами методики СПА (див. мал. 1, 2)



Мал. 1 Діаграма змін, за шкалами методики СПА у хлопців



Мал. 2 Діаграма змін, за шкалами методики СПА у дівчат

З таблиці 1 і 2 помітні гендерні відмінності у соціальній адаптації підлітків. Як ми бачимо хлопці мають вищі ніж у дівчат інтегральні показники до і після участі у корекційній групі. Ми пов'язуємо ці данні з тим, що по своїй природі дівчата більш емоційно чутливі ніж хлопці і тому гостріше сприймають і переживають зміни, що відбуваються з ними. Хлопці, теж мають труднощі, тільки ступінь їх прояву нижча ніж у дівчат. Проте, слід зазначити, що позитивні зміни відбулися у всіх учасників групи. Для доведення статистичної достовірності змін, ми використали

метод Фішера, за яким  $p_1$  і  $p_2 < 0,001$ , це вказує на достовірність позитивних змін в обох групах.

Діаграми, зображенні на малюнках 1 і 2 наглядно відображають зміни, що відбулись зі старшими підлітками. Помітно, що позитивні зміни у емоційній сфері відбулись за рахунок зниження дезадаптації до середовища, негативного відношення до себе і до оточуючих, емоційного дискомфорту, зовнішнього контролю, формуванням активної позиції у житті, появою прагнення самостійно вирішувати свої труднощі.

*Висновки:* У даній роботі мова йшла про можливість використання елементів психодрами у роботі з емоційними проблемами старших підлітків. Отримані результати свідчать про доволі високу ефективність ідей та елементів психодрами у корекційній роботі зі старшими підлітками. Вправи, хоча і мали ігровий, невимушений характер, про те давали швидкі зміни у поведінці учнів 9 класів. Успішність використання окремих технік психодрами у роботі з дітьми ми пов'язуємо з наступними моментами: перехід від абстрактних міркувань проблеми, до переживання реального дійства; матеріалізація ідеальних змістів, можливість «фізично» працювати з ними; спонтанність, звільнення від стереотипів, вивільнення креативного потенціалу підлітка для вирішення своїх емоційних проблем; встановлення близьких, партнерських стосунків у групі, що дозволяють відчутти підтримку один одного; можливість побачити себе, свої дії зі сторони, отримати зворотній зв'язок.

Таким чином, використання елементів психодрами у роботі шкільного психолога дає можливість врахувати психологічні особливості підліткового віку та отримати позитивні результати змін у емоційній сфері старших підлітків. На даний час ведуться подальші дослідження цього питання.

#### Список використаних джерел:

1. Вознесенская Е. Л. Кто Я? Что Я? Только лишь...(опыт сочетания психодрамы и арт-терапии в работе с образом Я) / Вознесенская Елена // Журнал психодрама и современная психотерапия. – 2004. – №1-2. – С. 126-135.
2. Выготский Л. С. Детская психология. Педология подростка / Лев Семенович Выготский. – М. : Педагогика, 1984. – 432 с. – (Собрание починений: В 6-ти т. Т. 4) (Акад. пед. наук СССР).
3. Горноста́й П. П. Личность и роль: Ролевой подход в социальной психологии личности / Павел Петрович Горноста́й. – К.: Интерпресс ЛТД, 2007. – 312 с.
4. Д. Снайдер Курс выживания для подростков / Ди Снайдер. – М. : Горизонт, 1995. – 277 с.
5. Дубровина И. В. Практическая психология образования / И. В. Дубровина. — СПб. : Питер, 2004. — 592 с. — (Учебное пособие 4-е изд.).

6. Казанская В. Г. Подросток. Трудности взросления / В. Г. Казанская. – СПб. : Питер, 2008. – 287 с.
7. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом: Анализ терапевтических механизмов / П. Ф. Келлерман [пер. с англ. И.А. Лаврентьевой]. — М. : Независимая фирма “Класс”, 1998. — 240 с. — (Библиотека психологии и психотерапии).
8. Копытин А. И. Агр-терапия в общеобразовательной школе / А. И. Копытин. – СПб. : Академия Постдипломного педагогического образования, 2005. – 413 с.
9. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подросткам / Александр Лидерс. – М. : Академия, 2001. – 243 с.
10. М. Карп Психодрама – вдохновение и техника / Марша Карп [пер. с англ. В.Мершавки и Г.Ченцовой]. – М. : Независимая фирма «Класс», 2000. – 326 с.
11. Морено Я. Психодрама / Яков Леви Морено; [пер. с англ. К. Перов]. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2001. – 528 с.
12. Морено З. Обзор психодраматических техник / Зерка Морено // Психодрама и современная психотерапия. – 2003. – №2. – С. 4-15.
13. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / Валерия Мухина. – М. : Академия, 1999. – 456 с.