



Ю. В. Обухова

# Практическая психология личности: драматические и игровые техники в работе психолога





Юлия Обухова

**Практическая психология  
личности. Драматические  
и игровые техники  
в работе психолога**

«Южный Федеральный Университет»

**Обухова Ю. В.**

Практическая психология личности. Драматические и игровые техники в работе психолога / Ю. В. Обухова — «Южный Федеральный Университет»,

ISBN 978-5-92-752568-3

В учебном пособии описаны принципы групповой работы, специфика проведения психодраматической сессии. Пособие представляет опыт использования психодраматических, драматических и игровых техник в подготовке психологов и педагогов-психологов к практической деятельности. Рассчитано на студентов психологического, психолого-педагогического направлений вузов, психологов, специалистов образования и всех интересующихся проблемами современной практической психологии.

ISBN 978-5-92-752568-3

© Обухова Ю. В.

© Южный Федеральный Университет

## Содержание

Введение	5
Тема 1. Основные принципы работы в группе	6
Тема 2. История развития психодрамы	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Ю. В. Обухова**

## **Практическая психология личности: драматические и игровые техники в работе психолога**

### **Введение**

Интенсивное внедрение практической психологии в нашу жизнь закономерно приводит к развитию тех ее областей, которые направлены на оказание психологической помощи людям, и прежде всего – к развитию практической психологии личности. Возросла потребность в учебной литературе в области консультативной и практической психологии, что объясняется как бурным развитием психологической практики, так и увеличением интереса к междисциплинарным исследованиям.

В данном учебном пособии нашли отражение учебные модули следующих авторских дисциплин: «Психодрама и арт-терапия как методы коррекции личности» для бакалавров направления «Психология», «Терапевтические методы работы с детьми и подростками с практикумом» для бакалавров направления «Психолого-педагогическое образование», «Практическая психология личности» для студентов специалитета «Клиническая психология», «Психотехнологии в работе школьного психолога», «Психотерапевтические практики в работе психолога» для магистров направления «Психолого-педагогическое образование». Целью учебного пособия является формирование у студентов представления о сущности методов психодрамы, драматерапии и игровых техник в коррекции личности.

В конце каждой темы приведены контрольные вопросы и творческие задания, которые помогут студентам осмысленно и самостоятельно работать с учебным материалом, находить междисциплинарные связи, расширять свой кругозор, привьют им умение в дальнейшем непрерывно повышать свою профессиональную квалификацию.

## Тема 1. Основные принципы работы в группе

Групповая психотерапия – форма психотерапии, при которой специально созданная группа людей регулярно встречается под руководством психотерапевта для достижения следующих целей: разрешение внутренних конфликтов, снятие напряжения, коррекция отклонений в поведении и иная психотерапевтическая работа.

Преимущества групповой формы работы [53]:

1. Группа оказывается обществом в миниатюре, отражающим в себе весь внешний мир и придающим реалистичность искусственно создаваемым отношениям.
2. Возможно получение обратной связи и поддержки от других участников группы, имеющих сходные проблемы или опыт и способных благодаря этому оказать существенную помощь.
3. В группе можно быть не только участником событий, но и зрителем. Наблюдая со стороны за ходом групповых взаимодействий, можно отождествлять себя с активными участниками и использовать результаты этих наблюдений при оценке собственных эмоций и поступков.
4. Группа может способствовать личностному росту. В группе личность неизбежно ставится в положение, вынуждающее ее к самоисследованию и интроспекции.
5. Групповая форма работы имеет экономические преимущества.

В самом начале встречи ведущий информирует участников группы о том, что они могут получить в результате участия в групповой работе. После этого приводятся основные принципы работы в группе. К ним относятся [там же]:

1. «Здесь и теперь» – принцип, ориентирующий участников групповой работы на анализ возникающих чувств, переживаемых в данный конкретный момент. Способствует глубокой рефлексии участников, обучению сосредоточивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах, развитию навыков самоанализа.
2. Искренность и открытость – принцип, способствующий получению и предоставлению другим правдивой обратной связи, которая так важна каждому участнику и которая запускает не только механизмы самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия в группе.
3. Принцип Я – использование местоимения «я» для описания своих чувств, эмоций, высказывание своего собственного мнения.
4. Активность – принцип, предполагающий активное участие участников группы в обсуждении, выполнении упражнений, высказывание мнений по завершении упражнений.
5. Конфиденциальность – принцип, основывающийся на том, что все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы, – естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия.

Для психокоррекционных групп характерно: 1) облегчение выражения эмоций; 2) создание чувства принадлежности к коллективу; 3) побуждение к самораскрытию; 4) знакомство с новыми паттернами поведения; 5) сравнение личностных особенностей отдельных членов группы; 6) распределение ответственности между руководителем и остальными участниками [53].

Для эффективной работы группе требуется определенный баланс позитивных способов поведения, связанных как с оказанием поддержки, так и с решением стоящих перед группой задач [там же].

Психодраматисты могут выступать в группе в четырех ролях: аналитика, режиссера, терапевта, ведущего.

Пять стадий анализа действия психодраматиста в роли *аналитика* [28]:

1. Восприятие информации, которую клиент сообщает психодраматисту как вербально, так и невербально. Это действие предполагает наличие способности к восприятию сенсорного (слухового и визуального) материала, поступающего в данный момент времени. Некоторые психодраматисты на данном этапе становятся «дублями» клиента – процесс, называемый в НЛП «следованием» [8]. Во время «следования» психодраматист старается совпасть с клиентом в его вербальном и невербальном поведении, уделяя особое внимание движению глаз, дыханию, позе, изменениям в напряжении мускулов лица и цвете кожи. Критерий хорошего восприятия объекта заключается в ощущении ясности и точности, результатом его является объективное знание протагониста.

2. Эмоциональное слияние с клиентом психодраматиста, одновременно остающегося самим собой. Для этого психодраматист должен владеть отточенной интуицией и умением быть одновременно близким и отстраненным. Критерии хорошей эмпатической индукции – резонанс обратной связи и чувствительность; в результате достигается субъективное осознание того, что происходит с протагонистом.

3. Расшифровывание неявных сообщений и скрытых смыслов в том, что открыто выражается протагонистом. Здесь следует вслушиваться с «равномерно распределенным вниманием» в «тайную мелодию» подсознания.

4. Информативное сообщение клиенту о том, что было понято. Требуется умение точно определять наступление подходящего момента, для того чтобы вербализовать понимание или предложить интервенцию в соответствии с этим пониманием. Большая чуткость и разумный выбор времени необходимы для того, чтобы не торопиться делать незрелые выводы о протагонисте.

5. Получение от клиента подтверждения своему пониманию; если в понимании допущена ошибка, психодраматист должен быть готов исправить ее. Несмотря на то, что известные теоретические построения дают психодраматисту концепции и модели, в соответствии с которыми он строит свое понимание, заготовленное заранее знание может быть подавляющим, если оно используется как универсальная истина, которую клиента убеждают принять.

Задача психодраматиста как *режиссера* состоит в том, чтобы активизировать стимулирующее действие театра. Эта работа требует от психодраматиста специальных режиссерских навыков. Он должен помочь протагонисту организовать сцену, следить за расположением «актеров» на ней, проверить правильность персонификации вспомогательных лиц, руководить разогревом, следить за ритмом и временной протяженностью сцены, подобрать правильное освещение и декорации и создать подходящую атмосферу. Кроме того, он должен уметь предложить возможные способы конкретизации при представлении ситуации в символическом виде.

Как *терапевты* психодраматисты служат проводниками перемен, влияющими на клиента способами, облегчающими излечение.

Выполняя функцию *ведущего группы*, психодраматист имеет дело с межличностными отношениями и исходит из предположения, что наилучшим образом проблемы разрешаются в социальном контексте, а не в приватной обстановке. Психодраматист должен уметь: организовать групповую структуру (время, состав, место встречи и процедуру оплаты); установить групповые нормы относительно, например, конфиденциальности, принятия решений, физического контакта, социального взаимодействия вне группы и межличностной ответственности; создать групповую сплоченность, регулировать уровень напряжения и поддерживать интерес к целям группы; поощрять всех членов группы к активному участию, облегчать взаимодействие и коммуникацию между ними, прояснять возникающие отношения путем использования методов действия или вербальных интерпретаций. Наконец, психодраматист должен уметь устранять препятствия в развитии групповой атмосферы сотрудничества (например, справляться с кон-

курением в группе таким образом, чтобы для членов группы это было корректирующим обучением) [28].

Роли, выполняемые членами группы, представлены в табл. 1 [53].

*Таблица 1*

**Роли, связанные с решением задач и оказанием поддержки**

Решение задач	Оказание поддержки
Инициатор – предложение свежих идей для решения задач, способов совладания с трудностями.	Вдохновитель – поддержка начинаний других, высказывание понимания чужих идей и мнений.
Разработчик – детальная проработка идей и предложений других участников группы.	Гармонизатор – хранитель гармонии и согласия в группе. Примиритель – медиаторство и

Решение задач	Оказание поддержки
Координатор – комбинирование идей и предложений, координация работы группы.	умение ведения переговоров.
Контролер – контроль над деятельностью группы, подведение итогов, корректировка отклонений от сроков и намеченного плана.	Диспетчер – создание возможности и побуждение к общению и взаимодействию участников группы, помощь им, регуляция процессов общения.
Оценщик – критическая оценка работы группы и предложений других участников, проверка на реальность и реализуемость замысла.	Нормировщик – формулирование или применение критериев для оценки происходящих в группе процессов.
Погонщик – стимулирование группы к действиям, новым решениям и к более эффективной работе	Ведомый – пассивное следование за группой, зритель всех процессов в группе, а не активный участник

Основатель психодрамы Я. Морено выделяет следующие роли в развитии человека: соматические, психические, социальные, трансцендентные и психодраматические [28].

**Соматические роли** являются первыми ролями человека, с помощью которых иллюстрируется вся его жизнь [там же]. Поскольку первые признаки психических компонентов этих ролей можно распознать уже на ранних этапах младенческого периода, а позднее они проявляются еще более отчетливо, соматические роли обычно называют «соматопсихическими ролями». Исполнение соматических ролей, например принимающего пищу, является непрерывным условием не только сохранения жизнедеятельности организма, но и дальнейшего его развития и перехода к другим ролевым уровням.

**Психические роли** начинают развиваться уже в социальной матрице. В качестве психических коррелятов соматических ролей они расширяют сферу переживаний ребенка. Например, в процессе кормления ребенок испытывает не только физическое удовлетворение, но и радость. К соматической роли принимающего пищу добавляется роль наслаждающегося. В роли наслаждающегося ребенок чувствует себя еще лучше, чем в роли просто физически удовлетворенного. Новая роль, со своей стороны, способствует дальнейшему духовному, умствен-



ному и физическому развитию ребенка. Психическими ролями человека определяется характер исполнения им социальных ролей.

**Социальные роли** – это те роли, в которых человек чаще всего вступает в соприкосновение с внешними реалиями жизни, например в качестве студента, сына, супруга, отца, друга и др. Всем социальным ролям соответствует ролевой статус, существующий независимо от носителя роли. Следовательно, роли стереотипны.

**Трансцендентные роли** нельзя понять из внешних потребностей.

В более широком смысле трансцендентные роли – это те роли, в которых человек выходит за пределы уровня «человеческого, слишком человеческого» и, преодолевая отчуждение, вступает в новую, осознанно-эмпатическую интеракцию с надындивидуальным бытием, космосом.

К вторичным ролевым категориям относятся **психодраматические** и **консервированные роли**. Данные роли не образуют самостоятельных ролевых категорий. Однако именно они раскрывают человека в его индивидуальном своеобразии. Все роли, в которых действует протагонист в психодраме, являются психодраматическими. Проигрывая их, он демонстрирует свое поведение в реальных жизненных ситуациях, в своем историческом существовании или в сценах, проистекающих из его фантазии. Психодраматическое ролевое поведение связано с актуальным моментом и по своей спонтанности и эмоциональности неповторимо. В психодраматических ролях воспроизводятся индивидуальные различия коллективных ролей. Под консервированными ролями Я. Морено понимает сохраненные благодаря вспомогательным техническим средствам, например в письменности, и репродуцируемые роли. Классическим примером является театральная роль. Она предоставляет исполнителю относительно мало свободы для изменения роли. Люди в ней изображаются в своей неповторимости [28].

В психодраме принято выделять в роли четыре оболочки. **Формальная оболочка** (она же номинативная и социальная) – это набор внешних, формальных свойств роли. У роли человека это будут имя, возраст, внешний вид, статус. У роли предмета это будут название, размер, цвет и т. д. **Телесная оболочка** – это поза и двигательные характеристики роли, т. е. какие позы будут характерны для этой роли, как она будет двигаться и т. д. **Эмоциональная оболочка** – это внутренние эмоциональные характеристики роли. Если это роль человека, то это его настроение, состояние, переживания, чувства, мотивы. **Действенная оболочка** – это то, как эта роль действует по отношению к другим ролям. Например, это может быть непосредственное физическое действие или передача информации, но чаще всего это эмоционально заряженная коммуникация [там же].

Проблемы, связанные со взаимоотношением между ролями, сопряжены с ролевым конфликтом. Различают конфликты интраролевой и интерролевой, интраперсональный и интерперсональный [там же].

**Интраролевой конфликт** – конфликт внутри одной роли. При отвержении субъектом части ролевого кластера возникает интраролевой конфликт, который может становиться интрапсихическим (что в данном случае означает вовлечение сферы переживаний по поводу этого отвержения) и приводить к болезненным состояниям либо, не становясь интрапсихическим, иметь прямые социальные последствия. Например, руководитель может хорошо справляться с принятием решений, планированием, но испытывать затруднения при мотивировании подчиненных, оценке их труда, поощрении и наказании. **Интерролевой конфликт** предполагает наличие несовместимых или очень различных ролей. Типичный пример – амбивалентность или конфликт ценностей; возможна и ситуация двух или более в принципе не противоречащих друг другу чувств, ценностей и т. п., не способных сосуществовать друг другу в силу неблагоприятных условий. По сути, интерролевой конфликт выступает как интраролевой по отношению к роли более высокой степени общности (например, конфликт может возникать у молодой женщины между профессиональной ролью и ролью матери).

**Интраперсональный конфликт** предполагает, что в него вовлечены не только переживания настоящего, но и опыт прошлого, например конфликт интернализированных в детстве несовместимых типов поведения в отношении одной и той же роли. **Интерперсональный ролевой конфликт** разворачивается не интраиндивидуально, а в межличностном пространстве (конфликтны, например, роли доминирующих лидеров членов супружеской пары).

Для описания причин нарушений Морено использует также понятие **ролевой дистанции**. Если человек не отделяет себя от роли, он выполняет ее требования и следует ожиданиям других. Это препятствует удовлетворению собственных потребностей. Поэтому может возникать невроз как недостаток ролевой дистанции. Серьезных нарушений следует ожидать, если это явление наблюдается в дивергентных ролях [28].

Можно выделить следующие четыре вида сопротивления в психодраматической сессии [57]:

1. **Сопротивление содержанию.** Обычно выражается в форме нежелания или страха встретиться лицом к лицу с исполнением роли. В подобных случаях нужно прежде всего применять тренирующие техники, активизирующие растормаживание, например воспроизведение ролей других участников группы или использование зеркала, дающего человеку обратную связь. Если сопротивление сохраняется, требуется подождать, пока человек не столкнется с каким-либо травматическим событием, вынуждающим его искать помощи.

2. **Сопротивление терапевту.** В обычных группах это не частое сопротивление, оно превалирует в группах психотиков. Паранойя, например, может заставлять клиента отвергать любой вид лидерства или авторитета. В таких случаях часто используется монодрама, в которой пациент изображает один все роли: ведущего, протагониста, помощников. Перед лицом трудности проведения монодрамы клиент просто неизбежно попросит помощи. Наиболее частое явление – сопротивление конкретному помощнику в какой-либо определенной роли. В таком случае ведущему следует выбрать подходящего помощника, не спрашивая о причинах замены. На заключительной стадии этот вопрос может быть поднят.

3. **Сопротивление группе.** Для некоторых клиентов тормозящим фактором является групповая форма работы. Если они хотят покинуть группу, их следует сначала попросить поучаствовать в одной социодраме на тему «дискомфорт в группе». Если они отказываются или принимают участие, но не меняют своего намерения, они могут идти. Сопротивление может отражать их нежелание быть именно в этой группе. Тогда им можно предложить участвовать в другой. Личность может социометрически быть изгоем в одной группе и звездой в другой. Иногда сопротивление вызывает групповая терапия как таковая, тогда показана индивидуальная терапия.

4. **Сопротивление игре ролей.** Некоторые клиенты с неохотой берутся играть роль. Вместо этого они начинают настаивать на дискуссионном форме работы: «Я не очень-то хорошо играю, давайте лучше побеседуем». Обыкновенно просьба эта удовлетворяется. Однако ведущий с помощью группы может постепенно преодолеть такую позицию. Часто это достигается тем, что таких пациентов просят послужить помощниками для других протагонистов. Сопротивление всегда меньше, когда роль не является личной.

Сопротивление может проявляться и в так называемом проблемном поведении: молчании и пассивности, в стремлении давать советы другим участникам, утешать их, в монополистическом поведении, в зависимом поведении, в демонстрации своего морального превосходства, в задавании вопросов, «интеллектуализации», поисках «козла отпущения» и т. п. Все перечисленные способы «поведенческого» сопротивления можно рассматривать как уклонение от участия в групповой работе. А данных клиентов можно считать трудными клиентами. Наиболее подробно способы работы с такими клиентами будут описаны в теме 4.

В целом же можно сказать, что какую бы форму ни принимало сопротивление, с ним необходимо работать, поскольку его наличие – индикатор неблагополучия в группе, показатель

того, что уровень безопасности и доверия снизился или что оптимум в этой сфере еще не достигнут.

В общем психодраматические принципы взаимодействия с трудным клиентом или трудной группой таковы: а) сделать проблему символической, не личной и затем разыграть ее; б) в конце концов привести процесс к прямой встрече с трудностью. Предыдущий шаг включает обозначение проблемы в качестве абстрактного качества, например: «тенденция опаздывать», «упрямство» и т. п. Затем следует попытаться представить соответствующую ситуацию с помощью каких-либо объектов, например стульев или помощников. Последующий шаг предполагает исполнение роли, противоположной в отношении к данному качеству, и проведение диалога с целью разоблачения неприятного качества. Эти два шага имеют тенденцию выявлять альтернативные, новые формы поведения [28].

### **Контрольные вопросы и задания**

1. Опишите преимущества групповой работы.
2. Перечислите основные виды сопротивления в групповой работе.
3. Приведите примеры интраролевого, интерролевого, интраперсонального и интерперсонального конфликтов.
4. Проанализируйте особенности своей учебной группы, кто в группе какую роль играет. При анализе опирайтесь на классификацию ролей в группе К. Рудестама.
5. О каких ролях идет речь в афоризме российского историка В. О. Ключевского: «В 50 лет необходимо иметь шляпу и два галстука, белый и черный. Именно эти предметы гардероба необходимы для осуществления данных ролей»?
6. Что представляют собой консервированные роли?

### **Темы эссе**

1. Я и группа: роли, связанные с решением задач и оказанием поддержки.
2. Мои психодраматические оболочки.
3. «Мы все очень хорошие»: примеры псевдосплоченности.
4. Альфа, бета, гамма, омега: типология групповых ролей по Р. Шиндлеру.
5. Причины сопротивления в психодраматической сессии.
6. Психодрама в работе с коллективом.

## Тема 2. История развития психодрамы

Психодрама происходит от греческого «психе» (душа) и «драма» (действие, выражение). Психодрама – специфический психотерапевтический метод, созданный **Якобом Леви Морено** (1892–1974). Он определял психодраму как науку, которая исследует истину человеческих существ или реальность ситуаций драматическими методами [40].

История развития психодрамы тесно переплетается с историей жизни и научным наследием Я. Морено. Перечислим основные события жизни Я. Морено, которые повлияли на становление психодрамы как метода групповой психокоррекции.

**Рождение Я. Морено.** Якоб Морено предпочитает следующим образом описывать свое рождение: «Я родился в бурную ночь на корабле, плывущем по Черному морю от Босфора к румынскому порту Константе. Это произошло на рассвете Субботы, роды закончились как раз перед началом молитвы... Никто не знает, какой это был корабль: греческий, турецкий, румынский или испанский. С этой неопределенности берет начало неопределенность моей жизни и моего гражданства... Я родился гражданином вселенной, как моряк, скитающийся из страны в страну по разным морям». Данный фрагмент текста был взят из «Автобиографии», написанной самим Я. Морено. Эта история лишняя раз подчеркивает креативность Якоба и его стремление выделиться из серой массы обычных людей, сделать себя особенным [40].



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.