

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ПрАТ «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

Анна-Марія Тарасівна КОСТИНЮК

На правах рукопису

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ПСИХОДРАМА ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ВИКОРИСТАННЯ У
КОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ ПСИХОЛОГА**

подається на здобуття
освітньо-кваліфікаційного рівня “Бакалавр”
Спеціальність “Психологія”

До захисту допущено:
Директор Херсонського інституту
ПрАТ «ВНЗ «МАУП»
_____ ПЕТРИЧУК С.І. к.е.н.
«_____» _____ 2026 року

Науковий керівник
професор кафедри
фундаментальних дисциплін,
БОГОМОЛОВА М.Ю. д.п.н.

Виконано студенткою групи
ІН19--9-22-Б1ПС (4.0д)

Чернівці – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОНЯТТЯ ПСИХОДРАМА.....	8
1.1. Проблема дослідження психодрами в психології	8
1.2. Психодрама як інструмент діагностики та корекції особистості.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІК ПСИХОДРАМИ У КОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ ПСИХОЛОГА	25
2.1. Обґрунтування ключових тенденцій організації дослідження.....	25
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження.....	35
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОДРАМИ У ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ.....	73
3.1. Методи та прийоми психодрами у роботі з різними категоріями клієнтів.....	73
3.2. Практичні рекомендації щодо використання психодрами у роботі психолога.....	78
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	85

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах розвитку суспільства психологічна наука та практика набувають особливого значення у зв'язку зі зростанням емоційного навантаження на особистість, ускладненням міжособистісних взаємин та підвищенням рівня конфліктності у різних сферах життя. Інтенсивні соціальні зміни, нестабільність зовнішнього середовища та трансформація сімейних ролей зумовлюють необхідність пошуку ефективних методів психологічної допомоги, спрямованих на гармонізацію емоційного стану людини та оптимізацію її взаємодії з оточенням. Особливої уваги потребують проблеми міжособистісної взаємодії у близьких стосунках, зокрема у сімейних та партнерських відносинах, де нерідко виникають труднощі, пов'язані з емоційною нестабільністю, нерівномірним розподілом ролей, а також різним рівнем очікувань і домагань від партнерства.

Однією з досі актуальних проблем в сучасній психологічній практиці є зростання проявів агресивної поведінки у міжособистісній взаємодії, що значно ускладнює процес комунікації та призводить до деструктивних моделей поведінки у парі. Агресивні реакції, особливо якщо вони мають імпульсивний характер, порушують емоційний контакт між партнерами, знижують рівень довіри та перешкоджають конструктивному вирішенню конфліктів. Водночас інша сторона взаємодії може демонструвати емоційну закритість, труднощі у вираженні почуттів та уникнення відкритого діалогу, що ще більше поглиблює дисгармонію у стосунках. Таким чином, проблема дисбалансу емоційної експресії та комунікативної відкритості у парі потребує глибокого наукового осмислення та практичного опрацювання.

У цьому контексті особливої значущості набувають методи психокорекції, що дозволяють не лише усвідомити внутрішні конфлікти, але й пропрацювати їх на рівні поведінкових і емоційних реакцій. Одним із таких ефективних підходів є психодрама - метод, що поєднує елементи психології, соціології та театрального мистецтва, забезпечуючи можливість дослідження внутрішнього світу особистості через дію, рольову взаємодію та емоційне

переживання ситуацій. Використання психодрами дозволяє клієнтам відтворювати значущі життєві події, експериментувати з новими моделями поведінки та отримувати безпосередній досвід емоційного реагування у безпечному терапевтичному середовищі.

Актуальність застосування психодрами у роботі з парами зумовлена її здатністю впливати на глибинні аспекти міжособистісної взаємодії, зокрема на способи вираження емоцій, рівень емпатії та здатність до рефлексії. Через рольові техніки партнери отримують можливість побачити ситуацію очима іншого, усвідомити власні поведінкові патерни та змінити неефективні способи реагування. Це особливо важливо у випадках, коли один із партнерів демонструє схильність до агресивних спалахів, а інший - до емоційного дистанціювання, що створює замкнене коло взаємного нерозуміння.

У межах даного дослідження особлива увага приділяється аналізу динаміки змін у взаємодії сімейної пари в процесі психодраматичної роботи. Досліджується, яким чином поступово трансформуються емоційні реакції партнерів, знижується рівень агресії, формується здатність до відкритого вираження почуттів та підвищується рівень взаєморозуміння. Важливим аспектом є також вивчення змін у невербальній поведінці, зокрема міміці, жестах, позиціях партнерів, що відображають їхню внутрішню готовність до контакту або, навпаки, захисні реакції.

Попри значну кількість досліджень у сфері психотерапії та сімейного консультування, питання застосування психодрами як інструменту глибинної трансформації взаємодії у парі залишається недостатньо висвітленим в українській психологічній науці, особливо з урахуванням аналізу динамічних змін у процесі терапії. Це зумовлює необхідність подальшого теоретичного та практичного дослідження можливостей даного методу.

Усе вищевикладене зумовлює визначення проблеми дослідження, яка полягає у з'ясуванні можливостей використання психодрами як ефективного

методу у психокорекційній роботі психолога, а також у виявленні особливостей її застосування з різними категоріями клієнтів. Таким чином, обрана тема «Психодрама та особливості її використання у корекційній роботі психолога» є актуальною та своєчасною, проте потребує подальшого ґрунтовного теоретичного осмислення і практичного дослідження.

Об'єкт дослідження: міжособистісна взаємодія та її динаміка у сімейній парі

Предмет дослідження: сприяння зміні деструктивної динаміки у взаємостосунках сімейної пари з використанням психодраматичних технік та методів.

Мета дослідження: дослідження ефективності застосування психодраматичних технік у процесі психокорекції деструктивної динаміки взаємостосунків сімейної пари.

Завдання дослідження:

- 1) Проаналізувати проблему дослідження психодрами у психології;
- 2) Охарактеризувати психодраму як метод психокорекційної роботи психолога;
- 3) Дослідити та проаналізувати ефективність використання методів психодрами у зміні деструктивних моделей взаємодії у сімейній парі партнерів;
- 4) Окреслити практичні поради для психолога відносно роботи у напрямі психодрамаи.

Наукова новизна дослідження: зумовлена тим, що у вітчизняній психологічній практиці психодрама залишається недостатньо розробленим та обмежено застосовуваним методом, особливо у сфері сімейного консультування та психокорекції. У зв'язку з цим у роботі здійснено спробу

розширити та конкретизувати уявлення про можливості її використання в роботі з сімейними парами. Таким чином, новизна дослідження полягає у систематизації психодраматичних підходів та обґрунтуванні їх ефективності як інструменту корекції деструктивної міжособистісної взаємодії партнерів.

Гіпотеза дослідження: полягає у припущенні, що застосування психодраматичних технік у роботі психолога є ефективним засобом корекції деструктивної взаємодії у сімейній парі, оскільки сприяє усвідомленню внутрішніх конфліктів, розвитку емпатії, покращенню комунікації та формуванню конструктивних моделей поведінки партнерів.

Методологічна база дослідження: методи емпіричного дослідження (аналіз, опис, порівняння, експеримент, бесіда),

Стисла характеристика вибірки досліджуваних: У дослідженні взяла участь сімейна пара, у взаємостосунках якої спостерігалися прояви деструктивної динаміки, зокрема конфліктність, труднощі емоційної комунікації, агресивні реакції та розбіжності у взаємних очікуваннях від партнерства. Дослідження проводилося у форматі психодраматичної взаємодії.

Вік досліджуваних: 41 рік.

Теоретична та практична значущість результатів дослідження: Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про можливості застосування психодрами у роботі психолога, зокрема у сфері сімейного консультування. Узагальнено та систематизовано підходи до використання психодраматичних технік у роботі з сімейними парами, що дозволяє глибше розуміти механізми зміни деструктивної взаємодії.

Практична значущість полягає у можливості використання отриманих результатів психологами у реальній корекційній роботі з парами, що мають конфліктні або дисгармонійні стосунки. Запропоновані техніки можуть бути

застосовані для покращення емоційної комунікації, зниження рівня агресії та оптимізації взаєморозуміння між партнерами.

Структура бакалаврської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Повний обсяг роботи – 85 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОНЯТТЯ ПСИХОДРАМА

1.1. Проблема дослідження психодрами в психології

На перший погляд, метод психодрами в психології використовується як сучасний інноваційний підхід, однак його витoki сягають більше столітньої давності. Психодрама – це метод психотерапії, за допомогою якого люди пізнають себе через театралізацію, рольові ігри, драматичне самовираження, які використовуються у індивідуальній або груповій психокорекційній роботі для вирішення неприємних життєвих ситуацій або для полегшення реакції на певні обставини [1]. Формування поняття «психодрама» відбувалось після Першої світової війни, коли суспільство переживало глибокі соціальні та психологічні зміни. Австрійсько – американський психолог Якоб Леві Морено цікавився психологічними процесами, що протікають у групі. У 1913 – 1914 роках, будучи студентом – медиком, він займався просвітницькою діяльністю з групою жінок, які працювали в червоних ліхтарях Відня. Первинно ця робота мала медико – санітарний характер (профілактика захворювань), але згодом стає «груповою практикою» з елементами терапії, де учасниці групи намагалися самі допомогти одна одній, обмінюючись досвідом, емоційною підтримкою та колективним обговоренням особистих труднощів [2].

Відпочиваючи у міському парку, гра малих дітей привернула його увагу. Морено захопило те, як спонтанно та невимушено діти «приміряють» на себе ролі різних персонажів, під час гри разом вирішують символічні життєві конфлікти. Саме цей момент і стає початком його зацікавлення грою як психологічним методом. У подальшому ці спостереження були покладені в основу ідеї про можливість перенесення феномену гри з дитячого середовища у сферу дорослої взаємодії.

Перебуваючи у Відні, Морено дедалі більше переконувався, що традиційний театр, із заздалегідь визначеними сценаріями та усталеними ролями, відтворює лише «застиглі» форми поведінки. Саме ця критика «мертвої драми» стала підґрунтям для його експериментів у сфері драматичної імпровізації. Як альтернатива консервативним театральним практикам,

Морено засновує у Відні так званий «Театр спонтанності» (Das Stegreiftheater), у якому сцена перетворювалася на простір вільної дії.

Центральним завданням Віденського театру спонтанності було здійснити революцію в театрі. Реалізація цієї зміни відбувалась у нього чотириразово, на різних рівнях: усунення драматурга та написаної п'єси; відмова від заздалегідь розподілених ролей; ліквідація жорсткої межі між акторами та глядачами; а також трансформація самої сцени, яка переставала бути обмеженим простором для постановки й перетворювалася на відкриту арену життя. [3] У такій моделі театральна дія ґрунтувалася не на відтворенні заздалегідь визначених сценаріїв, а на спонтанній імпровізації, що відображала внутрішні переживання, реальні події та міжособистісні конфлікти учасників. Саме в цьому полягала принципова відмінність «Театру спонтанності» від традиційного драматичного мистецтва: актори та публіка переставали існувати як окремі категорії й ставали рівноправними співтворцями сценічної дії. «Театр без глядачів» створював умови, де кожен міг виступати одночасно учасником і виконавцем, а драматична дія розгорталася навколо актуальних тем і проблем, що поступово набувало терапевтичного опрацювання. Внаслідок цього традиційна сцена поступалася місцем «сцені життя», яка не лише демонструвала, а й моделювала процеси людських взаємин, надаючи простір для їхньої спонтанної реконструкції та пошуку нових рішень.

Приблизно у 1922 році психолог приєднався до групи акторів, яка регулярно проводила зібрання у Café Museum у Відні. Він презентував свої погляди щодо ролі спонтанності, імпровізації та творчої взаємодії у розвитку особистості й міжособистісних відносин, досяг домовленості з групою акторів про реалізацію спільного театального проєкту. З цією метою він орендує приміщення, яке стало не лише майданчиком для постановок, але й своєрідною експериментальною лабораторією для перевірки його ідей на практиці. Саме у цьому просторі сформувався новий театральний колектив під керівництвом Морено, діяльність якого була спрямована на постановку

спонтанних п'єс, зміст яких визначався пропозиціями глядачів, а також на інсценування актуальних суспільних подій у форматі, що отримав назву «The Living Newspaper» (“Жива газета”). Така форма театральної практики не лише звільняла від усталених меж між сценою та глядацькою аудиторією, але й відкривала нові можливості для колективного переживання життєвих сценаріїв та опрацювання соціально значущих тем.

Одною з акторок у театральній трупі була Анн Холлерінг (Ann Hollering), яка брала участь в подальшій психодраматичній практиці під псевдонімом «Барбара». Вона здобула популярність у постановках Морено завдяки блискучій грі в романтичних та героїчних ролях. Вона привернула увагу молодого поета і драматурга Джорджа Кулки, з яким згодом одружилася. Попри сценічний образ «ніжної героїні», у реальному житті Барбара виявляла агресивність і жорстокість щодо чоловіка, коли вони залишались на самоті. Після звернення Джорджа по допомогу Морено запропонував актрисі виконувати ролі, що відображали «сирість, суперечливість і вульгарність людської природи». Барбара погодилася й почала грати образи повій, мстивих дружин, зловмисних коханок тощо. Зміни стали помітними відразу: їхні сварки втратили інтенсивність, а іноді актриса навіть сміялася в процесі конфлікту, згадуючи зіграні ролі. Джордж також відзначав, що участь Барбари в нових постановках зробила його більш терпимим і терплячим у стосунках із нею. Морено запросив Джорджа приєднатися до акторської гри з Барбарою, інсценізуючи сцени з їхнього повсякденного життя, сімейних стосунків, дитячих спогадів та майбутніх планів. Це сприяло подальшому покращенню їхніх взаємин і дало змогу Морено почати усвідомлювати терапевтичну значущість інсайтів, здобутих головним героєм у процесі драми, водночас глядачі також відзначали, що сцени, відтворені Джорджем і Барбарою, справляли на них потужний емоційний вплив.

Згодом Морено провів бесіду з Джорджем та Барбарою, у якій пояснив зміст і значення постановок, що відображали їхні життєві обставини, та

інтерпретував отримані терапевтичні результати. У цьому процесі він інтегрував елементи дитячої спонтанності та креативності, закономірності групової взаємодії й аналітичний потенціал драматичного рольового відтворення. Таке поєднання дало змогу сформуванню якісно нового підходу, відмінного від класичного фрейдівського психоаналізу, - підходу, орієнтованого на дію, відкритість та безпосередню реальність. Накопичений досвід поступово підготував ґрунт для виокремлення психодрами як самостійного психотерапевтичного методу.

Попри те, що саме Якоб Леві Морено вважається засновником та головним ідеологом психодрами, історія цього напрямку не завершилася лише його іменем. Велику роль у збереженні та поширенні ідей Морено відіграла його дружина і колега - Зерка Морено. Саме вона зуміла не лише підтримати становлення психодрами на ранньому етапі, а й систематизувати її основні принципи, зробивши метод доступним для широкої наукової та терапевтичної спільноти. Після смерті Морено саме Зерка продовжила його справу. Вона поєднувала глибоке інтелектуальне розуміння з тонким інтуїтивним відчуттям своєї роботи, а також володіла неабияким хистом до впорядкування й узагальнення, що й досі визначає розвиток психодрами.

Її професійний шлях охопив майже шістьдесят років. Її науковий інтерес був спрямований передусім на розвиток і систематизацію психодрами як методу психотерапії. Вона приділяла значну увагу вивченню можливостей психодраматичної техніки в індивідуальній та груповій терапії, досліджувала рольові взаємодії та механізми спонтанності, а також їхній вплив на міжособистісні стосунки та особистісний розвиток. Окремим напрямом її діяльності була організація навчальних програм і підготовка нових поколінь психодраматистів, що забезпечило подальше поширення методу у світовій психотерапевтичній практиці. Після смерті Якоба Морено Зерка обійняла посаду президентки Американського товариства групової психотерапії та психодрами, до створення якого вона безпосередньо долучилася як одна із його засновниць. Морено обрав її на посаду редакторки «Journal of Group

Psychotherapy, Sociometry and Psychodrama». У цій ролі вона редагувала перший том «Psychodrama» та друге видання роботи «Who Shall Survive?», також була авторкою багатьох статей, які також фігурують в книгах Якоба Морено, які в свою чергу надихали його на нові гіпотези та теорії.

Її внесок у розвиток психодрами, соціометрії та групової психотерапії забезпечив Зерці Морено статус однієї з ключових фігур у цій галузі. Як згадував один із авторів книги про її історію діяльності «The Quintessential Zerk», «Зерка називала себе «учасницею однією із найважливіших революцій у Суспільствознавстві».

Черговим значущим внеском в історію становлення та подальший розвиток психодраматичного методу стала її праця «Psychodramatic Rules, Techniques and Adjunctive Methods», у якій дослідниця здійснила ґрунтовну систематизацію основних принципів, правил і технік психодраматичної практики. У цьому виданні вона не лише узагальнила накопичений досвід застосування психодрами, але й запропонувала концептуально впорядковану модель проведення психодраматичних сесій, визначивши методологічні засади, структурні етапи та допоміжні прийоми, що підвищують ефективність терапевтичного процесу. Завдяки цьому дослідженню Зерка зміцнила теоретичний фундамент психодрами, надавши їй наукової цілісності та практичної послідовності.

Розглянемо одні з найцікавіших принципів, які вона описала в книзі. Серед розділу «правила» можна виділити:

1) «Суб'єкт (пацієнт, клієнт, протагоніст) розіграє свої конфлікти замість того, щоб говорити про них». На її думку, саме через безпосереднє проживання внутрішніх суперечностей у рольовій дії, а не через вербальне описування, людина отримує можливість до глибшого усвідомлення власного досвіду, емоційного звільнення та формування нових моделей поведінки;

2) «Суб'єкт повинен відіграти «свою правду» так, як він її відчуває та сприймає, повністю суб'єктивно (незалежно від того, наскільки спотвореною вона здається глядачеві)». Якщо розтлумачити вищесказане, то етап

«розігріву» не може відбутися повноцінно, якщо не прийняти цю суб'єктивність клієнта як вихідну точку дії. Терапевтичний процес повинен насамперед забезпечити можливість повного вираження і завершення дії, яка відповідає внутрішньому досвіду протагоніста; лише після цього можна переходити до етапу корекції чи переосмислення моделей поведінки;

3) У психодраматичному процесі пацієнтові надається максимальна свобода у вираженні власних переживань, дій та вербальних реакцій — навіть якщо вони набувають форм галюцинацій, проєкцій чи фантазій. Первинним завданням є не обмеження, а розширення можливостей вираження, адже справжня терапевтична зміна можлива лише після повного прояву внутрішнього досвіду. Водночас вона зауважувала, що відсутність спонтанності або емоційна замкненість також можуть стати формою вираження, яку необхідно прийняти і поступово розкрити через психодраматичні техніки - такі як «двійник», «дзеркало» чи «зміна ролей». Ці методи допомагають клієнтові усвідомити власні внутрішні обмеження й поступово звільнитися від них. Таким чином, психодрама розглядається не лише як простір для емоційного вивільнення, але й як процес поступового пробудження автентичної спонтанності особистості. [4]

У 2004 році відбулося інтерв'ю із Зеркою Т. Морено, у якому вона поділилася власним баченням сутності та ролі психодрами у психотерапевтичному процесі. В інтерв'ю вчена окреслює психодраму як «mind in action» - «розум у дії», підкреслюючи, що її головна мета полягає не в обговоренні життєвих проблем, а у їхньому проживанні через дію. Вона наголошує, що принцип «Don't tell me. Show me!» – «Не треба говорити – покажи!» основну філософію методу, де учасник демонструє власні переживання, замість того щоб лише їх описувати.

Центральними категоріями у підході Зерки Морено, як вже зазначалось, є спонтанність і креативність, які, на її думку, становлять основу психічного здоров'я людини. Вона зауважує, що суспільство часто пригнічує природну здатність людини до творчого самовираження, формуючи замість цього

соціально прийнятну, але емоційно обмежену поведінку. Психодрама, у цьому контексті, постає як метод, що допомагає відновити втрачений контакт із власною спонтанністю, повернути здатність вільно реагувати на події життя.

Важливою технікою, на якій зупиняється дослідниця, є рольова інверсія (role reversal), що дозволяє учасникові «стати на місце» іншої людини. Такий підхід, за її словами, розвиває емпатію та дає змогу глибше зрозуміти взаємини між людьми. Вона наголошує, що психодрама працює не лише на рівні когнітивного усвідомлення, а й на емоційному та тілесному рівнях, оскільки саме через дію відбувається справжня зміна поведінки.

Окрему увагу Морено приділяє концепції «surplus reality» («надлишкової реальності») - простору, у якому людина може пережити ситуації, неможливі у звичайному житті, але необхідні для психологічного завершення та внутрішнього зцілення. Вона вважає, що саме через створення таких умов людина здатна опрацювати невисловлені почуття, незавершені події та нереалізовані бажання, що сприяє особистісній інтеграції.

У розмові Морено також підкреслює універсальність психодрами — її використання не обмежується клінічними випадками, а поширюється на освітню, соціальну й організаційну сфери. Таким чином, психодрама розглядається не лише як психотерапевтичний метод, а й як засіб розвитку міжособистісної взаємодії та самопізнання. [9]

Після фундаментальних напрацювань подружжя Морено психодрама продовжила активно розвиватися завдяки дослідникам, які не лише зберегли її основні ідеї, а й збагатили метод новими концепціями. Одним із найвпливовіших послідовників цього напрямку став Адам Блатнер, який зробив вагомий внесок у теоретичне осмислення та популяризацію психодрами у світовій психотерапевтичній спільноті. У своїй праці «Acting-In: Practical Applications of Psychodramatic Methods» він систематизував засадничі принципи Морено та адаптував їх до потреб сучасної психотерапії, освіти й особистісного розвитку. Блатнер розглядав психодраму як універсальний інструмент міждисциплінарної взаємодії, що сприяє формуванню емпатії,

гнучкості мислення та творчого самовираження. Завдяки його працям метод набув більшої структурованості й став доступнішим для фахівців поза межами клінічної психотерапії. [5]

Учений наголошував на потребі оновлення психодраматичного підходу, оскільки в сучасному психотерапевтичному дискурсі метод частково втратив свою провідну роль. Серед причин цього Блатнер виокремлював нестачу емпіричних досліджень, слабе представлення психодрами в академічному середовищі, конкуренцію з боку новітніх інтегративних шкіл, а також практичні труднощі проведення групових сесій. Він підкреслював, що надмірна емоційна інтенсивність або відсутність належного «розігріву» групи можуть призвести до негативного досвіду клієнтів. Як шлях до оновлення підходу Блатнер пропонував розглядати психодраму не лише як форму терапії, а як багатоцільову систему, придатну для застосування у соціальних, освітніх та культурних контекстах. Порівнюючи метод Морено з універсальними інструментами майстра, він наголошував, що психодрама зберігає цінність глибокої терапії, проте її потенціал охоплює також розвиток освіти, групових процесів, організаційного консультування й соціальних змін. [6]

У книзі «Interactive and Improvisational Drama: Varieties of Applied Theatre and Performance» Блатнер розширив концепцію психодрами, представивши її як метод, що поєднує терапевтичний, навчальний і соціокультурний виміри. Він досліджував, як принципи спонтанності, рольової дії та діалогу можуть реалізовуватися у формах інтерактивного й імпровізаційного театру, сприяючи розвитку комунікативних навичок, емпатії та соціальної чутливості. Його внесок полягає у створенні міждисциплінарної платформи, яка поєднує психодраму з театральними та педагогічними та соціально-психологічними практиками. Таким чином, Блатнер перетворив психодраму на форму «навчання через дію», що допомагає людині осмислювати життєві ситуації, експериментувати з ролями та відкривати нові моделі поведінки. На відміну від класичної психодрами Морено, його підхід робить акцент не лише на лікуванні, а й на розвитку особистісного потенціалу та креативності,

завдяки чому метод був інтегрований у ширший контекст гуманістичної психології та прикладного театру. [7]

Розглянемо не менш вагому працю Адама Блатнера «Drama in Education as Mental Hygiene: A Child Psychiatrist's Perspective». Він розглядає драму як ефективний інструмент психічного розвитку й профілактики емоційних розладів, що значно розширює традиційні межі психодрами. Він підкреслює, що драматична діяльність у навчальному середовищі має не лише педагогічне, а й терапевтичне значення, сприяючи формуванню емоційної стійкості, саморефлексії та соціальної компетентності дітей. Драматична гра, за Блатнером, створює безпечний простір для вираження внутрішніх конфліктів і розвитку здорової ідентичності. Концепція «драми як психогігієни» демонструє прагнення дослідника інтегрувати психодраматичні принципи в освіту, надаючи їм профілактичного та розвивального виміру. У такий спосіб Блатнер зробив значний внесок у гуманістичну трансформацію психодрами, зробивши її доступною для ширшого кола освітніх і соціальних практик [8].

Важливим внеском у розвиток психодрами є наукова стаття, над якою працювали двоє вчених на ім'я Девід Кіппер та Тімоті Річі. Їхня робота «The Effectiveness of Psychodramatic Techniques: A Meta-Analysis», у якій дослідники вивчали ефективність основних психодраматичних методів у психотерапевтичній практиці та їхній вплив на емоційні, поведінкові та міжособистісні зміни, стала однією з перших спроб системно проаналізувати наукові дані щодо цього підходу. Вона заповнила прогалину між практичним і теоретичним виміром концепції підходу Морено. Іншими словами, основним завданням Кіппера та Річі було довести наукову валідність психодрами як терапевтичного методу. Вони провели масштабний метааналіз досліджень, які охоплювали застосування психодраматичних технік у різних контекстах - від індивідуальної та групової психотерапії до роботи з залежностями, агресивною поведінкою, міжособистісними конфліктами тощо. Результати цього метааналізу продемонстрували, що психодрама має статистично

значущий терапевтичний ефект, порівнянний із результатами традиційних когнітивно-поведінкових і гуманістичних підходів.

Однією з центральних ідей Кіппера було твердження, що ефективність психодрами полягає не лише в емоційному катарсисі, а насамперед у когнітивно-поведінковій реконструкції ролей. Тобто учасник, відтворюючи значущі життєві сцени, не просто звільняється від емоційної напруги, але й переосмислює власну поведінку, формує нові моделі реагування. Кіппер також наголошував на важливості рольової гнучкості - здатності індивіда переходити між різними соціальними ролями. У своїй аналітичній роботі Кіппер виявив, що найефективнішими психодраматичними техніками є рольова інверсія, техніка «дзеркало» та «дублювання», оскільки саме вони стимулюють глибокий саморефлексивний процес і дозволяють пацієнтові дистанціюватися від власних деструктивних моделей поведінки. Він підкреслював, що такі техніки активують не лише емоційні, а й когнітивні механізми змін - через усвідомлення, вербалізацію і нове рольове переживання. Кіппер і Річі суттєво посилили наукову легітимацію психодрами, перевівши її в площину доказової терапії та створивши основу для подальших досліджень. [9]

1.2 Психодрама як інструмент діагностики та корекції особистості

Після огляду історії створення психодрами, поданого в попередньому параграфі, варто зосередитись на її здатності не лише відтворювати досвід, а й відкривати її глибинну структуру. Психодрама виступає унікальним діагностичним інструментом: у дії, ролях і спонтанних реакціях проявляються ті аспекти особистості, які важко виявити звичайними опитуваннями чи бесідою. Саме через сценічне розгортання внутрішніх конфліктів та стосунків

психодрама дає можливість побачити приховані патерни, що визначають поведінку людини та напряду впливають на вибір корекційних стратегій.

У межах сучасної практичної психології психодрама набула значного значення не лише як терапевтичний метод, а й як інструмент діагностики особистості, що дає змогу виявляти глибинні аспекти соціального функціонування, особливості емоційної регуляції та характер міжособистісних зв'язків. Водночас психодрама ефективно застосовується і з метою корекції дезадаптивних моделей поведінки, розвитку альтернативних сценаріїв поведінки, формування гнучкості та підвищення рівня усвідомленості. Як ми вже зазначали, одним із ключових положень психодрами є уявлення про те, що структура особистості розкривається через систему життєвих ролей, які індивід виконує у сім'ї, соціумі, професійному середовищі. Рівень особистісної зрілості визначається тим, наскільки гнучко й адекватно людина здатна переходити між ролями, відповідати на соціальні вимоги та регулювати власні емоції.

Згідно з підходом Морено, соціальна поведінка людини детермінується її здатністю відчувати інших, формувати автентичні стосунки й адекватно сприймати соціальне оточення. Якщо рольові переходи блоковані або емоційна система нестабільна, це призводить до рольового спотворення, інертності та внутрішніх конфліктів. Саме тому психодрама використовується як діагностичний інструмент, що дозволяє виявити базові та вторинні ролі людини, допомагає оцінити ступінь сформованості рольового репертуару, а також визначити фокус інтересів та «зони напруги», діагностувати рольові конфлікти та емоційні блоки.

У психодраматичній практиці був розроблений експериментальний тестовий метод, спрямований на вивчення взаємодії індивіда з його соціальним середовищем - як близьким (інтимним), так і периферійним (додатковим, дотичним). Дослідження цього методу проводилися психодраматичним інститутом для формування стандартизованого підходу, що дає змогу швидко отримати дані для психологічної оцінки чи

профорієнтації. Первинно цей інструмент був частиною реабілітаційної програми для військових, що повертаються до цивільного життя, та їхніх родин. Завданням було допомогти людям адаптуватися до нових соціальних умов, усвідомити свої рольові функції та подолати труднощі після травматичних подій. Сучасне застосування тесту охоплює більш широкий контекст: психотерапію, освітні проєкти, діагностику в межах консультування, групові інтервенції.

Психодраматичний діагностичний тест є короткою, але гнучкою процедурою, яку можна застосовувати як в індивідуальному, так і в груповому форматі. Для його проведення необхідні: директор (психолог - психодраматик); два допоміжні «я» (auxiliary egos) - зазвичай чоловік і жінка; невелика сцена (за можливості); спостерігач/рекордер, який фіксує деталі поведінки. Після короткого інтерв'ю суб'єкт пропонує життєві ситуації для розіграшу, що створює ефект «реалістичного тиску», спонукаючи людину виявляти свої справжні поведінкові патерни, емоційні реакції та рольову структуру. Важливою діагностичною ознакою, відкритою в ході експериментів, є явище фокусної ролі - тієї життєвої ситуації чи теми, яка є для людини найзначнішою та викликає найбільшу залученість. Фокусна роль може відображати актуальний внутрішній конфлікт, незавершені переживання, домінантний життєвий сценарій, цінності або болючі точки особистості. Директор має дозволити максимально розгорнути сцену фокусної ролі, адже саме в ній проявляється найвищий ступінь емоційної активності й спонтанності. Коли людину вводять у ролі, які не пов'язані з її фокусом, спостерігаються зниження емоційного включення, сповільнення реакцій, зменшення спонтанності, «рольовий лаг» - перенесення поведінки з попередньої ролі в нову. Але варто зазначити, що саме позафокусні сцени дозволяють найбільш об'єктивно оцінити рівень гнучкості рольової системи, стійкість емоційної регуляції, здатність відокремлювати ролі одна від одної, наявність фіксації або ригідності особистості. Ці спостереження є цінним

джерелом діагностичної інформації та часто визначають подальші корекційні втручання.

Перед тестом проводиться неформальне вступне інтерв'ю, яке має на меті кілька завдань, а саме встановити довірливий контакт із суб'єктом, пояснити суть процедури, підготувати людину до вільної та спонтанної рольової поведінки.

Під час інтерв'ю терапевт має надати людині достатньо «стартових імпульсів», щоб вона позбулася шаблонної поведінки та включила свій фактор спонтанності («S-factor») - психодраматичний термін, що означає гнучкість, творчість, здатність до нових рішень у складних ситуаціях.

Після завершення розігріву інтерв'ю плавно переходить у розігрування першої життєвої сцени. Важливо, щоб між цими етапами не було пауз, адже це дозволяє суб'єктові зберегти отриману спонтанність і природність реакцій.

У процесі розігрування: суб'єкт послідовно потрапляє в низку життєвих ситуацій; кожна сцена набирає динаміки та емоційного напруження; проявляються різні аспекти його функціонування - інтимні, професійні, культурні; активізуються приховані тенденції особистості, які могли бути непомітними в звичайній бесіді.

Ці сцени стають не лише діагностичне значення, а й катарсичний ефект, адже дозволяють суб'єкту пережити важливі емоції, усвідомити внутрішні конфлікти й розпочати процес їх опрацювання.

Окрім діагностичної складової, психодрама має потужний потенціал корекційного впливу. За результатами тесту можна визначити типи рольових деформацій або емоційних дисфункцій, що потребують подальшого терапевтичного втручання. Метод ефективний у таких напрямках: опрацювання травматичного досвіду (емоційне відреагування); розвиток не сформованих або слабких ролей; зміцнення самооцінки й соціальної компетентності; формування здатності до рольових переходів; зниження тривоги та емоційної ригідності; підвищення спонтанності та творчого підходу до життєвих ситуацій.

На основі результатів тесту формуються групи з подібними «рольовими синдромами», що дозволяє: точніше підібрати терапевтичні техніки; створити безпечне середовище для відпрацювання нових моделей поведінки; забезпечити ефект групової взаємодії та підтримки.

Під час аналізу матеріалу звертається увага не лише на те, що людина робить у фокусних сценах, а й на її поведінку в позафокусних ситуаціях, оскільки: здатність чітко розділяти ролі свідчить про інтегрованість особистості; «застрягання» на одній ролі означає труднощі в адаптації; емоційна неврівноваженість у другорядних ролях може вказувати на внутрішні конфлікти; низька спонтанність є ознакою психологічної ригідності.

Таким чином, психодраматичний тест дозволяє ґрунтовно оцінити функціонування особистості в різних сферах життя, що робить його унікальним діагностичним інструментом, який поєднує поведінковий, емоційний і соціальний аналіз.

Психодрама виступає потужним методом діагностики та корекції особистості, адже дозволяє не лише словесно описати внутрішні переживання людини, але й побачити їх у дії. Через відтворення реальних життєвих ситуацій розкривається рольова структура індивіда, його емоційні реакції, соціальна адаптованість та рівень особистісної зрілості.

Психодраматичний тест, описаний у дослідженнях психодраматичного інституту, є ефективним інструментом для первинної оцінки та подальшого формування терапевтичних груп. Він допомагає виявити фокусні сфери, рольові конфлікти та особистісні обмеження, що визначає подальшу терапевтичну стратегію.

Таким чином, психодрама доводить свою цінність як комплексний метод, що поєднує діагностичну точність і терапевтичну глибину, пропонуючи унікальні можливості для розвитку, інтеграції та корекції особистості. [10]

У розділі «Теоретичні основи поняття психодрама» здійснено ґрунтовний аналіз становлення, розвитку та наукового осмислення психодрами як психологічного методу. Було показано, що психодрама, попри сприйняття її як сучасного підходу, має глибоке історичне коріння, пов'язане з соціальними та культурними трансформаціями початку ХХ століття. У підрозділі 1.1 розглянуто проблему дослідження психодрами в психології крізь призму історії її виникнення та еволюції наукових поглядів. Особливу увагу приділено постаті Якоба Леві Морено як засновника психодрами та ідейного ініціатора драматичної дії в психотерапії. Проаналізовано роль спонтанності, креативності та рольової взаємодії як базових категорій психодраматичного підходу. Показано, що витоки психодрами тісно пов'язані з критикою традиційного театру та пошуком нових форм живої, автентичної взаємодії. Висвітлено значення «Театру спонтанності» як експериментального простору, у якому формувалися передумови терапевтичного використання драми. Наголошено, що відмова від фіксованих сценаріїв і ролей стала принциповим кроком у напрямі психологічної дії. Описані перші психодраматичні практики продемонстрували терапевтичний потенціал рольового програвання життєвих ситуацій. Встановлено, що ранні спостереження Морено поступово трансформувалися в цілісну психотерапевтичну концепцію.

Важливу роль у подальшій систематизації психодрами відіграла Зерка Морено. Її наукова та організаційна діяльність сприяла закріпленню психодрами в академічному та практичному просторі. Розглянуто її внесок у розробку правил, технік і методологічних засад психодраматичної роботи. Показано, що психодрама орієнтована на безпосереднє проживання досвіду, а не на його інтелектуальне обговорення. Проаналізовано концепції спонтанності, креативності та «надлишкової реальності» як чинники психологічної зміни. Висвітлено внесок Адама Блатнера у модернізацію та міждисциплінарне розширення психодрами. Зазначено його роль у популяризації методу за межами клінічної психотерапії. Підкреслено значення

емпіричних досліджень у науковій легітимації психодрами. Розглянуто результати метааналізів, що підтверджують її ефективність.

У підрозділі 1.2 психодрама проаналізована як інструмент діагностики та корекції особистості. Обґрунтовано її унікальний потенціал у виявленні глибинних особистісних структур. Показано, що рольова дія дозволяє діагностувати емоційні, поведінкові та соціальні патерни. Розкрито поняття рольової структури особистості та рольової гнучкості. Визначено значення фокусної ролі як ключового діагностичного показника. Описано психодраматичний тест як комплексний інструмент оцінки особистості. Наголошено на важливості спонтанності як показника психологічного здоров'я. Показано, що психодрама поєднує діагностичну та корекційну функції. Встановлено, що психодраматичні сцени мають не лише аналітичний, а й катарсичний ефект. Підкреслено значення групової взаємодії в процесі змін. Зроблено висновок, що психодрама сприяє формуванню нових моделей поведінки. Узагальнено, що психодрама є багатовимірним методом психологічної роботи. Теоретичний аналіз підтверджує її наукову та практичну цінність. Отримані результати створюють концептуальну основу для подальшого емпіричного дослідження в межах дипломної роботи.

У другому розділі дипломної роботи увага буде присвячена емпіричному дослідженню застосування технік психодрами в психологічній практиці.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІК ПСИХОДРАМИ

2.1. Обґрунтування ключових тенденцій організації дослідження

Однією з провідних тенденцій організації дослідження є орієнтація на комплексність. Психодраматичні техніки не можуть застосовуватися ізольовано або випадково; вони мають інтегруватися у продуману програму корекційної роботи, де кожен елемент виконує чітко визначену функцію. Комплексність передбачає поєднання різних форм активності учасників: вербальної, емоційної, поведінкової, що у сукупності створює умови для глибокого особистісного опрацювання проблематики. Саме тому вибір технік

здійснюється з урахуванням їх взаємодоповнюваності та відповідності загальній меті дослідження.

Важливою тенденцією є також індивідуалізація підходу. Незважаючи на груповий формат багатьох психодраматичних технік, кожен учасник має власний життєвий досвід, емоційний фон та рівень готовності до саморозкриття. Тому організація дослідження передбачає гнучкість у застосуванні технік, можливість адаптації їх змісту відповідно до потреб конкретної групи або окремої особистості. Такий підхід дозволяє мінімізувати ризик психологічного дискомфорту та забезпечити екологічність корекційного впливу.

Окремої уваги потребує питання професійної позиції психолога у процесі реалізації психодраматичних технік. У межах емпіричного дослідження психолог виступає не лише дослідником, а й фасилітатором групової взаємодії, модератором емоційних процесів та гарантом дотримання етичних норм. Організація дослідження передбачає усвідомлене поєднання цих ролей, що вимагає високого рівня професійної компетентності, рефлексивності та здатності до оперативного реагування на зміни у груповій динаміці. Таким чином, опис технік супроводжуватиметься характеристикою ролі ведучого, особливостей його втручання та способів підтримання безпечного простору.

Ще однією ключовою тенденцією є орієнтація на рефлексивність та усвідомленість процесу. В кінці проведення психодраматичного методу із застосовуванням певних технік має супроводжуватися обговоренням пережитого досвіду, аналізом емоційних реакцій та формуванням нових смислових інтерпретацій. Саме рефлексія виступає механізмом інтеграції змін, що відбуваються під час психодраматичної дії. У контексті дослідження це також дозволяє отримати якісні емпіричні дані щодо внутрішніх трансформацій учасників.

Враховуючи окреслені тенденції організації емпіричного дослідження, доцільним є перехід до безпосереднього аналізу психодраматичних технік, що становлять його практичне підґрунтя. Саме через конкретні методичні інструменти реалізуються визначені принципи комплексності, індивідуалізації, рефлексивності та наукової обґрунтованості. Опис кожної техніки передбачатиме розкриття її сутності, мети застосування та особливостей проведення в умовах корекційної роботи психолога. Особлива увага приділятиметься алгоритму впровадження технік та їх функціональному значенню в структурі заняття. Такий підхід дозволить системно представити практичний інструментарій дослідження та обґрунтувати його ефективність.

У межах подальшого аналізу буде представлено добірку ключових психодраматичних інструментів, зокрема такі методичні підходи, як «обмін ролями», переживання ситуації «тут і зараз», вправа «дзеркало». Поряд із їх детальним описом буде також розкрито техніки, а саме «порожній стілець», «репліка в сторону» та «монолог». Дані техніки та методи будуть комплексно інтегровані в подальшу практичну роботу.

Почнемо розгляд методичного підходу «обмін ролями».

1) «Обмін ролями» – відіграє значну роль у формуванні емпатії та глибшого розуміння під час терапії. Під час психодрами учасники беруть на себе ролі одне одного, щоб краще відчувати переживання, спосіб мислення й поведінку партнера. Це дає можливість глибше усвідомити ситуацію, розвинути співпереживання та підтримати особистісний розвиток.

Він ґрунтується на припущенні, що здатність тимчасово «стати на місце іншого» дає можливість глибше досягнути його переживання, мотивацію та спосіб мислення. Розглядаючи «обмін ролями» у структурі психодрами, виділяють різні ролі, зокрема протагоніста - особу, яка досліджує власний внутрішній конфлікт або життєву ситуацію, - та допоміжні Я, що виконують підтримувальні функції. У процесі зміни ролей учасники тимчасово

обмінюються позиціями, відтворюючи внутрішній стан і поведінкові прояви особи, якого вони представляють, що дозволяє краще зрозуміти його внутрішній світ.

Застосування рольового обміну в терапії має низку важливих наслідків. Передусім, як вже було вже зазначено, він сприяє розвитку емпатії, адже учасники отримують змогу побачити поведінку та загалом ситуацію з різних точок зору та глибше відчувати емоційний досвід іншої людини. Це, своєю чергою, покращує комунікацію, зменшує напруження у взаємодії та зміцнює міжособистісні зв'язки. Крім того, перебування в чужій ролі відкриває нові перспективи щодо власних труднощів: людина може усвідомити власні поведінкові патерни, упередження або неусвідомлені установки. Такі інсайти створюють підґрунтя для особистісного розвитку та конструктивних змін.

Важливим аспектом техніки є її емоційний вплив. Переживаючи досвід іншої людини, учасники часто стикаються з інтенсивними почуттями, що може мати катарсичний ефект, тобто сприяти опрацюванню пригнічених переживань. Одночасно рольовий обмін допомагає формувати гнучкість поведінки: експериментуючи з новими способами реагування, людина розширює репертуар власних дій і стає більш адаптивною в складних життєвих обставинах. Ця техніка також дає змогу скоригувати викривлені уявлення про інших, оскільки безпосереднє проживання їхньої ролі допомагає краще зрозуміти їхні почуття та наміри.

У практиці психодрами керівник психодраматичної групи може використовувати прості форми зміни ролей уже на початкових етапах роботи як засіб встановлення довіри між учасниками або підготовки до опрацювання складніших тем. Обмін ролями можливий не лише між присутніми особами, а й із символічними образами, значущими предметами, емоційними станами чи навіть уявними персонажами - межі визначаються терапевтичними завданнями та творчими можливостями групи.

Зміна ролей як психотерапевтичний процес зазвичай включає відтворення зовнішніх проявів іншої особи - її жестів, міміки, манери руху та мовлення, а також спробу інтегрувати її емоційний стан у власний досвід. Така робота може застосовуватися для поглиблення саморефлексії, інтенсивного емоційного проживання, регуляції надмірного афективного напруження або допомоги протагоністу, який відчуває труднощі в подальшому просуванні терапевтичного процесу. [11]

Нижче розгортається послідовність етапів застосування техніки «обмін ролями» в психодраматичній роботі.

На першому етапі здійснюється підготовка до інтервенції. Керівник психодрами уточнює запит протагоніста, головного учасника, чію особисту ситуацію або проблему розігрують на сцені, визначає конкретну ситуацію або фрагмент взаємодії, що підлягає опрацюванню, та окреслює межі сцени (місце, час, учасники події). Обираються допоміжні «Я» для виконання значущих ролей.

Другий етап полягає у побудові сцени. Протагоніст просторово розміщує учасників відповідно до власного суб'єктивного бачення ситуації. Відтворюється початковий перебіг події з програванням діалогів і поведінкових реакцій до моменту, який містить емоційне напруження або смисловий конфлікт.

Третій етап - безпосереднє ініціювання обміну ролями. У ключовий момент керівник психодрами пропонує протагоністу фізично помінятися місцями з іншим персонажем. Учасники займають нові позиції в просторі, після чого протагоніст починає діяти та говорити від імені іншої особи.

Четвертий передбачає поглиблене проживання нової ролі. Учасник відтворює невербальні й вербальні характеристики персонажа (позу, міміку, інтонацію, манеру мовлення) та намагається передати його внутрішній стан. Керівник ставить уточнювальні запитання щодо почуттів, мотивів і ставлення

персонажа до ситуації. За потреби здійснюється кілька циклів коротких діалогів для посилення ідентифікації з роллю.

П'ятий етап - повернення в початкову роль. Учасники знову змінюються місцями. Протагоніст реагує на ситуацію вже зі своєї позиції, інтегруючи досвід, отриманий під час перебування в іншій ролі. За необхідності обмін ролями може повторюватися кілька разів для уточнення нових смислів.

Шостий етап - заключний. Проводиться коротке обговорення переживань протагоніста та допоміжних «Я», фіксуються інсайти, зміни в емоційному стані та нові способи реагування. Керівник забезпечує емоційну стабілізацію учасників і логічне завершення роботи. [12]

Наступний метод на огляді це переживання ситуації «тут і зараз»

2) Метод переживання ситуації «тут і зараз» у психодрамі передбачає активне проживання учасником власного досвіду у реальному часі, без посередництва аналітичних узагальнень або відстороненого спостереження. Цей метод дозволяє учасникам зануритися у свої емоції та поведінку в конкретній ситуації, усвідомити внутрішні реакції та взаємодії з іншими людьми, що допомагає глибше усвідомити власні внутрішні переживання та опрацювати психологічні труднощі.

Роль керівника психодрами на цьому етапі полягає у створенні безпечного простору та спрямуванні процесу. Керівник визначає рамки сцени, моделює контекст ситуації, задає початкові умови та корегує перебіг взаємодії, підтримуючи баланс між свободою проживання ролей і терапевтичною структурою. Він слідкує за емоційним станом учасників, стимулює глибоке проживання почуттів, допомагає виокремити ключові переживання та за потреби знижує інтенсивність емоційного навантаження, щоб запобігти перенавантаженню.

Учасники, у свою чергу, беруть активну участь у процесі, реагують на події та взаємодії без попереднього сценарію, максимально відтворюючи свої почуття, думки та тілесні реакції в даний момент. Вони можуть спостерігати один за одним, взаємодіяти через прямі діалоги або за допомогою допоміжних ролей, проживати внутрішні конфлікти та експериментувати з новими способами реагування, які вони набули в процесі рефлексії. Саме через цей безпосередній досвід «тут і зараз» учасники отримують можливість глибокого усвідомлення власних моделей поведінки та емоцій, корекції стереотипів взаємодії та розвитку адаптивних стратегій у реальному житті. [13]

3) Учасники мають стати одне навпроти одного, імітуючи дзеркало.

Вправа «Дзеркало» у психодрамі використовується для розвитку самосприйняття, емоційної відкритості та здатності приймати позитивний зворотний зв'язок. У процесі виконання цієї вправи учасники стають обличчям один до одного, підтримуючи прямий зоровий контакт. Перед початком роботи психолог пояснює правила виконання завдання та наголошує на важливості уважного ставлення до власних переживань і реакцій партнера. Один із учасників уявляє, що людина, яка стоїть перед ним, є своєрідним дзеркалом, у яке він ніби дивиться, тому звертається не до партнера, а фактично до самого себе. Учасник починає вголос промовляти слова підтримки, компліменти або інші позитивні висловлювання, які він міг би сказати собі. При цьому важливо постійно дивитися в очі партнеру, зберігаючи зоровий контакт і намагаючись усвідомлювати власні почуття, що виникають у процесі проговорювання цих слів.

Другий учасник у цей час виконує роль «дзеркала»: він стоїть мовчки, не коментує почуте й не реагує вербально, а лише підтримує зоровий контакт і уважно спостерігає. Така позиція дозволяє першому учаснику повністю зосередитися на власних переживаннях, а також помітити, які емоції виникають під час вимовляння позитивних слів на свою адресу. Через певний час психолог пропонує учасникам помінятися ролями, щоб кожен із них мав

можливість побути як у ролі того, хто говорить, так і в ролі «дзеркала». Під час виконання вправи психолог уважно спостерігає за невербальними та емоційними реакціями обох учасників: змінами у міміці, інтонації, позі, рівні напруги або сором'язливості, а також за тим, наскільки легко або складно людині вимовляти позитивні слова про себе. Після завершення вправи проводиться коротке обговорення, у межах якого учасники можуть поділитися своїми відчуттями, труднощами або несподіваними переживаннями, що виникли під час виконання завдання. Така вправа сприяє розвитку самоприйняття, підвищенню усвідомлення власних емоцій і формуванню більш позитивного ставлення до себе через досвід безпосереднього проговорювання підтримувальних висловлювань у безпечному психологічному просторі. [14]

Після виконання вправи «дзеркало», яка допомагає учасникам зосередитися на власному образі та позитивному сприйнятті себе, доцільно перейти до технік, що сприяють глибшому усвідомленню власних почуттів і невисловлених переживань.

4) Однією з таких вправ у психодрамі є «порожній стілець», яка дозволяє учаснику безпечно виразити емоції та проговорити думки, які складно висловити безпосередньо іншій людині. Завдяки символічній взаємодії з уявним співрозмовником створюється можливість краще зрозуміти власні переживання, внутрішні конфлікти та міжособистісні відносини.

Вправа «порожній стілець» проводиться таким чином: у центрі простору ставиться один або два стільці, один з яких залишається порожнім. Учасник сідає навпроти порожнього стільця та уявляє, що на ньому знаходиться певна людина, з якою пов'язані важливі емоції чи незавершені переживання. Це може бути близька людина, з якою є конфлікт, людина з минулого, або навіть певна частина власної особистості (наприклад, внутрішній критик чи страх). Після цього учасник звертається до уявного співрозмовника і вголос висловлює свої думки, почуття, образи, переживання або невисловлені слова.

У процесі вправи людина може також пересідати на порожній стілець і намагатися відповісти від імені уявної особи, що допомагає побачити ситуацію з іншої точки зору. Психолог або ведучий групи спостерігає за процесом, підтримує учасника, може ставити уточнювальні запитання та допомагати усвідомлювати емоції, які виникають під час вправи. Така техніка сприяє вираженню пригнічених почуттів, усвідомленню внутрішніх конфліктів, кращому розумінню власних реакцій і пошуку нових способів взаємодії з людьми та з самим собою. Вона також допомагає завершити емоційно незакінчені ситуації та зменшити внутрішню напругу. [15].

5) Серед інших технік, що застосовуються у психодрамі для глибшого дослідження внутрішнього світу учасника, важливе місце посідає техніка «репліка в сторону». Вона дає можливість учасникам відкрито висловити приховані думки та почуття, які зазвичай не озвучуються під час прямої взаємодії з іншими.

Техніка «репліка в сторону» у психодрамі використовується для виявлення прихованих думок і внутрішніх переживань учасника, які з різних причин не озвучуються безпосередньо під час взаємодії з іншими. Під час виконання цієї техніки протагоніст на мить відвертається від допоміжної особи, зазвичай повертаючи голову у протилежний бік та частково прикриваючи рот рукою, ніби звертаючись до самого себе або до умовного «внутрішнього слухача». У такому положенні він уголос висловлює свої справжні думки, почуття або наміри, які виникають у нього в цій ситуації. При цьому допоміжний учасник продовжує діяти відповідно до ролі, ніби не чув сказаного, і взаємодія між персонажами триває.

Основне призначення цієї техніки полягає у створенні можливості для відкритого прояву внутрішнього монологу, що сприяє глибшому усвідомленню переживань протагоніста. Вона дозволяє виявити суперечливі почуття, приховані реакції або справжнє ставлення до ситуації, які можуть залишатися невисловленими у звичайному діалозі. Особливо доцільно

застосовувати «репліку в сторону» у випадках, коли учасник намагається уникнути відвертого обговорення подій, стримує емоції або подає ситуацію неповно чи спотворено. [12.1]

Остання техніка на розгляді – «монолог».

б) Ця техніка спрямована на те, щоб надати протагоністу можливість відкрито висловити власні думки, емоції та внутрішні переживання, які виникають у процесі розігрування певної життєвої ситуації.

У межах психодраматичної роботи монолог передбачає, що протагоніст на певний час зосереджується на власному внутрішньому світі та вголос озвучує свої думки, почуття або сумніви, які супроводжують його у змодельованій сцені. Такий спосіб самовираження допомагає зробити внутрішній діалог людини більш усвідомленим і доступним для подальшого аналізу. Зазвичай монолог виникає в той момент, коли дія в психодраматичній сцені тимчасово зупиняється, а керівник психодрами пропонує протагоністу звернутися до власних переживань і висловити їх уголос. Учасник може стояти, сидіти або пересуватися по сценічному просторі, водночас вербалізуючи те, що відбувається у його внутрішньому світі.

У процесі виконання цієї техніки протагоніст виступає центральною фігурою, оскільки саме він відкриває свої думки та емоції, які можуть бути пов'язані з подіями, що розігруються у психодраматичній дії. Допоміжні учасники, які виконують ролі значущих осіб або інших персонажів, у цей момент зазвичай не втручаються в процес і залишаються спостерігачами або тимчасово припиняють свою рольову взаємодію. Це створює умови для того, щоб протагоніст міг зосередитися на власних переживаннях і без перешкод їх висловити. Водночас інші учасники групи мають можливість краще зрозуміти внутрішній стан людини, яка є центром психодраматичної сцени.

Керівник психодрами виконує важливу функцію організації та спрямування процесу. Він визначає момент, коли доцільно застосувати

монолог, пропонує протагоністу звернути увагу на власні думки або почуття та заохочує його до їхнього вербалізування. Психодраматист уважно спостерігає за емоційними реакціями учасника, підтримує безпечну атмосферу та, за необхідності, допомагає уточнювати або поглиблювати висловлені переживання. Завдяки цьому монолог стає ефективним засобом усвідомлення внутрішніх конфліктів, суперечливих почуттів і особистісних переживань.

Використання цієї техніки сприяє більш глибокому саморозумінню, оскільки людина отримує можливість структурувати власні емоції та думки через їх вербалізацію. Крім того, монолог допомагає посилити емоційне проживання ситуації, що розігрується, а також сприяє подальшому розвитку психодраматичної дії. Завдяки відкритому висловленню внутрішніх переживань протагоніст може краще усвідомити причини своїх реакцій, побачити нові аспекти проблемної ситуації та знайти інші способи її осмислення. [16, 17].

Отже, застосування психодраматичних технік у груповій роботі створюють сприятливі умови для глибокого дослідження внутрішнього світу особистості та усвідомлення власних переживань. Вони дають можливість учасникам структурувати свої емоції, виявити приховані думки та зрозуміти власні поведінкові реакції у різних життєвих ситуаціях. Завдяки активній взаємодії, символічному відтворенню ролей та вербалізації внутрішніх станів формується здатність до емпатії, саморефлексії та конструктивного вирішення конфліктів. Важливу роль у цьому процесі відіграє керівник психодрами, який організовує та спрямовує взаємодію учасників, підтримує безпечну атмосферу та стимулює глибше усвідомлення переживань.

У наступному розділі ці психодраматичні техніки будуть використані як практичний інструмент дослідження.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Дослідження здійснювалось 6 місяців, шляхом системного консультування двічі на місяць. Тобто кожна техніка здійснювалась двічі для спостереження прогресу та динаміки у взаємодії пари. В результаті всього відбулось 12 консультаційних сесій.

Першою технікою, яка була використана у процесі дослідження, є вправа «зміна ролей». Далі буде детально розглянуто особливості її проведення та організацію роботи учасників у межах цієї вправи. Наше емпіричне дослідження базуватиметься на вибірці, яка складається з двох людей - чоловіка та дружини, які проживають у шлюбі 17 років.

Вік досліджуваних: 41 рік.

Запит на проблему: «Дружина занадто емоційно реагує», «Чоловік холодний і не проявляє емоцій», часті конфлікти у спілкуванні. Тобто запит має вигляд міжособистісного непорозуміння та труднощів у комунікації.

Консультант: Добрий день. Дякую, що прийшли разом. На попередній зустрічі ми окреслили труднощі у вашій взаємодії. Сьогодні я пропоную перейти до практичної роботи вам використати техніку «Зміна ролей», яка допоможе краще зрозуміти внутрішній стан одне одного. Чи готові ви спробувати?

Дружина: Так, я готова.

Чоловік: В принципі, я також готовий.

Консультант: Добре, тоді оберемо ситуацію, яка часто повторюється у вашому житті.

Дружина: Я пропоную те, коли він приходить з роботи і весь вечір мовчить. Ні «Привіт, я дома», ні «Як в тебе справи?». Це те, що зачіпає мене найбільше зараз.

Консультант звертається до чоловіка: Ви готові взяти участь у розгляді цієї ситуації?

Чоловік, піднімаючи руки догори: Та будь ласка.

Консультант: Добре. Зараз Ви будете у ролі своєї дружини. Спробуйте не просто повторити її слова, а відчувати її стан – що вона переживає в цей момент. Хочу нагадати, що тут неважливі акторські навички, тут головне говорити від першої особи, як Ви бачите свого партнера.

Чоловік (після паузи у ролі дружини): Я чекаю, коли ти прийдеш додому...І коли заходиш і нічого не кажеш, мені стає неприємно.

Д (одразу реагує і дивиться на консультанта): Не просто «неприємно». Це не то слово.

Ч: Коли ти мовчиш я починаю хвилюватись...Мені здається, що ти віддаляєшся від мене. І мені стає страшно. Чому ти не можеш зі мною просто поговорити зі мною? Про свій день, про мій день. Мені це дуже потрібно.

Д: Можна я скажу від свого імені? Він не показує, наскільки це важливо емоцій. Я ж знаю, що я більш емоційна. Де твоя міміка, жестикуляція? Взагалі не то.

Консультант: Ви зараз виходите з ролі і переходите до пояснення. Я розумію, що це важливо для Вас, але давайте спробуємо залишитись в межах вправи. Ви ще будете мати можливість поділитись цим після.

Д зітхає: Добре.

Консультант: Давайте поміняємось ролями. Ви будете у ролі свого чоловіка. Спробуйте відтворити його стан після роботи – не лише слова, а й внутрішнє відчуття.

Д (нахиляє голову, трішки припіднімає її, схрещує руки, говорить швидше): Я приходжу додому. Я дуже втомлений. Я не хочу одразу говорити. Мені потрібно трішки побути в тиші.

Ч у ролі дружини (посміхається): Ну а як же спільне часопроведення? Ми і так рідко разом через роботу, ти у від'їздах. Такі розмови важливі для нас двох, я вважаю.

Д: Коли ти починаєш одразу питати, я відчуваю як на мене тиснуть. І мені хочеться закритись в кімнаті, щоб мене не торкались.

Ч: Які ж ми недоторканні. Я тут за двох думаю, для нашого спільного ментального благополуччя, а ти...

Консультант: Можемо зробити паузу. Зараз я би хотіла почути ваші враження, почуття. Можливо ви би хотіли якось прокоментувати? (Звертаючись до чоловіка): Що Ви відчули, коли побачили себе з боку?

Ч: Я виглядаю дуже відстороненим...навіть холодним. Я не думав, що це так виглядає.

Консультант, звертаючись до Дружини: Що Ви відчули, перебуваючи в його ролі?

Д: Я реально відчула втому. І навіть роздратування, коли на мене починають ось так одразу говорити.

Консультант: Це і є цінність цієї техніки – ви проживаєте досвід одне одного очима свого партнера.

Д: Але я все одно хочу більше емоцій від нього. Хоч якогось відгуку.

Консультант: Тобто для Вас важлива не лише відповідь, а й емоційний контакт?

Д: Так. Коли він мовчить, я ніби залишаюсь сама. А я в цей момент просто не маю сил.

Консультант: Давайте це зафіксуємо. (Звертається до Чоловіка) Ваше мовчання означає...

Ч: Відновлення.

Консультант звертається до Дружини: А яке Ваше сприйняття його мовчання?

Д: Віддалення і байдужість.

Консультант: Саме тут і виникає розрив у розумінні. Давайте ще раз коротко програємо цей момент, але з урахуванням того, що ви дізнались. (Звертається до Чоловіка). Прошу, скажіть від себе.

Ч: Коли я приходжу додому і мовчу – це не через тебе. Мені просто потрібно трохи часу для себе, щоб відновитись.

Консультант звертається до Дружини: Тепер Ви.

Д: Коли ти мовчиш я починаю хвилюватись. Мені важливо знати, що між нами все добре.

Ч: Чесно, я навіть не задумувався, що це тебе настільки турбує. Адже я не вбачаю в цьому нічого такого.

Консультант: Підсумовуючи нашу сьогоднішню роботу, можна сказати, що ви зіткнулись з різними способами реагування на напруження, Ви (до Дружини) прагнете зближення через емоції, Ви (до Чоловіка) – дистанціюєтесь для відновлення. І саме це створює конфлікт, який повторюється.

Д: Це було складно, але я ніби зрозуміла його трішки краще.

Ч: Я, якщо чесно, не дуже. Але хоча б мав можливість подивитись як це виглядає зі сторони.

Консультант: Розуміння своїх дій і реакцій – це дуже важливий крок. В цьому місяці нас чекає ще одна зустріч. Я пропоную на наступний раз спробувати Вам, (до Чоловіка), озвучувати свій стан, а Вам (до Дружини) – давати собі паузу перед реакцією. Ви можете скористатись цим і поза консультацією у буденному житті і за потреби обговорити цю взаємодію вже на сесії. Дякую вам за відкритість та готовність працювати.

Спостереження психолога за невербальною поведінкою учасників:

У процесі виконання вправи «зміна ролей» було відмічено відмінності у невербальній поведінці учасників. Дружина демонструвала високу емоційну виразність: активну міміку, інтенсивну жестикуляцію та схильність нахилитися вперед під час висловлювань. У момент незгоди вона переривала процес, намагаючись уточнити зміст сказаного, що, припускаю, може свідчити про потребу бути почутою та правильно зрозумілою. Чоловік характеризувався більш стриманою поведінкою: обмежена міміка, менша кількість жестів (руки майже весь час сесії схрещені або на колінах) і відносно закритою позою. Під час виконання ролі Дружини його мовлення ставало швидшим, однак емоційна виразність залишалась помірною, деколи з саркастичним підтоном. Під час зміни ролей пара частково відтворювала поведінкові особливості одне одного. Зокрема, Дружина, виконуючи роль Чоловіка, схиляла голову набік і зменшувала емоційну експресію, тоді коли Чоловік намагався передати емоційність Дружини, але не в повному обсязі, по словам Дружини.

Далі подано опис наступної, другої зустрічі з парою, у межах якої було продовжено роботу з використанням техніки «Зміна ролей». Особливу увагу було приділено особливостям взаємодії учасників та труднощам, що виникли під час застосування вправи.

Консультант (далі К): Добрий день. Рада знову вас бачити. Як пройшов цей час після нашої попередньої зустрічі? Можливо вдалось щось застосувати з того, що ми обговорювали?

Д: Частково...Було кілька моментів, коли ми намагались говорити спокійніше.

Ч: Так, ми навіть пробували робити паузи і пояснювати, що відчуваємо. Це було дуже незвично.

К: Це перші кроки. Були якісь складні ситуації?

(пауза)

Д: Були. І доволі серйозні.

К: Можете розповісти?

Д: Ми планували поїздку. Два місяці готувались. Діти мали би залишитись у батьків і буквально за кілька днів до виїзду йому подзвонили з ро-бо-ти (вимовила членороздільно, прищуривши очі)

Ч: Це було терміново, я не міг відмовити.

Д (емоційніше): Та ти навіть не спробував!

К: Давайте зупинимось. Пропоную не переходити одразу на звинувачення. (Звертаючись до Дружини) Що Ви відчули в той момент?

Д: Розчарування...Злість. І ще – безсилля. Наче це взагалі немає значення для нього.

Ч: Це не так. Це також було важливим для мене.

Д: Але ти все одно поїхав.

К: Давайте зробимо так, як ви вже пробували – через техніку «Зміна ролей». Це допоможе вам ще раз подивитись на ситуацію з різних сторін. (Звертається

до Чоловіка) Зараз Ви – Ваша дружина. Спробуйте передати її стан у цій ситуації.

Ч: Гаразд, я спробую. Якщо я вже спробував минулого разу, то не бачу сенсу не спробувати ще раз.

(Змінює погляд на більш сумний, постава трішки згорблюється, плечі схилені): Ми так довго чекали на цю поїздку...Я так втомилась. І коли ти сказав, що не поїдеш – мені здалось, що це для тебе не важливо. Все кидаєш «на вітер».

Д (одразу реагує): І ще - що я залишаюсь сама з усіма!

К: Нехай, це буде як уточнення, але дозволимо Вашому чоловіку завершити думку. Нагадую, що те, як Ваш чоловік Вас зображає, це саме його бачення того, як Ви себе почуваєте. Саме його перспектива. Можете продовжувати.

Ч: Я залишаюсь сама з дітьми, і мені здається, що мене знову поставили на 3-тє місце.

Д (тихіше): Так...

К (до Дружини): Що Ви зараз відчуваєте?

Д: Він, здається, і розуміє, але ось емоційно не передає достатньо.

Ч: Та ж не буду я плакати перед людиною.

К: Дивіться, ще раз нагадаю, Вам не потрібно робити щось неприродне чи занадто інтенсивне. У цій вправі важливо передати не стільки силу емоцій та «театральні здібності», скільки те, як Ваша дружина це переживає. Спробуйте наступного разу показати це у комфортній для Вас спосіб, але трохи ближче до її відчуттів. Давайте перейдемо поки до Вас.

Д (у ролі Чоловіка, швидше говорить, трохи напружено): Мені подзвонили з роботи. Це було терміново. Я знаю, що ми планували поїздку...але я не можу

відмовити. Я і так відчуваю тиск на роботі. І якщо я скажу «ні», то можуть бути проблеми.

К (До Дружини): Залишайтеся у ролі. Що Ви зараз відчуваєте?

Д: Напруження і трохи провини. (Виходить з ролі) Я розумію, що йому складно, але від цього мені не легше.

Ч: А я бачу, що для неї це було значно більше, ніж поїздка.

К: Це той момент, де часто відбувається «зрив» - коли розуміння з'являється, але емоції залишаються сильними.

Д (напружено): Просто складається таке враження, що робота завжди важливіша.

Ч: Це неправда, ти перебільшуєш.

Д: Ну а ти як завжди знецінюєш.

К: Зупинимось. Зараз Ви повернулись до звичного патерну, тобто шаблону.

Емоційне посилення – захист і заперечення. Давайте спробуємо ще раз, але інакше. (До чоловіка) Спробуйте сказати не «це неправда», а що Ви відчуваєте, коли чуєте це.

Ч (після паузи): Мені неприємно, бо я справді намагаюся.

Д (трохи м'якше, дивиться в підлогу): Але я цього не відчуваю...

К: Це вже інший рівень діалогу.

Д: Ми навіть пробували говорити дома спокійно... Але як тільки щось важливе – все повертається назад.

Ч: Так, ніби на одному місці ходимо.

К: І це абсолютно нормально для цього етапу. Зміни тільки починаються і старі реакції ще можуть залишатись дуже сильними. Давайте підсумуємо: ви вже

можете трохи краще чути одне одного, але у складних ситуаціях автоматично повертаєтесь до старих моделей поведінки.

Д: Ну але це ж не означає, що нічого не працює?

К: Це означає, що процес тільки почався.

Ч: Що поробиш, будемо пробувати.

К: На наступну зустріч я пропоную вам звернути увагу на момент, коли починається ескалація, тобто вчасно помічати, коли напруга у взаємодії починає зростати й переходити у більш гостру форму конфлікту. Також намагатись перервати цей процес на більш ранньому етапі, не доводячи його до звичної інтенсивності.

Д (дивиться на чоловіка, той бере її за руку): Будемо пробувати.

К: Дякую вам за роботу. Сьогодні було видно і прогрес, і ті місця, де ще складно. До зустрічі.

У ході взаємодії зберігається різниця в емоційній виразності партнерів: жінка демонструє більш активну міміку, жестикуляцію та змінну інтонацію, тоді як чоловік залишається стриманим, із менш вираженими невербальними проявами та більш закритою позою. Водночас у порівнянні з першою сесією спостерігаються незначні позитивні зрушення: партнери частіше утримуються в діалозі, намагаються чути одне одного та роблять спроби регулювати власні реакції. Однак у ситуаціях емоційного загострення все ще виникає схильність до повернення до звичних патернів поведінки, що свідчить про нестійкість сформованих змін.

Третя сесія відбувалася на другому місяці роботи з парою. На цьому етапі було прийнято рішення перейти до використання методу переживання ситуації «тут і зараз», що дозволяє учасникам безпосередньо прожити

актуальні емоції у процесі взаємодії, а не лише обговорювати їх на рівні раціонального аналізу.

Для виконання вправи пара обрала нещодавню ситуацію, яка викликала емоційне напруження. Йшлося про випадок, коли Дружина намагалася поділитися з Чоловіком своїм складним днем, очікуючи підтримки та емоційного включення. У відповідь він почав давати поради та пропонувати рішення, що викликало у неї відчуття нерозуміння та емоційної відстороненості. У результаті вона відреагувала різко та емоційно, а він, у свою чергу, дистанціювався, що призвело до загострення конфлікту.

К: Сьогодні я запропоную вам не просто розповісти про ситуацію, а спробувати її прожити так, ніби вона відбувається прямо зараз. (До жінки), почніть з того моменту, коли ви хотіли поділитися своїм днем. (До чоловіка) Говоріть так, ніби це відбувається в цю мить.

Д: (дивиться на Чоловіка) Я сьогодні дуже втомилась... У мене був складний день, я просто хочу, щоб ти мене вислухав.

Ч: А що саме сталося? Може, це можна якось вирішити? Бачу по тобі, що було важко сьогодні...

Д: Так... (звертає увагу на недостатню щирість, прищурюється) і мені здається, що ти зараз знову не дуже включений.

К: Прошу, скажіть це ще раз, але зосередьтесь на тому, що ви відчуваєте прямо зараз.

Д: Я зараз відчуваю, що мені бракує твоєї уваги... ніби я одна з цим.

Ч: Я... я не хочу, щоб ти так почувалася. Я просто не завжди розумію, що від мене потрібно.

К: Спробуйте сказати прямо.

Ч: Я не розумію, як правильно реагувати... але я хочу бути поруч.

Д: (тихіше) Мені не потрібні ідеальні слова... просто будь зі мною.

(пауза)

К: Зверніть увагу, що зараз відбувається між вами. Не пояснюйте - просто побудьте в цьому.

Ч: (повільніше) Я зараз більше відчуваю... що ти справді втомлена.

Д: Мені стає трохи легше, коли ти так говориш.

К: Що змінилося в цьому моменті?

Д: Він не намагається мене виправити...

Ч: А я не відчуваю, що роблю щось не так.

К: Залишайтеся ще трохи в цьому контакті.

(коротка пауза, обидва дивляться один на одного)

К: Добре, давайте поступово завершувати. Зверніть увагу на свій стан зараз.

Після виконання вправи спостерігалось емоційне виснаження з боку жінки: знизилась активність у мовленні, з'явилися паузи, міміка стала менш вираженою, погляд частіше відводився. У певний момент вона ініціювала завершення сесії, зазначивши потребу припинити роботу через інтенсивність переживань. Чоловік погодився з цим рішенням, підтримав завершення зустрічі, зберігаючи спокійний і стриманий стан. Водночас обидва учасники висловили готовність продовжити роботу та домовилися відвідати ще одну сесію в межах поточного місяця.

Четверта зустріч на другому місяці консультацій. Після короткої бесіди запропоновано перейти до виконання вправи в методі «тут і зараз».

К: Сьогодні ми знову попрацюємо з методом «тут і зараз» (нагадує інструкцію). Спробуйте відтворити ситуацію так, ніби вона відбувається прямо зараз. Ви говорили про підготовку дітей до школи після їхньої хвороби. Почніть з того моменту, де виникла напруга.

Д (дивиться на Чоловіка): Я хвилююсь, що діти ще не зовсім відновились... Мені здається, що їм буде важко одразу повертатись до школи. І я ще довідалась від одних батьків їх однокласників, що багато хто в класі захворів, але досі відвідують заняття.

Ч: Я розумію. Але вони краще себе почувають, і пропускати ще більше – теж не варіант.

Д: Я не кажу, що не треба йти... просто, може, варто якось це м'якше зробити.

Ч (спокійно): Добре, як ти це бачиш?

Д: Ну, можливо, перші дні забирати їх раніше, або менше навантажувати...

Ч: Здається звучить нормально. Так, в принципі, можемо спробувати так зробити.

(коротка пауза, обидва виглядають більш спокійними)

К: Зверніть увагу, зараз ви чуєте одне одного. Продовжуйте в тому ж темпі.

Д (м'якше): Мені справді важливо, щоб ти теж це відчував, а не думав, що я перебільшую...

Ч: Я абсолютно не думаю, що ти перебільшуєш.

(відчутна напружена пауза)

Ч (різко змінюється тон): Просто я теж втомився від цього постійного напруження! Постійно щось не так – то діти, то ще щось!

Д (здивовано): Що?...Я ж спокійно зараз говорю...

Ч (емоційніше): Справа не тільки в цьому! Хочеш так сильно знати, що я відчуваю? Я відчуваю те, що би я не сказав – все одно буде недостатньо!

Д: Я не казала, що ти робиш недостатньо...

Ч (перебиває): Але я це так відчуваю. Мені і так важко говорити про свої емоції. А тут ніби я постійно маю відповідати якомусь рівню, який я не розумію!

Д (тихіше): Я навіть не знала, що ти так думаєш.

Ч (вже менш різко): Я сам не думав...воно якось накопичилось.

К: Зупинимось на цьому моменті. Те, що зараз сталося з Вами виглядає справді як накопичена напруга, яка раптово вийшла назовні. Це не «помилка», а важливий сигнал. Спробуйте зараз не пояснювати, а залишитись у цій ролі й сказати ще раз, ніби звертаєтесь до Вашої дружини в той момент, коли це відчуття ніби з'являється.

Ч (звертаючись до дружини, говорить повільніше): Мені здається, що я постійно не дотягую...що б я не робив...Ніби я постійно маю вгадувати, що потрібно і боюсь помилитись.

Д: Я не хочу, щоб ти вгадував. Я просто хочу, щоб ти був включеним.

Ч (більш роздратовано): А я не розумію, що це означає – «включений»!

Д (розгублено): Ну, щоб ти реагував, також щось планував, робив без вказівок...Щоб я бачила, що тобі не байдуже.

Ч: Я реаую, просто не так, як ти очікуєш. Я мовчу, бо боюсь сказати щось не так.

Д (здивовано): Ти боїшся?

Ч: Так...бо коли ти починаєш емоційно говорити, я відчуваю, що вже щось не так зробив.

(пауза)

Д (повільніше): А я..коли ти мовчиш..думаю, що тобі все одно.

Ч: Мені не все одно. Я просто не знаю як це показати.

Д: Можливо, мені не потрібно щось надмірно емоційне...просто хоча б якась реакція.

Ч (обережніше підбирає слова): Типу...сказати, що я тебе чую?

Д (посміхається): Так. Хоча б це...

(коротка пауза, напруга знижується)

Ч: Я тебе чую...просто інколи гублюсь

Д: Добре...це вже більше, ніж мовчання...Дякую.

К: Чудово, давайте зупинимось. Чи є відчуття, що вправу можна завершувати? (обидва кивають головами в знак згоди). Добре. Тоді зверніть увагу на те, що щойно відбулось між вами. Ви змогли самостійно вийти з напруженого моменту не через уникнення, а через проговорення своїх думок і станів. Це важливий досвід, адже саме в таких точках зазвичай і виникають ваші конфлікти.

У процесі вправи спостерігалася зміна динаміки взаємодії пари: від початкового взаєморозуміння - до раптового емоційного загострення з боку Чоловіка, що проявилось у підвищенні тону голосу, напруженні м'язів обличчя та пришвидшенні мовлення. Для Дружини це стало неочікуваним, що відобразилося у її міміці (розширення очей, пауза в реакції) та подальшому зниженні інтенсивності висловлювань.

Надалі спостерігалось поступове вирівнювання емоційного стану обох партнерів: темп мовлення сповільнився, інтонації стали більш рівними, зменшилась напруженість у позах. Важливим є те, що пара змогла утриматися в контакті після емоційного вибуху, не переходячи до звичного сценарію уникнення або загострення конфлікту.

У порівнянні з попередніми сесіями, відзначається якісна зміна: учасники починають не лише відтворювати проблемну взаємодію, а й самостійно знаходити альтернативні способи реагування в моменті. Значущим результатом є поява елементів усвідомлення власних станів та їх вербалізації, що сприяє зниженню напруги та формуванню більш адаптивної комунікації.

Робота з парою перейшла на третій місяць консультування. На даній зустрічі було запропоновано виконання вправи «Дзеркало», після інструктажу, сімейна пара прийнялась за виконання.

(Стоять навпроти одне одного. Між ними виникає коротка пауза)

Д (дивиться на свого чоловіка, спочатку невпевнено): Я стараюсь бути хорошою мамою, (трохи відводить погляд, але згодом повертає назад), я багато роблю для сім'ї...навіть якщо це не завжди помітно. (Голос стає тихішим) Я маю право втомлюватися. І я не завжди повинна бути сильною, одна приймати рішення.

К: Добре, залишайтеся ще трохи в цьому контакті. Тепер поміняйтеся ролями.

Ч: Я...стараюсь (пауза). Я забезпечую сім'ю. (Говорить коротко, без інтонаційного підсилення) Я відповідальний і...і я не завжди знаю, як правильно, але я намагаюсь.

(Після висловлення Чоловіка виникає пауза, обидва залишаються у зоровому контакті)

Д (ледь усміхається): Тобі було складно це говорити...

Ч (знижує плечима): Не знаю, якось дивно.

Д: Мені теж було, ніби я не звикла так про себе говорити.

Ч: Я взагалі не дуже розумію, що тут треба відчувати.

Д: А я, навпаки, щось відчула. Але мені стало трохи ніяково.

Ч: Якщо чесно, коли ти говорила, у мене було таке відчуття ніби ти сумніваєшся у своїх словах.

Д: Можливо я не звикла так про себе думати.

Ч: Я теж, ніби говорю, але не до кінця вірю. Було також складно дивитись прямо, ніби занадто відкрито і ніде сховатись.

Д: Але коли говорив ти, то я якось інакше це сприймала.

Ч: «Інакше» - це як?

Д: Більше вірила, ніж коли сама це казала.

Ч: Цікаво.

Д: Можливо, ми просто рідко так говоримо.

Ч: Так, зазвичай ми більше про проблеми.

К: Зверніть увагу на те, що зараз відбулося. Спочатку кожному з вас було складно говорити про себе щось позитивне - це супроводжувалося напругою, невпевненістю, бажанням відвести погляд. Це природна реакція, адже така форма самопідтримки для вас поки що не є звичною. Водночас важливим є те, що через цю вправу ви не лише зіткнулися зі складністю прийняття позитивних висловлювань про себе, а й почали по-іншому сприймати одне одного. (До жінки), Ви зазначили, що легше повірили в ці слова, коли їх промовляв Ваш чоловік. А Ви (до Чоловіка), звернули увагу на сумнів у словах дружини. Це свідчить про зростання чутливості до емоційного стану партнера. Також показовим є момент зорового контакту. Те, що вам обом було складно його утримувати, може вказувати на певний рівень внутрішньої вразливості та незвичність відкритого контакту. Водночас ви не уникнули його повністю, а залишилися в процесі - і це важливий крок. У цій вправі ви отримали досвід не лише говорити про себе інакше, а й бути свідком цього процесу для партнера. Це формує більш м'яке, приймаюче ставлення як до себе, так і один до одного. Якщо узагальнити, можна сказати, що ви починаєте поступово зміщувати фокус із критики та напруги у взаємодії на підтримку і розуміння. Це поки що нестійкий процес, але вже помітний у ваших реакціях.

Під час виконання вправи спостерігалася початкова напруга в обох учасників: уникання тривалого зорового контакту, скутість у позах, знижена інтонаційна виразність, особливо у чоловіка. У жінки відзначалася більша емоційна включеність, проте також присутня невпевненість, що проявлялася у паузах та тихішому мовленні під час проговорення позитивних висловлювань.

У процесі взаємодії поступово відбулося зниження напруги: пози стали більш відкритими, зоровий контакт - тривалішим, мовлення - більш рівним. Важливою є зміна динаміки між партнерами: від внутрішньої зосередженості на собі - до поступового усвідомлення переживань іншого.

На відміну від попередніх сесій, де домінували конфліктні патерни взаємодії, у цій вправі спостерігається поява елементів підтримки, прийняття та взаємного інтересу до внутрішнього стану партнера. Значущим результатом є формування первинного досвіду позитивного самосприйняття та його відображення через взаємодію в парі.

Це друга зустріч у цьому місяці. Пара вже знайома з вправою «дзеркало». Учасники стають навпроти одне одного, підтримують зоровий контакт і починають роботу.

Д (дивиться прямо, м'яко посміхається): Я турботлива і я це починаю більше помічати. Я уважна до деталей, я пам'ятаю важливі речі про близьких, стараюсь підтримувати... навіть коли сама втомлена. (Дивиться на чоловіка, не відводить погляду). Я відповідальна, багато за що відповідаю в нашій сім'ї: дім, дітей, побут... і я з цим справляюсь, як мені здається. Я емпатійна, мені здається, що я здатна розуміти інших, іноді навіть більше, ніж себе... (коротка пауза). Я сильна... хоча не завжди це визнаю... Я вмію любити і проявляти цю любов через дії...(усміхається трохи впевненіше). Я... достатня... така, як я є.

К: Дуже Вам дякую. Чи можемо перейти до зміни ролі? (Після отримання згоди на зміну ролі, слово надалось чоловікові).

Ч (дивиться прямо, спокійно): Я надійний і на мене можна покластися...Я відповідальний, беру на себе рішення навіть коли вони складні...

Д (м'яко дивиться, ледь киває)

Ч: Я працьовитий, стараюсь забезпечити стабільність і думаю наперед. Я витривалий, можу тримати напругу і не здаватися. Я чесний, так, іноді різкий, але щирий. Вчуся бути більш відкритим, говорити про себе, навіть якщо це не звично і важко. (Голос стає м'якшим, але руки стискаються). Я хочу бути хорошим чоловіком і батьком і я стараюсь це робити щодня.

Д (тихо): Я це бачу.

(пауза, вони продовжують дивитись одне на одного)

Д: Коли ти це говориш, я ніби по-іншому тебе бачу... не тільки через дії, а через те, що за ними стоїть...

Ч: А я, коли слухаю тебе... розумію, скільки всього ти робиш і як ти це відчуваєш. Дивно і ніяково це говорити і відчувати, але...

Д: Це дуже спокійний стан...

Ч: І приємний...

Д: І чесний...

Ч: Так... без напруги...

(обоє посміхаються)

Д: Мені подобається дивитись на тебе зараз...

Ч: Мені теж...

К: Наскільки же розширився ваш спосіб говорити про себе. Ви не обмежуєтесь однією характеристикою, а бачите себе більш цілісно - через різні якості, риси, прояви. Важливо, що ці слова звучать впевненіше і більш наповнено. Це означає, що формується не лише розуміння, а й внутрішнє прийняття цих якостей. Також помітно, що ви почали краще чути одне одного. Ви не просто слухаєте, а відгукуєтесь - і це створює відчуття підтримки і визнання. Якщо узагальнити, сьогоднішня робота показує, що у вас з'являється здатність бачити і визнавати цінність - як у собі, так і в партнері. Це важлива основа для більш стабільного і теплого контакту у стосунках.

Учасники демонструють високий рівень включеності у вправу. Зоровий контакт стабільний, тривалий, без ознак уникання. Міміка відкрита, емоційно тепла, із частими м'якими посмішками. Мовлення розгорнуте, структуроване, із переліком особистісних характеристик, що свідчить про розширення самосприйняття. Інтонації впевнені, без різких змін або напруження. Пози розслаблені, спрямовані один до одного, відсутні захисні жести. Спостерігається узгодженість невербальної поведінки (кивання, м'який зоровий відгук). Динаміка взаємодії характеризується взаємним прийняттям, підтримкою та емоційною відкритістю. У порівнянні з попередніми сесіями - значне зниження внутрішнього опору, зростання впевненості у самовираженні та формування стабільного позитивного контакту між партнерами.

Перша зустріч у четвертому місяці консультацій - запропоновано виконання вправи «Порожній стілець».

(Жінка сідає навпроти порожнього стільця, робить паузу, дивиться прямо)

Д (тихо, але впевнено): Я довго тримала в собі відчуття, що мене ніби не чують до кінця... ніби мої слова є, але вони не завжди доходять до тебе так, як я їх кажу. Я часто беру на себе багато всього - дім, дітей, рутину, організацію, емоції в сім'ї, прогулянки... іноді мені здається, що це сприймається як щось звичайне, ніби воно «само собою» відбувається... (дихає глибше). Але я втомлююсь і мені хочеться, щоб це теж було помічено, не тільки результат, а й те, скільки сил за цим стоїть. І ще... мені буває боляче, коли я відкриваю свої емоції, а у відповідь отримую мовчання або закритість, тоді я починаю ще сильніше говорити, ніби намагаюсь достукатись (дивиться на стілець довше). Я не хочу конфліктів, я хочу відчуття, що ми в цьому разом, що я не одна, коли мені важко. (Трохи змінює позу, продовжує дивитися на стілець, говорить від імені чоловіка). Я не завжди розумію, як правильно реагувати, іноді я мовчу не тому, що мені байдуже, а тому що я боюсь зробити гірше або сказати щось, що тебе ще більше зачепить (пауза). Я справді стараюсь... просто не завжди

вмію це показати так, як ти очікуєш і мені складно постійно відповідати на емоції так швидко, як вони виникають. (Повертається у свою роль) І мені важливо було б, щоб ти іноді просто залишався поруч... навіть коли ти не знаєш, що сказати.

К: Дякую, за Вашу відкритість і глибоку роботу сьогодні. Те, що ви змогли проговорити, є важливим кроком у розумінні власних переживань і взаємодії у стосунках. Зараз я попрошу вас вийти з кімнати, щоб ми могли продовжити роботу з Вашим чоловіком окремо. Потім Ви повернетесь і ми обговоримо загальні відчуття разом.

К (до чоловіка): Тепер Ваша черга.

(Ч сідає навпроти порожнього стільця, робить паузу, дивиться прямо)

Ч (спокійно, повільно): Я часто відчуваю, що від мене ніби очікують правильних рішень і правильних реакцій, ніби я маю постійно знати, як краще. Я беру на себе багато відповідальності... робота, сім'я, побут... і я справді стараюсь все це тримати, але іноді відчуваю втому не тільки фізичну, а й емоційну...(дихає глибше). Мені складно, коли моє мовчання сприймається як байдужість... бо всередині це часто просто спроба зібратись або не сказати щось різке. Я хочу, щоб ти бачила, що я поруч, навіть коли я не дуже це виражаю словами, я все одно...(дивиться на стілець довше) І я теж хочу менше напруги між нами, більше простих розмов, без відчуття, що хтось має доводити свою правоту.

К: Дякую Вам за цю роботу. Скажіть, будь ласка, як Ви зараз себе відчуваєте після вправи? Чи є відчуття, що на цьому можна зупинитися, чи хочеться ще щось додати перед завершенням?

Ч: Мені здається... я сказав основне. Зараз трохи незвично, але водночас легше. Думаю, можна вже зупинитися.

К: Ще раз дякую вам за відкритість і готовність бути в цьому процесі. Ви змогли проговорити свої переживання та внутрішній стан, і це важливий крок до більшого розуміння себе у взаємодії з партнеркою. Зараз я запрошу Вашу дружину повернутися до кімнати, щоб ми могли завершити цю частину разом.

(Повертається, сідає поруч)

К: Скажіть, будь ласка, як для вас пройшла ця вправа? Які відчуття залишилися після того, що ви проживали?

Д (після паузи): Мені було непросто, але водночас ніби полегшало. Я змогла сказати те, що довго тримала в собі.

Ч: У мене схоже. Спочатку було напруження, але потім стало більш зрозуміло, що саме я відчуваю. Враховуючи, що я ніколи так не говорю про себе, ба навіть не задумуюсь за таке, то я би сказав, що це хороший прогрес.

К: Те, що ви описуєте, є важливим результатом цієї роботи. Ви обидва змогли вийти за межі звичних реакцій і звернутись до більш глибоких переживань, які зазвичай залишаються непоміченими або проявляються через напругу. Сьогоднішня вправа дала вам можливість не лише висловити те, що накопичувалось, а й краще зрозуміти внутрішню логіку власних реакцій. Думаю, ви можете погодитись, що це створює основу для більш усвідомленого контакту між вами двома - коли за словами стоїть не лише емоція, а й розуміння її причин.

Під час виконання вправи обидва учасники демонстрували зосередженість та емоційну включеність. У жінки спостерігалася більша експресивність: зміни в інтонації, паузи, глибше емоційне проживання. У чоловіка - стриманіша подача, проте з поступовим посиленням емоційної виразності у процесі.

Міміка обох учасників відповідала змісту висловлювань: напруження на початку вправи змінювалося на більш м'які, відкриті вирази обличчя. Позичили були відносно стабільними, без виражених захисних жестів, що свідчить про достатній рівень безпеки у процесі.

Динаміка взаємодії характеризується переходом від внутрішнього напруження до більшого усвідомлення власних переживань. У порівнянні з попередніми етапами роботи спостерігається зниження реактивності та поява здатності до рефлексії. Значущим результатом є те, що учасники змогли окремо пропрацювати власні емоції та повернутися у спільний простір із більшою ясністю щодо своїх станів.

Це друга зустріч із використанням вправи «порожній стілець». Пара передчасно поділилась своїми нещодавніми непорозуміннями, пов'язаними з дітьми, які супроводжувалися дрібними сутичками та взаємними зауваженнями.

К (до жінки): Пропоную почати Вам. Уявіть, що на цьому стільці сидить Ваш чоловік у момент однієї з останніх ситуацій, пов'язаних із дітьми.

(Сідає, дивиться на стілець)

Д (стримано, але емоційно): Коли я прошу тебе допомогти з дітьми, наприклад, з уроками або зранку зібрати їх, я не просто «прошу»... я вже на межі в цей момент. А коли ти відповідаєш щось типу «зараз» або «почекай», і це затягується, то у мене всередині накопичується роздратування. (Дихає глибше). І тоді я починаю говорити різкіше... не тому що хочу посваритися, а тому що вже не витримую. Мені здається, що я одна це все тримаю. Я втомилась роздавати «команди». Хочеться, щоб ти сам побачив проблему, де треба щось зробити – і самостійно вирішив її, а не чекати поки я скажу. (пауза) Хоча я розумію, що ти теж втомлюєшся, але в ті моменти мені важливо не це, а щоб ти просто одразу підключався...

К: Перш ніж ми будемо завершувати цю частину, скажіть, будь ласка, чи є ще щось важливе, що Вам хотілося б додати? Можливо, щось, що залишилось невисловленим?

Д (після паузи, спокійніше): Так... мабуть, є...(дивиться на стілець) Я не хочу, щоб це звучало тільки як претензії, бо це не тільки про роздратування. Насправді, коли ти не включаєшся одразу, я відчуваю не лише злість, а ще й якусь самотність у цьому всьому, ніби я одна відповідаю за наш побут і за дітей. І мені хочеться не просто допомоги, а відчуття, що ми разом у цьому, що це не тільки моя зона відповідальності. Бо коли ти включаєшся сам - навіть у дрібницях - мені стає значно легше і я тоді не доходжу до цього стану, коли починаю говорити різко (пауза, видихає).

К: Дякую вам. Це дуже важливе уточнення - про самотність і потребу в спільності, а не лише в допомозі. Скажіть, будь ласка, як Ви зараз себе почуваете після того, як це проговорили?

Д (спокійніше): Полегшення є, ніби я сказала те, що давно всередині було і трохи більше ясності з'явилося.

К: Добре. Дякую вам за цю відкритість і роботу. На цьому етапі ми можемо завершити Вашу частину. Я попрошу Вас ненадовго вийти, і тоді ми продовжимо з Вашим чоловіком.

К: Тепер я запропоную Вам спробувати цю вправу. Ви можете сісти навпроти цього стільця й уявити, що тут сидить Ваша дружина в один із тих моментів, про які йшла мова. Спробуйте звернутись до неї.

Ч (трохи напружений, дивиться на стілець): Коли ти починаєш говорити таким тоном, особливо зранку або коли всі кудись поспішають, у мене виникає відчуття, що я вже щось зробив не так. Навіть якщо я тільки почав щось робити або ще не встиг, як ти кажеш, включитись... я вже відчуваю напругу, ніби мене

підганяють. Я розумію, що тобі важко, що ти втомлена, але в той момент це більше звучить як претензія і я закриваюсь. Коли я кажу «зараз», я справді маю на увазі, що зроблю, просто мені потрібно трохи часу. І коли ти одразу починаєш дратуватись, у мене з'являється відчуття, що мої зусилля не помічають. Я не хочу, щоб це перетворювалось на постійні конфлікти, особливо при дітях. (Видихає) Мені важливо, щоб між нами було більше спокою.

К: Дякую Вам. Ви добре передали свої переживання. Зараз я запропоную Вам спробувати ще один елемент цієї вправи. Ви можете пересісти на інший стілець і спробувати коротко відповісти від імені Вашої дружини. Не обов'язково ідеально - важливо лише спробувати відчувати, як це може бути з її боку.

Ч (Трохи вагається, змінює позу, сідає на інший стілець, починає говорити невпевнено, з паузами): Ммм...(пауза, опускає погляд, потім знову піднімає) Я... втомлююсь... І коли ти не реагуєш одразу... мені здається, що мені знову все треба тягнути самій. (Зупиняється, трохи ніяковіє, відповідає вже від себе) Це складно...

К: Так, це може бути непросто. Ви можете не поспішати і говорити так, як зараз виходить - навіть кілька слів вже є важливими.

Ч (зосереджується): Мені хочеться, щоб ти сам бачив, що потрібно зробити...(пауза), І щоб мені не доводилось кожного разу про це казати. (Тихіше) Бо тоді я відчуваю, що я одна в цьому. (Видихає, повертається у свою позу).

К: Добре. Дякую Вам за цю спробу. Скажіть, будь ласка, чи є ще щось, що Ви хотіли б додати від себе перед завершенням?

Ч: Так...Знаєш... коли в тебе з'являються ці різкі спалахи злості я інколи просто гублюсь. Я не завжди розумію, як правильно відреагувати в цей момент, що сказати, щоб не стало ще гірше. І через це я можу або замовкнути, або відійти... не тому що мені байдуже... а тому що я не хочу ще більше загострити ситуацію...Але, мабуть, зі сторони це виглядає так, ніби я просто ні до чого не хочу братись...Але мені важливо, щоб ти бачила, що я стараюсь. І я теж хочу, щоб ми були в цьому разом...

К: Дякую Вам. Як Ви зараз себе відчуваєте після цієї роботи?

Ч: Трохи незвично, особливо коли пробував говорити «за неї», але в цілому - більше розуміння з'явилося.

К: Добре. Дякую Вам за відкритість. (Запрошує жінку зайти до кімнати). Поділіться, будь ласка, що для вас було найбільш важливим у цій справі?

Д: Я почала більше розуміти, що він не просто ігнорує.

Ч: А я краще відчув, що для неї це не просто про «зробити», а про підтримку.

К: Сьогоднішня робота показала, що навіть у повсякденних ситуаціях між вами виникають глибші переживання, які не завжди проговорюються прямо, погоджуєтесь? Ви змогли не лише висловити свої емоції, а й частково спробувати побачити ситуацію з позиції партнера. Навіть попри складність, цей досвід є важливим кроком до взаєморозуміння. Можете помітити, що у ваших взаємодіях проявляються різні внутрішні стани: перевантаження і самотність з одного боку, та напруга і відчуття недостатності - з іншого. Усвідомлення цього дає можливість змінювати спосіб взаємодії.

Жінка демонструвала емоційну відкритість і здатність до глибшого усвідомлення власних переживань. Чоловік проявив стриманість, однак поступово включився в процес. Особливо значущим був момент спроби

відповіді від імені партнерки: попри труднощі та невпевненість, він зміг частково відобразити її емоційний стан.

Невербально спостерігалось початкове напруження, яке зменшувалося в процесі роботи. Учасники стали більш розслабленими, з'явилась більша стабільність у погляді та позі.

Динаміка сесії свідчить про розвиток емпатійного розуміння: учасники починають не лише висловлювати власні переживання, а й пробують враховувати стан партнера. Це є важливим кроком у формуванні більш узгодженої взаємодії.

П'ятий місяць консультацій, десята зустріч з сімейною парою, у межах якої використовується техніка психодрами «репліка в сторону». Дружина останнім часом відчуває виснаження через те, що значна частина організації домашніх справ - планування, нагадування, розподіл завдань - залишається на ній. Це створює напруження у стосунках і стає джерелом повторюваних конфліктів. На цій ситуації і відбудеться фокус цієї сесії.

К: Сьогодні ми спробуємо вправу, яка дозволяє озвучити ті думки, які зазвичай залишаються «всередині» (пояснюю хід методики). Запропоную вам зараз розіграти одну з типових ситуацій. Ви можете взаємодіяти між собою, як це відбувається вдома. І в будь-який момент, коли відчуєте, що з'являються невисловлені думки - використовуйте «репліку в сторону».

(Сідають одне навпроти одного)

Д (з напругою): Я сьогодні знову прийшла додому і бачу - кошик з одягом переповнений, посуд стоїть ще з самого ранку... і знову це все ніхто не помітив, окрім мене.

Ч: Я просто не встиг сьогодні...

Д (перебиває): Справа не в «сьогодні». Це постійно так.

(Вона різко відвертається вбік, прикриває частково рот рукою - «репліка в сторону»)

Д (в сторону, тихіше, але напружено): Я вже не можу це тягнути. Мене дратує навіть не сам безлад, а те, що я маю про це думати замість нас двох, ніби я керую всім цим одна. (Повертається до чоловіка) Я не хочу бути людиною, яка всім роздає завдання. Я не твій керівник.

Ч (трохи напружується): Я ж роблю, коли ти просиш.

Д (різко): От саме - коли я прошу! (Підвищує голос) Чому я взагалі маю просити?! Ти сам не бачиш, що відбувається вдома?! Це настільки очевидні речі! (Пауза, дихає важче, помітний спалах агресії), (знову відвертається - «репліка в сторону», емоційно): Я зараз злюсь... дуже... але насправді я просто виснажена, мені хочеться, щоб про мене теж подбали, а не тільки я про всіх. (Повільно видихає, опускає плечі, повертається, вже спокійніше) Вибач, я зараз різко сказала.

(коротка пауза)

Д: Насправді мені не стільки про посуд чи прання, мені важливо відчувати, що ти теж береш участь у цій рутині сам, по своїй ініціативі. Що я не одна тримаю це все в голові.

Ч (м'якше): Я, чесно, не завжди це помічаю. (Відвертається — «репліка в сторону») Коли вона так вибухає, я спочатку злюсь, але зараз я бачу, що вона просто на межі і, мабуть, я справді багато що ігнорую...(Повертається) Мені складно одразу все відслідковувати, але я розумію, про що ти. І я не хочу, щоб ти відчувала, що все на тобі. (Пауза) Можливо, мені варто почати самому звертати увагу на такі речі, не чекати, поки ти скажеш.

Д (тихіше): Це було б дуже важливо для мене...

К: Я хочу зараз зупинити вас і запитати - як ви почуваетесь після цього діалогу?

Д: Спочатку була сильна злість, але коли я сказала це і трохи зупинилась - стало легше. Наче я змогла пояснити, що за цим стоїть.

Ч: Я відчував тиск, коли ти підвищила голос, але потім, коли ти пояснила, що ти відчуваєш - стало більше розуміння.

К: Ви обидва зараз зробили важливу роботу. (До жінки) Вам вдалося не лише проявити сильну емоцію, а й самотійно її відрегулювати та пояснити, що стоїть за цією злістю. (До чоловіка) Ви змогли не закритися у відповідь, а залишитися в контакт і спробувати почути, що саме Ваша дружина мала на увазі. На основі сьогоднішньої роботи я хочу запропонувати вам невелике домашнє завдання до наступної зустрічі. Ідея в тому, щоб ви разом сформували три прості правила, які допоможуть вам по-іншому взаємодіяти в повсякденних ситуаціях. Перше правило я запропоную вам як орієнтир. Спробуйте домовитись про більш рівномірний розподіл побутових справ - але не через постійні нагадування, а через визначення зон відповідальності. Тобто кожен із вас бере на себе певні речі, за які він відповідає самотійно і регулярно. (До жінки) Якби Ви могли сформулювати одне конкретне правило або побажання, яке допомогло б Вам менше відчувати це навантаження - як би воно звучало?

Д (після паузи): Мені б хотілось, щоб ти хоча б раз на день сам звертав увагу на те, що потрібно зробити вдома і робив це без мого нагадування. Навіть якщо це щось невелике.

К (до чоловіка): Що могло б допомогти вам обом краще проходити моменти напруги?

Ч: Мабуть... коли я відчуваю, що починається напруження або різкість, я б хотів домовитись, що ми можемо зробити коротку паузу без того, щоб одразу продовжувати конфлікт.

К: Тож у вас є три правила: про розподіл відповідальності, про самостійне помічання і виконувannya і про паузу в емоційно напружених моментах.

Спробуйте пожити з ними. Не обов'язково ідеально - важливо спостерігати: що виходить, де складно, що змінюється у вашому відчутті один одного. На наступній зустрічі ми зможемо це обговорити і за потреби скоригувати.

У процесі взаємодії проявилась ключова динаміка пари:

- у жінки накопичується виснаження через «ментальне навантаження» (організацію побуту);
- у чоловіка відсутня навичка самостійного відслідковування побутових задач, але є готовність включатися після усвідомлення ситуації;
- емоційна реакція жінки має форму спалаху, за яким прихована потреба у підтримці та спільності;
- важливим ресурсом є здатність жінки до саморегуляції та здатність чоловіка не входити в ескалацію конфлікту.

Друга зустріч в цьому ж п'ятому місяці сесій:

К: Рада вас бачити. Я пропоную почати з домашнього завдання. Як вам було жити з тими правилами, які ви для себе визначили? Хто бажає почати?

Д (спокійно): Для мене це було відчутно легше. Найбільше - через те, що я почала помічати, що не все на мені. Справді почав докладати більше зусилля. Коли приходила додому з роботи після важкого дня, очікувала гору брудного посуду, а, на моє здивування, кухня вся була чиста і навіть вечеря чекала мене на столі. Уявляєте? Я почала більше говорити вголос «дякую».

К: Як це було для вас - дякувати за такі речі?

Д: Спочатку трохи незвично. Але потім я зрозуміла, що мені самій від цього стає тепліше.

К: Дякую. (До чоловіка) А як для Вас це було?

Ч: Я почав більше звертати увагу на побут. Спочатку це було більше як свідоме зусилля, але потім якось увійшло в звичку. Не думав, якщо чесно, що хатня робота настільки виснажує. І ще... коли вона почала дякувати, це реально впливає (пауза). Конфліктів стало менше. Навіть коли щось починається - ми швидко зупиняємось.

К: Я хочу звернути вашу увагу на те, що зараз відбувається. Ви описуєте не просто зменшення конфліктів, а зміну самої взаємодії: ви почали помічати одне одного, реагувати раніше і підтримувати контакт замість зростання конфліктної ситуації. Я пропоную зараз зробити коротку вправу «репліка в сторону», але вже в цій новій динаміці. Розіграйте невелику ситуацію - наприклад, кінець дня, ви вдома. І спробуйте відслідкувати свої внутрішні думки, озвучуючи їх через «репліку в сторону».

(Пара повертається обличчями одне до одного)

Д: Я сьогодні трохи втомлена...

Ч: Бачу. Я вже поставив прання і посуд помив.

(Вона посміхається, відвертається - «репліка в сторону»)

Д (тихо): Мені приємно. Я навіть не встигла подумати про це як про проблему і мені не хочеться зараз напружуватись. (Повертається) Дякую тобі.

Ч (киває, відвертається - «репліка в сторону»): Раніше я б не звернув увагу, а зараз я бачу, що це реально змінює атмосферу і мені самому спокійніше. (повертається) Якщо хочеш, я ще можу завтра закупитись.

Д: Було б добре.

(пауза, обидвоє виглядають спокійними)

К: Як вам було виконувати цю вправу зараз?

Д: Легше, ніж минулого разу. Немає внутрішнього напруження взагалі.

Ч: Так, і думки більш... зрозумілі. Немає цього змішаного відчуття злості і захисту.

К: Ви зараз продемонстрували, що внутрішній діалог теж змінився. У ньому стало менше тиску і більше усвідомлення та прийняття. Це означає, що зміни відбуваються не лише на поведінковому рівні, а й на рівні сприйняття одне одного.

У парі спостерігається позитивна стабілізація змін:

- зниження частоти та інтенсивності емоційних спалахів;
- формування навички попереднього реагування на напругу;
- закріплення нових поведінкових патернів (самостійне включення, вдячність);
- зміна внутрішнього діалогу учасників у бік більшої усвідомленості;
- підвищення відчуття партнерства та емоційної безпеки.

Це одинадцята зустріч пари в межах терапевтичного процесу. На попередніх сесіях відзначалось поступове зниження конфліктності, поява більшої взаємної підтримки та стабілізація побутової взаємодії. Сьогоднішня сесія спрямована на роботу з внутрішніми переживаннями через техніку «монолог» і усвідомлення залишкових сумнівів у процесі змін.

К: Я пропоную сьогодні почати з ваших вражень від того, що Ви відчували протягом останнього проміжку часу. (До чоловіка) Давайте почнемо з Вас.

Ч: Якщо чесно... це був дуже дивний для мене період. (Пауза, дивиться вбік) Раніше я постійно відчував, що я ніби не встигаю за очікуваннями і що будь-яка дрібниця може стати проблемою. А зараз... ніби з'явилося більше простору дихати. Але я ловлю себе на думці, що інколи я все ще чекаю, що щось «знову піде не так», і одночасно я бачу, що нічого не йде не так і це мене навіть трохи дивує.

К: Це важливе спостереження. Дякую. (До жінки) Як Ви це зараз чуєте?

Д: Я чую, що ти ніби все ще трохи насторожений. Але я це теж відчувала раніше - це очікування напруги між нами. Зараз мені здається, що воно поступово зникає і це дуже незвично для мене. Навіть трохи страшно спочатку було, що так може бути спокійно. Але мені це подобається.

К: Добре. Зараз ми перейдемо до техніки «монолог». (Пояснюю хід вправи)

Ч (погляд опущений) У мене є думка, що я міг би зробити більше. І вона іноді повертається, ніби я ще не дотягнув. Але потім я згадую, що я вже роблю речі, які раніше навіть не помічав. (Видихає) І що по її реакції я роблю так як треба...навіть не це...роблю так, щоб нам було добре двом. І тоді я розумію, що це не про «недостатньо», а про зміни, які вже відбулись.

К: Дякую Вам за монолог. Тепер Ваша черга.

Д: Я інколи ловлю себе на думці, що я все ще чекаю напруги. Ніби я звикла бути в цьому стані контролю і він ще не повністю пішов. Я ж звикла за все відповідати, вирішувати всі питання сама. Але коли я дивлюсь на те, як ти включаєшся зараз, мені стає спокійніше. І я навіть трохи відпускаю цю потребу все тримати в голові. Це нове для мене, але приємне.

К: Як вам було зараз озвучувати це?

Ч: Напружено спочатку, але потім ніби стає ясніше, що ці сумніви вже не такі реальні.

Д: Так само. Наче я почула себе збоку і зрозуміла, що багато що вже змінилось.

К: Ви обидва сьогодні дуже чітко показали важливий процес: зміни вже відбулись, але частина старих очікувань ще іноді «підтягується» автоматично. І водночас ви обоє змогли самостійно це переосмислити - не застрягаючи в сумніві, а повертаючись до реального досвіду взаємодії.

Ще помітно, що у парі спостерігається залишкова тривожність, пов'язана з попередніми патернами взаємодії, але як «контр реакція» виступає швидка когнітивна переоцінка цих сумнівів. Також помітне стабільне зниження емоційної реактивності разом із зростанням здатності до саморефлексії. Загальна динаміка залишається позитивною, із закріпленням нових моделей партнерства.

Чоловік демонструє зменшення тілесної напруги (поступове розслаблення плечового поясу, більш рівне дихання), періодичний зоровий контакт з партнеркою без уникання, жестикуляція помірна, без різких рухів. У моменти сумнівів - легке відведення погляду вбік, що швидко змінюється на повернення до контакту.

Жінка показує м'якішу міміку з частішою появою легких усмішок у відповідь на слова партнера. Помітне зниження напруги в обличчі (розслаблення щелепи, менш зведені брови), відкрита поза, орієнтація корпусу в бік партнера. Жести стали більш плавними, з'являється спонтанна підтримуюча реакція (кивки, короткі невербальні підтвердження).

Загальна невербальна динаміка свідчить про зниження захисних механізмів у взаємодії та збільшення емоційної доступності між партнерами.

Завершальна дванадцята зустріч з парою в межах психологічних консультацій з використанням психодраматичних технік. Протягом попередніх сесій відзначалась стабільна позитивна динаміка у взаємодії: зменшення конфліктності, підвищення рівня емоційної залученості та формування більш партнерської моделі стосунків. На завершальному етапі використовується техніка «монолог» у змінній життєвій ситуації, що дозволяє підсумувати внутрішні зміни кожного з учасників.

К: Сьогодні наша фінальна зустріч. Я пропоную вам ще раз звернутись до себе через монолог, але вже з позиції всього пройденого шляху. Уявіть звичайну побутову ситуацію, яка колись могла викликати напругу.

Ч (впевнено): Раніше такі моменти для мене були як постійна перевірка... ніби я все роблю неправильно. А зараз я більше відчуваю, що ми діємо разом. Навіть якщо щось не ідеально - це вже не про конфлікт, а про взаємодію. Мені, насправді, подобається це, виглядає, наче ми команда. І мені стало легше говорити про свої емоції, не закриваючись. Якщо ситуація давала хоча б маленький натяк на тиск – я одразу закривався, не хотів чути. Насправді, я ще борюсь з цим, але моя дружина мені допомагає з цим.

Д: Я пам'ятаю, як я постійно була напружена, ніби все трималось на мені. Зараз цього набагато менше. Я більше не відчуваю, що я одна. І я навіть здивована, як змінилось моє реагування - я стала спокійніше ставитись до речей, які раніше викликали сильну злість. І мені приємно бачити, що ти залучений у спільні справи.

К: Дякую вам. А тепер давайте коротко поділимось - як ви зараз бачите цей шлях від початку до сьогодні?

Ч: Це був шлях від захисту до контакту.

Д: А для мене - від перевантаження до відчуття партнерства.

К: Як ви зараз себе відчуваєте, коли говорите про це?

Ч: Спокійно. І навіть трохи гордо за нас.

Д: І я теж. Є відчуття завершеності і вдячності.

У процесі психодраматичної роботи з парою було зафіксовано суттєву трансформацію міжособистісної взаємодії. На початкових етапах спостерігались часті емоційні спалахи у жінки, які проявлялись через підвищений тон голосу, різку міміку, напружену жестикуляцію та тенденцію до контролю побутових процесів. Чоловік, у свою чергу, демонстрував закрити позицію, уникання прямого емоційного контакту, зниження зорового контакту та схильність до емоційного відсторонення.

У процесі поступово відбулося зменшення інтенсивності конфліктних реакцій з боку жінки. Її мімічні прояви стали більш м'якими, з'явилась здатність до паузи перед емоційною реакцією та вербалізації потреб без агресивного забарвлення. Жести стали менш різкими, тілесна напруга знизилась, позиція в діалозі стала більш відкритою.

У чоловіка простежується значне зростання емоційної залученості. Він почав частіше ініціювати побутові дії без зовнішніх нагадувань, збільшився рівень зорового контакту, міміка стала більш варіативною та емоційно виразною. Також відзначається зменшення захисних реакцій у відповідь на емоційні прояви партнерки.

На початкових сесіях взаємодія пари характеризувалась циклічністю «накопичення напруги - емоційний вибух - дистанціювання». У процесі терапії цей цикл поступово трансформувався у модель раннього реагування, де напруга почала розпізнаватись і знижуватись ще до ескалації конфлікту. Важливим результатом стало формування навички взаємного помічання зусиль партнера, що проявлялось у вербальному вираженні вдячності та

підтримки. Зміни також торкнулися розподілу відповідальності: побутові обов'язки стали більш рівномірними, що знизило рівень емоційного навантаження на жінку. Спостерігається зростання емоційної доступності обох партнерів: збільшився обсяг відкритих висловлювань почуттів без уникання або агресивного захисту. У фінальній фазі взаємодії пара демонструє більш стабільний зоровий контакт, спокійнішу темпоритміку мовлення, зниження тілесної напруги та більш синхронізовану невербальну поведінку. Відзначається суттєве зменшення частоти та інтенсивності емоційних спалахів у жінки, а також підвищення емоційної відкритості та включеності у чоловіка.

Загалом терапевтичний процес призвів до переходу від дезадаптивної конфліктної взаємодії до більш партнерської моделі стосунків із підвищеним рівнем емпатії, стабільності та взаємної підтримки.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОДРАМИ У ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ

3.1 Методи та прийоми психодрами у роботі з різними категоріями клієнтів

У сучасній психокорекційній практиці психодрама займає особливе місце як метод, що поєднує у собі елементи дії, емоційного переживання та

глибокої рефлексії. Як ми вже зрозуміли, упродовж терапевтичного процесу вона дозволяє клієнтам не лише вербалізувати власні труднощі, але й безпосередньо проживати їх у символічно відтвореному просторі. Такий підхід сприяє більш глибокому усвідомленню внутрішніх конфліктів, міжособистісних взаємодій та поведінкових моделей. Водночас ефективність психодрами значною мірою залежить від того, наскільки адекватно обрані методи та прийоми відповідають особливостям конкретної категорії клієнтів. Саме тому диференційоване використання психодраматичних технік у роботі з дітьми, підлітками, дорослими, а також парами і сім'ями є важливою умовою досягнення позитивного терапевтичного результату.

Варто розпочати зі структури психодраматичного процесу. Класична психодрама включає три фази: розігрів, дію та обговорення.

- 1) На етапі розігріву формується психологічна готовність учасників до роботи, активується довіра в групі та знижується внутрішня напруга. Він допомагає знизити тривожність, встановити довіру та підготувати групу до дії. Використовуються вправи на знайомство, рух, взаємодію.
- 2) Етап дії передбачає розігрування життєвих ситуацій, де внутрішній досвід людини трансформується у зовнішню сценічну взаємодію. Клієнт (протагоніст) розігрує свою ситуацію (актуальну проблему, спогад, страх) за допомогою режисера (психолога) та допоміжних "Я" (інших учасників групи).
- 3) На етапі обговорення, або як ще можна зустріти, шерінг, відбувається інтеграція пережитого досвіду та повернення учасників до власних ролей. Інакше формулюючи, обговорення після сцени. Учасники діляться своїми почуттями та схожим досвідом, а не критикують чи аналізують гру протагоніста. [18]

Для різних категорій клієнтів структура психодраматичного процесу насправді має різну глибину та функціональне навантаження, що зумовлено

віковими, когнітивними та емоційними особливостями учасників. Зокрема, у роботі з дітьми ключову роль відіграє фаза розігріву, оскільки вона сприяє формуванню відчуття безпеки, розвитку довіри та поступовому включенню у терапевтичний процес через гру як провідний вид діяльності. Саме ігрова форма дозволяє дитині виражати складні емоційні переживання у символічному вигляді, не вдаючись до прямої вербалізації, що може бути для неї утрудненою.

У роботі з дорослими домінуючим стає етап дії, оскільки саме через відтворення значущих життєвих ситуацій відбувається актуалізація внутрішніх конфліктів, неусвідомлених переживань і поведінкових патернів. Дорослі мають вищий рівень рефлексії, що дозволяє їм не лише проживати ситуацію, але й аналізувати її у подальшому. У зв'язку з цим важливого значення набуває також фаза обговорення, де формується інсайт, переосмислюється досвід та відбувається інтеграція нових способів реагування. Таким чином, психодрама для дорослих виступає як інструмент не лише емоційного відреагування, але й глибокої когнітивно-емоційної перебудови. [19]

У сімейній терапії всі три фази психодрами реалізуються у взаємозв'язку та спрямовані на аналіз і трансформацію системи взаємин між членами сім'ї.

Фаза розігріву сприяє зниженню напруження між партнерами та формує готовність до відкритої взаємодії. Етап дії дозволяє відтворити типові сценарії поведінки у «тут-і-тепер», що дає змогу виявити приховані ролі, очікування та емоційні реакції. Фаза обговорення забезпечує усвідомлення цих процесів та створює умови для їх подальшої корекції [20].

Варто розглянути основні психодраматичні техніки. Увага також зосереджується на їх характеристиці та аналізі специфіки застосування у роботі з різними категоріями клієнтів - дітьми та підлітками, дорослими та

сімейними парами. Такий підхід дозволяє простежити, яким чином однакові за своєю суттю методи модифікуються відповідно до вікових, психологічних і соціальних особливостей клієнтів та забезпечують ефективність психокорекційного процесу.

Коротко пройдемося по найпопулярнішим технікам в практиці психодрами. «Обмін ролями» (role reversal) - її суть полягає у тимчасовій зміні позицій між протагоністом та значущою для нього особою, що дозволяє учаснику побачити ситуацію з іншої перспективи, глибше усвідомити емоції, мотиви та поведінкові реакції іншого. Дублювання (doubling) передбачає, що інший учасник або психолог озвучує внутрішні, часто неусвідомлені або невиражені переживання протагоніста, допомагаючи йому краще контактувати зі своїм емоційним станом. Техніка дзеркала (mirroring) дає можливість клієнту побачити власну поведінку збоку через її відтворення іншими учасниками, що сприяє розвитку рефлексії. Монолог (soliloquy) полягає у вербалізації внутрішнього діалогу клієнта, що дозволяє зробити приховані думки та почуття доступними для усвідомлення. [21]

У роботі з дітьми та підлітками зазначені техніки застосовуються з урахуванням їхнього вікового розвитку, емоційної незрілості та потреби у грі як провідному виді діяльності. Обмін ролями у дитячій психодрамі часто реалізується у формі сюжетно-рольових ігор, де дитина може “стати” батьком, вчителем або однолітком, що сприяє розвитку емпатії та соціального розуміння. Такий підхід дозволяє дитині безпечніше опрацьовувати конфліктні ситуації, оскільки вони подаються у символічній формі, що знижує рівень тривоги та психологічного захисту. Важливою перевагою цієї техніки є те, що вона допомагає дитині не лише відтворити знайомі моделі поведінки, але й експериментувати з новими способами реагування, що сприяє формуванню більш адаптивних соціальних навичок. [22]

Крім того, у роботі з дітьми значну роль відіграє техніка дублювання, яка дозволяє терапевту або допоміжному учаснику озвучувати внутрішні переживання дитини, що часто залишаються неусвідомленими або невербалізованими. Це особливо важливо на ранніх етапах розвитку, коли дитина ще не володіє достатнім словниковим запасом для точного вираження емоційних станів. Дублювання сприяє формуванню зв'язку між емоційним переживанням і його вербальним оформленням, що є основою емоційної регуляції. У підлітковому віці ця техніка набуває додаткового значення, оскільки допомагає виявити внутрішні суперечності, характерні для періоду становлення ідентичності, та сприяє їх усвідомленню. [21.1]

Техніка дзеркала у роботі з дітьми та підлітками використовується з урахуванням їхньої чутливості до оцінки та можливих захисних реакцій, тому вона часто подається у м'якій, ігровій формі. Відтворення поведінки дитини іншими учасниками дозволяє їй побачити себе з боку, що сприяє розвитку самосвідомості та корекції неадаптивних форм поведінки. У підлітків ця техніка може використовуватися більш прямо, оскільки вони вже здатні до рефлексії та критичного осмислення власних дій. Водночас важливо забезпечити підтримувальне середовище, щоб уникнути формування почуття сорому або відторгнення.

Монолог у роботі з дітьми зазвичай має спрощену форму і може реалізовуватися через висловлювання від імені персонажа або іграшки, що дозволяє дитині дистанціюватися від власних переживань і водночас їх виразити. У підлітків монолог стає більш усвідомленим і може використовуватися як інструмент саморефлексії, що сприяє формуванню цілісного образу «Я» та усвідомленню внутрішніх конфліктів. Загалом застосування психодраматичних технік у роботі з дітьми та підлітками спрямоване не лише на опрацювання актуальних труднощів, але й на розвиток емоційної компетентності, соціальних навичок та здатності до саморегуляції. [23]

У роботі з дорослими клієнтами ці техніки набувають більшої глибини та спрямованості на усвідомлення внутрішніх конфліктів і життєвих сценаріїв. Обмін ролями дозволяє дорослому клієнту не лише зрозуміти іншу людину, але й переосмислити власні установки, зменшити інтенсивність негативних емоцій, таких як образа чи гнів. Це особливо ефективно у випадках міжособистісних конфліктів або внутрішніх дилем. Дублювання допомагає клієнту вийти на рівень глибинних переживань, які можуть бути витісненими або неусвідомленими, що є важливим для психокорекційного процесу.

Техніка дзеркала у роботі з дорослими сприяє розвитку рефлексії та самоспостереження, дозволяючи клієнту побачити неузгодженість між своїми намірами та реальною поведінкою. Це може стати потужним інсайтним моментом, який запускає процес змін. Монолог, у свою чергу, виступає як інструмент глибокого самопізнання, оскільки клієнт отримує можливість структурувати власні думки, усвідомити суперечності та знайти нові смисли у своїх переживаннях.

У роботі з сімейними парами зазначені техніки виконують функцію відновлення комунікації та емоційного контакту між партнерами. Обмін ролями є однією з ключових технік, оскільки дозволяє кожному партнеру буквально “прожити” досвід іншого, що значно підвищує рівень емпатії та знижує конфліктність. Це сприяє переходу від взаємних звинувачень до розуміння потреб і почуттів один одного.

Дублювання у роботі з парами допомагає озвучити ті переживання, які партнери не наважуються висловити напряду, знижуючи рівень напруги та сприяючи більш відкритому діалогу. Техніка дзеркала дозволяє побачити типові патерни взаємодії у парі, включаючи деструктивні сценарії, що часто не усвідомлюються учасниками. Монолог у цьому контексті допомагає кожному партнеру усвідомити власний внесок у взаємодію та взяти відповідальність за свої емоції та поведінку. [22.1]

Отже, ефективність використання психодраматичних технік значною мірою залежить від урахування вікових, психологічних та соціальних особливостей клієнтів. Для дітей вони виступають як інструмент гри та емоційного розвитку, для дорослих - як засіб глибокого самопізнання та психокорекції, а для сімейних пар - як механізм відновлення взаєморозуміння та гармонізації стосунків. Гнучке поєднання цих технік дозволяє досягати значних терапевтичних результатів у різних контекстах психологічної допомоги.

3.2 Практичні рекомендації щодо використання психодрами у роботі психолога

Другий підрозділ 3-ьої частини дипломної роботи присвячений висвітленню практичних рекомендацій щодо використання психодрами у професійній діяльності психолога.

Підготовка майбутніх практичних психологів є складним процесом, що супроводжується низкою труднощів, зокрема обмеженими можливостями для формування повноцінного практичного досвіду ще на етапі навчання, а також недостатнім рівнем сформованості професійних умінь на початку професійної діяльності. У цьому контексті особливої ваги набувають активні методи навчання, які передбачають залучення особистості до безпосереднього переживання досвіду та включення у процес дії. Психодрама виступає одним із найбільш ефективних підходів такого типу, оскільки дозволяє інтегрувати теоретичні знання з практичними навичками через моделювання життєвих ситуацій та їх емоційне проживання. Використання психодраматичних груп у професійній підготовці створює умови для розвитку не лише професійних компетентностей, але й особистісної зрілості майбутніх фахівців. Психодрама як метод має значний потенціал у формуванні професійної самосвідомості, розвитку емпатії та вдосконаленні комунікативних навичок. Завдяки участі у

рольових взаємодіях та проживанню різних соціальних ролей учасники отримують можливість глибше усвідомити як власні внутрішні процеси, так і особливості поведінки інших людей. Це сприяє формуванню здатності до рефлексії.

З метою підвищення ефективності психодраматичного процесу доцільним є систематичне оцінювання внутрішнього стану учасників після групового процесу. Для цього можуть використовуватися спеціалізовані опитувальники, які дозволяють аналізувати рівень залученості, мотивації, активності, довіри та емоційного включення. Такі інструменти сприяють більш точному розумінню динаміки групового процесу та дозволяють керівнику своєчасно коригувати хід роботи. Зокрема, оцінювання мотиваційних показників, рівня довіри та готовності до саморозкриття дає змогу визначити ступінь психологічної безпеки у групі, що є необхідною умовою ефективної психокорекції. Аналіз відповідей учасників дозволяє виділити ключові параметри ефективності психодрами, серед яких особливе значення мають мотивація, рівень довіри, здатність до рефлексії та відкритість до нового досвіду. Високий рівень цих показників свідчить про сформованість сприятливого психологічного клімату, що сприяє глибшому опрацюванню внутрішніх переживань. Окрім того, оцінювання групової згуртованості та орієнтації на спільну діяльність дозволяє визначити ефективність функціонування групи як єдиної системи [23].

Особливе місце у структурі психодраматичного процесу займає завершальна фаза – шерінг, яка виконує інтегративну функцію, яку не варто пропускати практичним психологам. Після завершення процесу учасники повертаються до своїх звичних ролей та отримують можливість поділитися власними переживаннями, асоціаціями та інсайтами. Це сприяє не лише усвідомленню індивідуального досвіду, але й його включенню у груповий контекст. У результаті відбувається поглиблення розуміння власних переживань та формування нових смислових зв'язків.

Важливою особливістю шерінгу є відсутність оцінювання чи інтерпретації поведінки протагоніста. Учасники зосереджуються на власних відчуттях і досвіді, що сприяє формуванню атмосфери прийняття та підтримки. Такий підхід дозволяє знизити рівень психологічного захисту та підвищити відкритість учасників до саморозкриття. Крім того, протагоніст отримує можливість побачити власну ситуацію через призму досвіду інших, що розширює його уявлення про проблему та сприяє пошуку нових способів її вирішення.

У межах шерінгу також реалізується рольовий зворотний зв'язок, який дозволяє учасникам, що виконували ролі, поділитися власними переживаннями під час їх виконання. Це сприяє глибшому розумінню міжособистісних процесів та дозволяє протагоністу отримати більш об'ємне бачення ситуації. Самі учасники отримують можливість усвідомити власні емоційні реакції та внутрішні конфлікти, що виникли під час виконання ролей. Після інтенсивного переживання учасники можуть відчувати як полегшення, так і емоційну втому, що є природною реакцією на глибоке опрацювання досвіду. [24]

Переходячи до конкретних порад для практичних психологів у використанні психодраматичних технік, насамперед, необхідно зазначити про необхідність забезпечити довірливу атмосферу у групі, що є базовою умовою ефективної роботи. Адже це передбачає чітке встановлення правил взаємодії, підтримки емоційної безпеки та уважне ставлення до стану кожного учасника. [25]

По - друге, важливо враховувати поступове включення учасників у психодраматичний процес. Розігрів може бути достатньо тривалим і спрямованим на формуванні довіри, зниження тривожності та підвищення спонтанності. Недостатній рівень підготовки може призвести до поверхневого

проживання досвіду або навіть до посилення психологічного дискомфорту. Тому психолог повинен уважно відстежувати готовність учасників на етап дії.

З цієї рекомендації випливає наступна - дотримка принципу поступовості на індивідуального підходу. Не всі учасники готові до глибокого саморозкриття на однаковому рівні, тому психолог має враховувати індивідуальні особливості, рівень психологічної зрілості та актуальний емоційний стан кожного. Це дозволяє уникнути перевантаження.

Також хотілось би виділити дотримання професійних меж у процесі шерінгу. Хоча саморозкриття є важливим елементом психодрами, психолог повинен зберігати баланс між відкритістю та професійною дистанцією. Якщо учасник займає надто багато часу або відходить від теми, психолог має м'яко, але впевнено втрутитися, зберігаючи повагу до його переживань. Доцільним є використання фокусуючих інтервенцій, наприклад уточнення зв'язку висловлювань із пережитою сценою або нагадування про формат шерінгу - говорити про власні почуття, а не давати поради чи оцінки. У разі потреби психолог може делікатно обмежити виступ учасника, пояснивши це необхідністю надати можливість висловитися іншим членам групи. Важливим також є попереднє встановлення правил шерінгу, що допомагає запобігти подібним ситуаціям і підтримувати рівновагу участі.

Крім того, психологу слід приділяти увагу завершенню кожної сесії. Фаза шерінгу має бути достатньо структурованою та завершеною, щоб учасники могли інтегрувати отриманий досвід і вийти з процесу у стабільному емоційному стані. Ігнорування цього етапу може призвести до незавершених переживань та зниження ефективності роботи. [24.1]

Отже, психодрама є ефективним інструментом як професійної підготовки психологів, так і практичної психокорекційної діяльності. Вона забезпечує об'єднання теоретичних знань із практичним досвідом, сприяє

розвитку емпатії, рефлексії та комунікативних навичок. Використання систем оцінювання після психодрами дозволяє відстежувати динаміку групового процесу та підвищувати його ефективність. Водночас важливу роль відіграє фаза шерінгу, яка забезпечує інтеграцію досвіду та формування групової згуртованості. Дотримання практичних рекомендацій щодо організації психодраматичного процесу дозволяє психологу забезпечити безпечне, ефективне та результативне проведення сесій, що, у свою чергу, сприяє досягненню позитивних змін у клієнтів та їхньому особистісному розвитку.

ВИСНОВКИ

Таким чином, психодрама є одним із недооцінених напрямів сучасної психокорекційної роботи, який поєднує елементи загальної психології, соціальної взаємодії та рольового відтворення життєвих ситуацій. Особливістю психодраматичного підходу є можливість не лише вербального аналізу проблеми, а й її емоційного проживання через дію, що сприяє глибшому усвідомленню внутрішніх конфліктів, моделей поведінки та міжособистісних труднощів. У процесі психодрами клієнт отримує можливість побачити власну поведінку з іншої позиції, краще зрозуміти власні та емоції іншої людини та змінити деструктивні способи взаємодії.

У ході теоретичного аналізу було встановлено, що психодрама є ефективним методом корекційної роботи психолога у сфері сімейного консультування. Основними психодраматичними техніками, які застосовуються у роботі з сімейною парою протягом 6 місяців, є обмін ролями, дублювання, дзеркало та монолог. Їх використання сприяє розвитку емпатії, покращенню емоційної комунікації між партнерами, зниженню рівня агресивних реакцій та формуванню більш конструктивних моделей взаємодії.

У межах дослідження було проаналізовано особливості деструктивної взаємодії сімейної пари, зокрема прояви агресії, труднощі емоційного взаєморозуміння та різний рівень очікувань від партнерських стосунків. Було виявлено, що конфліктна взаємодія між партнерами часто пов'язана з не вмінням відкрито виражати власні переживання, недостатнім рівнем емоційної підтримки та фіксацією на взаємних претензіях. Застосування психодраматичних технік дозволило учасникам краще усвідомити власні поведінкові реакції та побачити конфліктну ситуацію очима партнера.

У процесі практичної роботи було встановлено, що техніка обміну ролями допомагає партнерам розвивати здатність до емоційного співпереживання та глибшого розуміння внутрішнього стану одне одного. Техніка дублювання сприяла усвідомленню прихованих емоцій та внутрішніх переживань, які раніше не були відкрито висловлені у взаємодії. Використання техніки «дзеркало» дозволило учасникам побачити власні моделі поведінки збоку, що стало важливим етапом у формуванні критичного усвідомлення своїх дій. Монолог, у свою чергу, сприяв відкритому вираженню почуттів, внутрішніх конфліктів та емоційного напруження.

Отримані результати підтвердили, що психодрама створює безпечний простір для емоційного самовираження та опрацювання конфліктних переживань. Учасники дослідження продемонстрували позитивні зміни у способах комунікації, зниження рівня емоційної напруги та підвищення рівня

взаєморозуміння у парі. Також простежувалося зменшення агресивних реакцій і більш конструктивне обговорення проблемних ситуацій після використання психодраматичних технік.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у професійній діяльності психологів, психотерапевтів та сімейних консультантів. Запропоновані рекомендації та психодраматичні техніки можуть бути використані у корекційній роботі з сімейними парами для покращення емоційної взаємодії, розвитку навичок комунікації та подолання деструктивних форм поведінки.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують ефективність психодрами як методу корекційної роботи психолога та доводять доцільність її використання у роботі з сімейними парами, що й підтверджує висунуту гіпотезу дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Члек В., Кульчицька А., Психодрама як метод психотерапії: теоретичний аспект. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/25/79/597>
2. Orkibi H. Cambridge University Press. *A Creative Method to Survive and Thrive*. 2025. URL: <https://www.cambridge.org/core/elements/psychodrama/B56599E1E919B6B112B2833A2E2A7C1F>
3. Moreno J.L. The theatre of spontaneity, UK: North-west psychodrama association, 2010. 140p.

4. Moremo Z. Psychodramatic Techniques Methods. URL : <https://www.scribd.com/document/868147462/Psychodramatic-Techniques-Methods>

5. Blatner A. Acting-In: Practical Applications of Psychodramatic Methods, Third Edition.. NY: Springer publishing company, 1996. 203p.

6. Morenian Approaches, by Adam Blatner : *Fepto*. URL : <https://fepto.com/morenian-approaches-by-adam-blatner/>

7. Blatner A. Interactive and Improvisational Drama: Varieties of Applied Theatre and Performance., US: iUniverse, 2007. 383p.

8. Blatner A. Drama in Education as Mental Hygiene: A Child Psychiatrist's Perspective : *Youth Theatre Journal*. 1995. Vol. 9. P. 92-96.

9. Moreno Z. “Don’t tell me. Show me!”: *psychotherapy.net*. URL : <https://www.psychotherapy.net/perspectives/articles/zerka-moreno-on-psychodrama/>

10. Gladys P. Atterbury. Psychodrama as an Instrument for Diagnostic Testing, Vol. 8, No. 1 (Feb., 1945), pp. 79-81 (3 pages)

11. What is Role Reversal? : *Michigan Psychodrama Center*, URL : <https://www.michiganpsychodramacenter.com/what-is-role-reversal/>

12. Чудаєва Н.В., Шулдик Г.О. Психодрама. Курс лекцій: навч. посіб. Вид. 2-ге, переробл. і доповн. МОН України, Уманський держ.пед.у-тет імені Павла Тичини, Ф-тет соціальної та психологічної освіти, К-дра психології. Умань: Візаві. 2020. 158 с.

13. Howie P, Psychodrama: The bare bones : *Psychodrama Australia*. URL : <https://www.psychodramaaustralia.edu.au/psychodrama-bare-bones-0>

14. Prison A., Țogoie M.S., Popa P., Hurezan L.A.. Psychodrama and creative education in prison : *Romanian Classical Psychodrama Association* URL : <https://www.psychodrama.org.uk/wp-content/uploads/2021/01/Psychodrama-Creative-Education-in-Prison-Good-Practice-Guide.pdf>

15. Порожній стілець: техніка гештальт-терапії : *Maestro virtuale*. URL : <https://maestrovirtuale.com/uk/%d0%9f%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b6%d0%bd%d1%96%d0%b9-%d1%81%d1%82%d1%96%d0%bb%d0%b5%d1%86%d1%8c-%e2%80%93-%d1%86%d0%b5-%d1%82%d0%b5%d1%80%d0%b0%d0%bf%d0%b5%d0%b2%d1%82%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%b0-%d1%82%d0%b5%d1%85%d0%bd%d1%96%d0%ba%d0%b0-%d0%b3%d0%b5%d1%88%d1%82%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d1%82%d1%83/>

16. Psychodrama: Benefits, Techniques & How It Works : *GoodTherapy*. URL : <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/psychodrama>

17. Karp M. What is psychodrama. An Introduction to Psychodrama. URL : <https://www.psychodrama.org.uk/wp-content/uploads/2021/01/What-is-Psychodrama-.pdf>

18. Cherry K. What Is Psychodrama? : *verywellmind*. URL : <https://www.verywellmind.com/what-is-psychodrama-5193006>

19. Sutton J. What Is Psychodrama Therapy? 10 Techniques for Your Sessions : *positivepsychology.com*. URL : <https://positivepsychology.com/psychodrama-therapy/>

20. Giacomucci S. Sociometry and Psychodrama as Experiential Methods in Education and Organizations : *The group psychologist*. URL : https://thegrouppsychoanalyst.org/gp_articles/24-s-group-psychodrama/

21. Опорні конспекти лекцій з курсу «Основні напрямки психотерапії» URL : <https://studfile.net/preview/7342636/>
22. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. 116 с.
23. Zeleeva Vera P. Psychodrama in the Training of Practical Psychologists : *Canadian Center of Science and Education*. 2015. Vol. 7, No. 5. P.200.
24. Giacomucci S. Social Work, Sociometry and Psychodrama. Experiential Approaches for Group Therapists, Community Leaders, and Social Workers, Philadelphia, USA : Springer, 2021. 457p.
25. Мілюткіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч посібник. К.: МАУП, 2004. 192с.