

Психодрама як вид гри та її застосування в роботі практичного психолога

Вінницький національний технічний університет

Анотація

В даній роботі розглядається роль гри в житті людини, проаналізовані існуючі наукові підходи до розуміння поняття гри та розглядається застосування ігрових методик в роботі практичного психолога.

Ключові слова: гра, філософія, психологія, психодрама.

Abstract

This paper examines the role of play in human life, analyzes existing scientific approaches to understanding the concept of play, and examines the use of game techniques in the work of a practical psychologist.

Keywords: game, philosophy, psychology, psychodrama.

Весь світ театр і люди в нім актори...

Вільям Шекспір

В останній час як теоретики, так і практики все більше звертаються до гри. Гра не виступає чимось обов'язковим, її неможливо нав'язати, вона являється задоволенням сама по собі коли виконується добровільно. Окрім спеціально організованих та спланованих ігор безліч ігрових елементів включені в повсякденне життя людей. Зацікавленість грою є природньою для практичного психолога. Ігри застосовуються в тренінгах, майстер-класах, квестах, навіть під час проведення індивідуальних консультацій.

Однією із найцікавіших теоретичних розвідок гри є робота Йогана Гейзінга «Людина що грає». Він пише що гра, як така, виходить за межі чисто фізичної або чисто біологічної діяльності. Гра — це значуща функція, вона сама по собі має певне значення, сенс. Об'єктом дослідження книги є гра як особливий вид діяльності, як «значуща функція» та як соціальна функція, що проявляє себе у мові, міфах та ритуалах. Предметом автора дослідження є змагання, вистави та видовища, танці й музика, процесії, маскаради й турніри. Гра — це змагання за що-небудь, або ж театральне представлення чого-небудь. Гейзінга стверджує що усі народи грають в ігри, до того ж вони надзвичайно схожі. Ігри особливим чином впливають на формування та розвиток людської культури, передуючи тим видам діяльності, що безпосередньо спрямовані на задоволення життєвих проблем, хоча сама гра не має на меті такі цілі, а є самодостатнім видом діяльності. Священний ритуал і святкове змагання — дві форми, які повсякчас і повсюди поновлюються і всередині котрих культура виростає як гра і в грі. Її невід'ємними супутниками є поняття виграшу та ставки. Гра старша й первинніша за культуру. Проте в процесі розвитку тієї чи іншої цивілізації давня культура мало-помалу покривається товстим шаром ідей, систем, понять, знань, доктрин, правил, норм, моральних засад й умовностей, які поступово втрачають пряму дотичність до гри. Культура серйознішає, відводячи грі лише другорядне місце. Також Гейзінга детально аналізує роль гри в конкретно визначених сферах діяльності людства — мистецтві, війні, судочинстві, отриманні знань, філософських роздумах[1].

Існують теоретичні дослідження гри й інших авторів. Не аналізуючи їх докладно наведемо деякі найбільш цікаві дослідження гри що зустрічаються в психологічних, філософських та педагогічних роботах минулого та сьогодення. Скажімо, Карл Гросс бачить суть гри в тому, що вона виконує функцію підготовки до подальшої серйозної діяльності; в грі дитина, розважаючись, виконує певні вправи та досконало освоює свої можливості. У цьому, за словами Гросса, основне значення дитячої гри; у дорослому віці до нього також приєднується функція гри як доповнення до реальності та як відпочинок. Інший психолог, Герберт Спенсер, розвиваючи думку Шиллера, що теж досліджував

гру, бачить причину виникнення предмету дослідження в надлишку енергії та сил: невикористана в житті та праці енергія знаходять вихід в грі. Проте, залишається відкритим питання чому люди так полюбляють витратити цю енергію саме в грі, а не в іншій більш продуктивній діяльності. Карл Бюлер, німецький психолог, відомий своїми працями про мислення та мовлення, запропонував свою теорію функціонального задоволення, тобто задоволення від самого процесу діяльності незалежно від результату, як основного мотиву гри. І дійсно, без жодного сумніву ми може погодитись, що у грі важливий не практичний результат діяльності, а сама діяльність як процес. Відомий на теренах СНД психолог Лев Виготський та учні його школи вважають фундаментальним для гри те, що дитина, граючись, створює для себе вигадану ситуацію в якій може виконати певні соціальні, сімейні, трудові ролі згідно власним уявленням про навколишню дійсність.

Частина дослідників взагалі вважають, що питання «Що є гра?» не має конкретного розв'язання. Існуючі визначення гри наголошують на її основній ознаці – мотив гри визначає не її результат, а самий процес, тому гру не можна вважати продуктивною діяльністю. Ю. Лотман зазначав, що особлива психологічна настанова людини, що грає, полягає в одночасній вірі та невірі в реальність конфлікту, що розігрується, двоплановість її поведінки споріднює гру з мистецтвом. Саме така двоїстість поняття, чудово зрозуміла на інтуїтивному рівні, дещо заважає повноцінному теоретичному аналізу гри. Проте вище приведені розмаїття точок зору, теорій та спроб дослідити гру науковцями лиш підтверджують необхідність її дослідження гри в гуманітарних різних спрямувань[2]. Навіть виник, хоч ще й не став загальноновизнаним, окремий теоретичний напрямок науки, що досліджує ігри – лудологія.

Якщо говорити про практичне застосування гри, то воно є надзвичайно широким - дитячі ігри, спортивні, ділові, організаційні, рольові. Люди часто грають в ігри, навіть не підозрюючи, не усвідомлюючи цього. Надзвичайно цікавим дослідженням таких ігор є роботи Еріка Берна, основоположника транзакційного аналізу, зокрема праця «Ігри, у які грають люди» в якій автор детально аналізує психологічні ігри, в які люди грають у самих різноманітних ситуаціях: на роботі, в особистісних відносинах, в сім'ї та інших повсякденних ситуаціях. БERN розглядає значну частину відносин між людьми як ігри, які він розуміє як серії послідовних прихованих певних транзакцій з чітко визначеним і передбачуваним результатом. Транзакції відбуваються між Я-станами людей, що являють собою послідовні способи мислення, відчуття та поведінки, які виконуються разом. Існуючі зараз сучасні методи дослідження мозку та психіки допомагають нам витлумачити ці Я-стани як вияв особливих нейронних зв'язків мозку, а завдяки успіхам у нейровізуалізації нейронні зв'язки навіть можуть бути фактично візуалізовані.

Повертаючись до робіт Еріка Берна, подібні ігри, зазвичай, являють собою хоч і несвідомо добровільні, але шаблонні способи поведінки в різних ситуаціях що, частіше за все, лише ускладнюють ефективно та успішно вирішення міжособистісних конфліктів та проблемних ситуацій. Із іграми в повсякденні так чи інакше має справу будь-яка людина і вони виглядають на перший погляд зрозумілим, але насправді мають прихований зміст і мотивацію, ведуть до неочікуваної розв'язки та досягають, зазвичай, ціль, протилежну декларованій та навіть очікувану самими учасниками. Одним із найвідоміших сценаріїв ігор, що розглядає БERN, є взаємодія людей, що грають ролі в так званому невротичному трикутнику Карпмана, а саме ролі «жертви», «рятівника» та «переслідника». Знаючи про включеність в подібний невротичний «трикутник» стосунки та ролі можна перебудувати в конструктивному ключі, що допоможе учасникам вийти із «трикутника» та покращити якість життя[3].

Перейдемо до одного з поширених методів, що будується на грі і застосовується в практичній психології, а саме психодрама. Вона була створена та почала практично реалізовуватись Джакобом Морено. Психодрама сама по собі є рольовою грою, але з імпровізованим сюжетом. Мета психодрами — допомогти людині вирішити актуальні для неї проблеми ігровими методами. Ролями може служити будь-що, починаючи від людей і тварин, і до абстрактних понять та почуттів, якщо ці ролі є важливими для людини в реальному житті. В дечому психодрама подібна до аматорського театру, але «акторам» психодрами необов'язково мати театральний талант. Грати ролі може бути будь-хто, без винятків. Психологічне підґрунтя психодрами — це внутрішні переживання, що є у всіх людей. Часто ми навіть ведемо внутрішні діалоги і монологи, у нашій уяві розігруються сцени з минулого і ймовірні події, що могли трапитись, або можуть трапитись у майбутньому. Психодрама

ж має вивести ці внутрішні переживання назовні. Через сценічне розігрування епізодів із власного життя (минулого, теперішнього, майбутнього) людина отримує можливість, використовуючи свою спонтанність і креативність, увійти в контакт із власним минулим і отримати навички, які стануть йому необхідними й в майбутньому. Морено називає цей процес засобом безкарно жити, попри вчинені помилки. Жанрам і напрямкам психодрами притаманні такі елементи театральної гри як умовні сцена, актори, глядачі і режисер постановки, хоча сам сценарій грається імпровізовано. Виходячи із теорії Гейзінги психодраматичні техніки мають усі ознаки гри, такі як добровільність, неординарність, відчуття «іншого буття», обмеженість в часі та просторі, фіксована система правил, естетичність та прагнення привести усі внутрішні протиріччя до гармонії, здатність залучати всі ресурси учасника до дії, здатність об'єднувати учасників навіть поза межами самої гри[4].

Психодраматичні методики досить ретельно розроблені і можуть застосовуватись в ситуаціях, з якими стикається практичний психолог. В першу чергу, звичайно, психодрама може використовуватись та застосовуватись в будь-якому тренінгу. Наприклад, в тренінгу працевлаштування можна здійснити психодраматичну гру «Проходження співбесіди» для безпечного відпрацювання сценарію успішного проходження інтерв'ю на потенційному місці роботи. У вигляді гри можна проводити тренінги вирішення конфліктів, також програвати проблемні ситуації на тренінгах аналізу та протидії маніпуляціям. (Особливо віртуозно методи психодрами застосовуються в роботі іншого напрямку практичної психології, нейролінгвістичному програмуванні, більш відомому за своєю аббревіатурою НЛП.) Конфліктна ситуація може бути пропрацьована завчасно в здійснена більш успішно якщо вона попередньо розіграна у вигляді рольової гри. Будь-яка складна ситуація може бути здійснена більш успішно якщо вона попередньо розіграна у вигляді рольової гри. «Репетиція поведінки» допомагає людині знайти більш дієві способи реагування в складній для неї ситуації. Такий підхід доречний як при проведенні тренінгів, так і в індивідуальному консультуванні.

В консультуванні можна, скажімо, запропонувати клієнту програти роль свого суперника. Досвід показує, що ця методика є дуже ефективною і дозволяє швидко урегулювати не тільки конфлікт, а й покращити звичні сценарії поведінки людини в будь-якій сфері життя (сім'я, робота, дружні стосунки). Це набагато швидше та ефективніше, ніж «розмовні» методики індивідуального консультування. Скажімо, можна розв'язувати внутрішні конфлікти застосувавши методику «двох пустих стільців», на одному із яких умовно сидить краща версія клієнта, а на іншому – сама людина що звернулась за допомогою до психолога. В такому діалозі людина краще осмислює свої проблеми та труднощі.

В сучасній психології застосовується також психодраматичні методи порозуміння між субособистостями людини що так чи інакше являються частиною кожної особистості, наприклад, при класичному конфлікті «критика» та «ледащо». Таким чином, застосовуючи психодраму можна допомогти людині вийти із невротичного стану конфліктної ситуації. Наведені приклади – лиш невелика частина того, як психодрама може бути застосована і застосовується в роботі практичних психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Хейзінга Й. «Homo Ludens». В тени завтрашнього дня. М.: Прогресс. Прогресс-Академия. 1992. С. 12
2. Мацко Л. А., Головащенко І. О. «Філософія та Психологія Гри: Game over? (Онтологічний Аспект Гри)». І Міжнародна науково-практична конференція «Знання. Освіта. Освіченість». – м. Вінниця, 25 – 27 вересня 2012 р. – Вінниця: ВНТУ, 2012
3. Берн Ерік «Ігри, у які грають люди». Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». 2016. С. 256
4. Лейтц Грете «Психодрама. Теорія та практика». М.: Прогресс; Универс, 1994. с.352

Мацко Лариса Анатоліївна – кандидат філософських наук, доцент, керівник Служби психологічної підтримки, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Лаптев Олександр Леонтійович – магістр психології, практичний психолог Служби психологічної підтримки, психодраматист, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Larysa A Matsko - PhD of Philosophy, Associate Professor, head of Psychological Support Service, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, podsolnushek47@gmail.com

Oleksandr L. Laptiev – master of psychology, practical psychologist of Psychological Support Service, psychodramatist, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, laptievwork@i.ua