

УДК 364.62.08:159.9:616-036.21:COVID-19(045)

## **ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ ДИСТАНЦІЙНОЇ ПСИХОДРАМИ В СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ ПРИ ПРОЖИВАННІ КРИЗИ ПАНДЕМІЇ**

**Прожога Ірина.**, кандидат економічних наук, доцент кафедри соціальних технологій факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Київського Національного авіаційного університету, м. Київ

**ORCID** 0000-0001-6064-2687

**E-mail:** iryna.prozhoha@gmail.com

*У статті наведено досвід використання психодрами в онлайн-форматі як способу психологічної допомоги в терапевтичній групі та соціальному проекті під час пандемії. Аргументовано, що в умовах форс-мажорних обставин своєчасне надання психологічної допомоги набуває особливого значення. Мета статті – обґрунтувати використання дистанційної психодрами у соціальній роботі під час проживання кризи пандемії. В онлайн-форматі психодрама є ефективним способом надання психологічної допомоги. При цьому виявлено відмінності від традиційної психодрами від психодрами онлайн. Переживання людини в умовах карантину посилюються, тому при проведенні психодраматичної гри важливе значення набуває екологічне входження в зоот-простір. Виявлено необхідність використання фізичних дій учасників в ігровій формі для підтримки рівня енергії у психодраматичному розігріві, який є особливо важливим елементом під час роботи психодраматерапевта онлайн. Акцентовано увагу на тому, що основні техніки психодрами, такі як обмін ролями, дублювання та дзеркало, мають місце не тільки у звичайному форматі, а й у дистанційному.*

*Встановлено, що для учасників групи важливою частиною у заключній фазі психодрами є шеринг, завдяки якому протагоніст отримує підтримку та додаткову увагу, а члени групи – можливість зняти напругу, отримати емоційну розрядку, додаткові усвідомлення та смисли. У дослідженні були використані такі методи: метод психотерапії та психодрами в онлайн-форматі. Результати: проаналізовано проблеми адаптації методу психодрами до віртуального простору. Описані психодраматичні ігри у групах «Пройти крізь кризу» та «Щастя в долонях». Висновки: дистанційна психодрама в епоху цифрових технологій займає гідне місце серед методів психологічної допомоги.*

**Ключові слова:** психодрама, дистанційна психодрама, соціальний працівник, методи психодрами, психодраматична гра, розігрів, шеринг, пандемія, криза.

## **EXPERIENCE OF APPLICATION OF REMOTE PSYCHODRAMA IN SOCIAL WORK DURING A PANDEMIC CRISIS**

**Prozhoha Iryna**, PhD in Economic Sciences, Associate Professor of the Department of Social Technologies of the Faculty of Linguistics and Social Communications of the Kiev National Aviation University

**ORCID** 0000-0001-6064-2687

**Email:** iryna.prozhoha@gmail.com

*The article presents the experience of using psychodrama in an online format as a way of psychological assistance in a therapeutic group and social project during a pandemic. It is argued that in the conditions of force majeure, the timely provision of psychological assistance is of particular importance. The purpose of the article is to substantiate the use of remote psychodrama in social work during the pandemic crisis. In an online format, psychodrama is an effective way to*

*provide psychological assistance. At the same time, differences from traditional psychodrama and the specifics of psychodrama online are revealed. The experiences of a person in quarantine are intensified, therefore, when conducting a psychodramatic game, ecological entry into the zoom space becomes important. The necessity of using the physical actions of the participants in a playful way to maintain the level of energy in the psychodramatic warm-up, which is a particularly important element in the work of an online psychodramatherapist, has been identified. Attention is focused on the fact that the main techniques of psychodrama, such as role reversal, duplication and mirror, take place not only in the usual format, but also remotely.*

*It has been established that for group members an important part in the final phase of psychodrama is sharing, thanks to which the protagonist receives support and additional attention, and group members get the opportunity to relieve tension, emotional release, additional awareness and meaning. The following methods were used in the study: the method of psychotherapy and psychodrama in an online format. Results: the difficulties of adapting the psychodrama method to the virtual space are analyzed. As an example, psychodramatic games are described in the groups "Go through the crisis" and "Happiness in the palms". Conclusions: remote psychodrama in the era of digital technologies occupies a worthy place among the methods of psychological assistance.*

**Keywords:** psychodrama, remote psychodrama, social worker, psychodrama methods, psychodrama play, warm-up, sharing, pandemic, crisis.

**Постановка проблеми.** Пандемія COVID-19 викликала кардинальні зміни у житті кожної людини. Людина, яка звикла вільно розпоряджатися своїм часом і мала реальні плани на майбутнє, була змушена перебувати в межах обставин, на які протягом тривалого часу неможливо було вплинути. Обставини, у яких ми опинилися, зруйнували систему взаємин між людьми. Соціальне дистанціювання, самоізоляція та віддалена робота з дому стали необхідними заходами збереження безпеки. Упродовж багатьох місяців роботи соціальні працівники перевірялися на міцність, однак, попри різні труднощі, допомагали різним категоріям населення; це вплинуло на здобувачів вищої освіти [4], яким довелося перейти в режим дистанційного навчання, та інших. Тому діяльність соціального працівника щодо зниження рівня тривожності, робота з темами втрати і повернення смислів, пошук ресурсів, робота з майбутнім стали актуальними. Нові реалії життя зажадали адаптації до них. У квітні 2020 року розпочалися два соціальні проекти: онлайн-проект «Пройти через кризу», на базі психологічного театру «Лютея» (м. Мінськ, Білорусь), та експериментальний соціальний проект «Щастя в долонях» (м. Київ, Україна). Основним завданням у межах цих соціальних проектів було надання допомоги в умовах кризи психічного здоров'я. Цю роботу покликані виконувати психологи та соціальні працівники, які мають призначення – служити людям. Але перш ніж допомагати іншим, вони самі повинні бути емоційно здорові та стійкі. До роботи у цих проектах було залучено спеціалістів у галузі психодрами з Білорусі та України.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Психодрама – це метод групової терапії, імпровізаційної дії, що відзначив у 2021 році своє 100-річчя. Незважаючи на свій поважний вік, психодрама є актуальним методом і зараз. Для його реалізації потрібні простір, сцена та актори. Але це можна перенести на екран монітора. Тому створення дистанційної психодрами – процес важливий і творчий.

Засновник методу психодрами Якоб Морено визначав психодраму як «науку, що досліджує реальність, представляючи її драматичним методом – методом дії, тобто це рольова гра з імпровізованим сюжетом» [6, с.32], що відображає внутрішній світ людини, її соціальну поведінку. Метод психодрами передбачає груповий терапевтичний процес, у якому використовується

спонтанність і креативність при дослідженні внутрішнього світу людини. Це дуже важливий процес, який допомагає побачити особистісні процеси. Психодрама ґрунтується на дослідженні почуттів, особистісних проблем, страхів, формуванні нових нейронних зв'язків. Психодраматичні техніки успішно використовуються у соціальній роботі в ході рольових тренінгів, що базуються на ігрових підходах. Оскільки метод має на увазі реальну дію на сцені, тілесний контакт, відчуття іншої людини, Міжнародне психодраматичне співтовариство спочатку переходило в онлайн-формат із трепетною обережністю. Перед фахівцями стояло завдання здійснити перенесення методу (простір, сцена, актори та глядачі) до онлайн-формату зі збереженням якості. Але виявилось, що все це можна перенести на екран монітора.

Раніше вважали, що «таїнство групової психодрами, яке відбувається в живих групах, у принципі неможливе в онлайн-форматі, але досвід останніх двох років показав, що це можливо, і психодрама онлайн займає гідне місце» [2], як стверджує П. Корнієнко.

Проблемою перенесення психодрами в онлайн займаються багато психодраматистів: В. Семенов, Д. Сіменс, П. Корнієнко [2], А. Чеснер [7] та ін.

**Мета статті** – продемонструвати досвід застосування дистанційної психодрами у соціальній роботі при проживанні кризи пандемії.

**Виклад основного матеріалу.** Психодраматистам, як і іншим психотерапевтам, довелося подолати низку труднощів, пов'язаних із використанням методу в онлайн-форматі, а саме: погане інтернет-з'єднання, загроза особистої безпеки, відсутність тілесного контакту, складність зчитування невербальних сигналів, можливість формальної участі, складнощі з емоційною включеністю у групові процеси, велика фізична напруга, і, відповідно, втомлюваність.

До особливих труднощів психодрами онлайн слід зарахувати специфіку використання основних технік. Психодрама, як спосіб групової психотерапії, передбачає програвання значних ситуацій клієнта. Того, чия гра розгортається на імпровізованій сцені, прийнято називати протагоністом. Виконавцями ролей стають обрані протагоністом члени групи. До основних технік психодрами належать *дублювання, обмін ролями та дзеркало*. *Дублювання* – це техніка, при якій допоміжна особа виконує роль «психологічного двійника», дублер імітує його фізично з метою якнайглибше зануритися в роль протагоніста. Завданням дублера є спонукати протагоніста до відкритого висловлювання своїх проблем і до прямого дотику до них. Використання дублювання в онлайн-форматі унеможлиблює знаходження дублера за спиною протагоніста або поруч із ним, як у класичній психодрамі: «...дублер повинен стати поруч із протагоністом, збоку від нього (краще з протилежного від глядачів боку)» [1, с. 103]. Це важливо тому, що дублеру необхідно перейнятися почуттями протагоніста, бути чуйним до змісту його слів та інтонацій.

Техніка *обміну ролями* найпростіша і водночас найважливіша у психодраматичній дії: «два учасники змінюються місцями фізично, кожен переймає позу, манери, душевний і психологічний стан іншого» [1, с.110].

Третьою базовою технікою є *дзеркало*, що «...здійснюється допоміжною особою, яка виконує роль протагоніста протягом короткого часу, а протагоніст

спостерігає за нею, пішовши з простору дії. Основне завдання допоміжної особи – скопіювати поведінку протагоніста, бути «психологічним дзеркалом» [1, с.116].

Усі три техніки передбачають просторове переміщення учасників гри, що дуже просто зробити, коли є реальна сцена, де відбувається дія, і практично неможливо, вважалося, це зробити онлайн.

Дистанційна психодрама народжувалася експериментальним шляхом у розпал першої хвилі пандемії за умов проживання екзистенційної кризи, за умов «колективної травми» пандемії. У рамках проєктів «Пройти через кризу» та «Щастя в долонях» з квітня 2020 року на платформі Zoom стали проводитися зустрічі двох груп: з молоддю та літніми людьми, і їх передбачалося присвятити соціодраматичному дослідженню проблем, пов'язаних із COVID-19.

Цікавим досвідом виявилась робота в соціальному проєкті «Щастя в долонях». Проєкт був створений спонтанно – як допомога майбутнім соціальним працівникам у період карантину. Першими кроками стали тематичні зустрічі у форматі онлайн. Спочатку майбутні соціальні працівники приходили без ініціативи. Але кожна наступна зустріч, за відгуками учасників, була очікуваною.

Традиційно при роботі з групою важливим є розігрів. Увага ведучих у першу чергу зверталася на те, що в карантині під час пандемії переживання людини підсилювалися. Відповідно, важливого значення набувало екологічне входження в zoom-простір: коли група збиралася разом перед екраном, директор пропонував встати, пройти до дверей кімнати, символічно відкрити їх та у своєму ритмі повернутися до робочого місця комп'ютера. Ця дуже проста дія допомагала налаштуватися саме на роботу в команді.

Для підтримання рівня енергії у психодраматичному розігріві важливим елементом є рух та дії. Для цього використовувалася одна з рухових ігор у проєкті «Щастя в долонях»: дожени мене. Всі вставали зі стільців (відображали біг біля екрану та називали ім'я того, кого начебто наздогнали).

З перших зустрічей Наталя жалілася на те, що майже не відчуває своє тіло: воно фізично начебто є, а емоційно перестало реагувати під час першої хвилі коронавірусної інфекції. У процесі дослідження було з'ясовано, що дівчина переживає депресивний стан. В основі переживань – хвилювання за життя найдорожчої людини яка виростила її, – бабусі. Бабуся потрапляла в першу групу ризику захворювання. Дівчина, яка втратила в дитинстві свою матір, не могла уявити ще одну втрату. При одній тільки думці, що бабуся може захворіти, дівчина втрачала чуттєвість. Хотілося кудись бігти, сховатися. Збільшувалося серцебиття та дихання. Іноді траплялися проблеми з пам'яттю. Тіло переставало реагувати на дотики.

У ході роботи, коли дівчина зрозуміла процеси, що відбувалися з нею, тіло почало відгукуватися на дотики. Через декілька зустрічей Наталя повідомила про те, що почала знов відчувати своє тіло. І вона засвідчила, що онлайн-допомога була в її ситуації досить своєчасною.

Другий випадок цікавий тим, що Тетяна почала відчувати сильний гнів з моменту, коли треба було переміститися зі звичайного режиму навчання до дистанційного. Роздратованість та злість дівчина починала відчувати кожного разу, коли сідала за комп'ютер.

Директором було запропоновано знайти предмети, які могли б нагадувати ці відчуття. Тетяна повільно обійшла свою кімнату та обрала дитячу іграшку-

їжака, що нагадував роздратованість, та ялинку, що відповідала її злості. Під час інтерв'ю було з'ясовано, що потрясіння підлітка від карантину призвели до накопичення всередині тривоги, великої кількості злості, безсилля. Причиною стала ізоляція, яка сприймалася дівчинкою як «покарання без злочину». Після опрацювання ситуації дистанційно роздратування та злість дівчини зникли.

Наведемо практику подолання злості. Необхідно заплющити очі і внутрішнім зором побачити або відчути злість у тілі. Увага звертається на те, що в цей час відбувається в тілі: стискаються кулаки, щелепа, відчувається прилив крові до обличчя тощо. Уявити, що в руках тримається червона тканина. Поступово руками почати викручувати її, начебто це робиться по-справжньому, з докладанням максимуму зусиль. Тканина стає світлішою, а все червоне краплями стікає вниз. Викручувати важливо до тих пір, поки в руках відчується втома (у роботу вмикаються кисті рук, передпліччя, плечі). І поки вона в уяві стане абсолютно білою і майже сухою. Очі відкриваються: робиться глибокий вдих, потім – видих. Наприкінці практики відчувається полегшення стану.

У ході групової роботи з майбутніми соціальними працівниками було виявлено, що важливою є заключна фаза психодрами, а саме шеринг. Шеринг у психодраматичній грі є одночасно переживанням протагоніста та співпереживанням членів групи, що полегшує їхній стан. Завдяки шерингу почуття страху та тривоги, посилені під час пандемії, набували загальнолюдських рис у групі, а протагоніст і глядач відчували глибоку єдність.

Як зазначає у своїх роботах В. Сатир, «людині потрібно чотири обійми на день для виживання. Вісім обіймів на день для підтримки здоров'я та доброго самопочуття. Дванадцять обіймів потрібно на день для зростання та почуття власної переваги» [5]. Щирі та теплі обійми позитивно впливають на загальний емоційний та психологічний стан. Під час дружніх обіймів люди обмінюються енергією, душевним теплом. «Обіймашки» дарують почуття захищеності, психологічного комфорту, вони допомагають встановлювати позитивні контакти з людьми. Отже, кожна зустріч закінчувалася віртуальними обіймами.

У проєкті «Пройти крізь кризу» для розігріву учасникам зустрічі було запропоновано описати ситуацію, пов'язану із COVID-19, що викликала сильну емоційну реакцію, потім звернутися до групи з посланням із ролі, яка найбільше актуалізувалася у відповідь на ситуацію.

Як і передбачалося, кожен учасник розповів історію, пов'язану з пандемією. У групі наростав стан тривоги. Один із учасників, Олександр, заявив про тему «безпорадність у ситуації пандемії». Група обрала його протагоністом. І як головні дійові особи він обрав ресурсні ролі, на які можна опиратися: «Розуміння», «Близькі люди», «Рід», «Бог», «Любов», «Допомога», «Надія». У результаті обміну ролями він отримав від них послання, які допомагають прийняти цю ситуацію. Послання були такими:

«Розуміння»: «Я розумію тебе, твій біль, але це означає, що ти живий!»

«Близькі люди»: «Я відчуваю твій біль, і якщо тобі погано, ти завжди можеш звернутися до мене».

«Рід»: «Ти не один, ми разом пройдемо через це, ми – сила».

«Бог»: «Я тебе люблю, чую та розумію. Я тебе підтримую».

«Любов»: «Ти сам і є любов».

«Допомога»: «Ти попроси, і я зможу тобі допомогти».

«Надія»: «Пам'ятай про мене навіть у найважчі часи. Я в тебе завжди є, просто ти іноді мене втрачаєш».

Ресурсні ролі дуже важливі. Це те, що є всередині людини. Завдяки методу психодрами Олександр зміг опинитися на віртуальній сцені, побачити та почути послання від своїх ресурсних ролей. Далі психотерапевт запропонував протагоністу зустрітися зі своєю «Надією» та знайти її знову. Це дозволило витіснити безпорадність і, відповідно, знизити рівень тривоги. Гра Олександра стала для нього дуже значущою, тому що він пройшов шлях від розпачу до прийняття реальності, що змінилася, і набуття свого сенсу – надії.

У дистанційній психодрамі можливе використання столу та дрібних предметів. Пропонуємо це розглянути на прикладі ще однієї гри. Психотерапевт під час розігріву в одній з учасниць помітив сльози. В інтерв'ю з'ясувалася причина сліз: жалість до людей, що померли під час COVID-19, та страх за близьких людей, які можуть захворіти. Виявилось, що сльози, представлені у вигляді грудки, живуть у тілі Лори довго, і вона отримала їх у спадок. Для роботи було обрано техніку геносоціограми. Сцена шикуюється на столі протагоністки за допомогою дрібних іграшок. (Те, що могло б бути програно у класичній психодрамі за допомогою живих людей на реальній сцені – у дистанційній психодрамі вибудовується на столі, а дійові особи замінюються на дрібні предмети.) Психотерапевт запропонувала відеокамеру налаштувати на поверхню стола, за яким сиділа Лора. Коли протагоніст торкнувся предмета, він оживав і говорив із ролі голосом предка, що давало можливість почути дійових осіб. Під час кожної репліки з ролей мами, тата, бабусь, дідусів протагоністу пропонувалося звертати увагу на реакцію тіла. Чари психодрами спрацювали: під час гри Лора знайшла того, кому може повернути переданий у спадок жаль, і того, до кого вона може звернутися за підтримкою. У результаті протагоніст отримала послання: «Досить виживати – настав час полюбити світ. Ми віримо в тебе. У тебе все виходить. Ми за тебе стоїмо горою!». Почувши стільки голосів підтримки від Роду, Лора повеселіла, змінився стан її тіла. Вся група помітила, що дівчина помолодшала у них на очах, обличчя стало спокійним, постава вирівнялася. На завершення психотерапевтка запропонувала зробити деролінг: зняти ролі з предметів, які виконували роль предків.

Аналізуючи результати роботи, слід звернути увагу на те, що протагоністи отримали екстрену психологічну допомогу та підтримку групи в ситуації, опрацювали актуальні на момент звернення почуття, страхи, знизили інтенсивність їхнього впливу на поведінку, фізичний та психічний стан.

Минуло майже два роки із моменту початку соціальних проєктів. За цей час нами було освоєно багато прийомів, що дозволяють успішно працювати в режимі онлайн. Наприклад, протагоніст для створення сцени в онлайн-форматі може використовувати будь-яку площину: підлогу, книгу, стіл, куди спрямована веб-камера; для позначення ролей на цій сцені можна використовувати будь-які предмети, що озвучуються учасниками групи під час вимкнених екранів; глядачі-учасники групи, які не задіяні у грі, також вимикають камери. Для поглиблення контакту можна наблизити до камери обличчя, наблизити руки до краю екрана, можна доторкнутися до долонь сусідів.

**Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок.** Група проєкту «Пройти крізь кризу» працювала чотирнадцять місяців. Декілька учасників перенесли COVID-19 без серйозних психологічних та фізичних наслідків. Для кожного хворого проводилася психодрама. Ігри учасників групи відображали різні аспекти екзистенційної кризи, часом захоплювали трансгенераційні травми: «Несправедливість світу», «Страх невизначеності», «Життя-Смерть», «Героїзація

страждання», «Страх майбутнього», «Набуття надії». Робота із ситуаціями горя, втрати колишнього життя, мрії сприяла вивільненню пригнічених, закапсульованих почуттів: болю, аутоагресії, страху смерті, втрати ідентичності.

Група проекту «Щастя у долонях» працювала дев'ять місяців. За цей час двоє майбутніх соціальних працівників перенесли хворобу у легкій формі. Ще був випадок перенесення хвороби одним із батьків учасника. Кожний учасник отримав допомогу у вигляді гри. Звичайно, майбутній соціальний працівник має володіти цілою системою теоретичних знань, засвоїти низку зовнішніх вимог, оволодіти спеціальними вміннями та техніками тощо. Враховуємо той факт, що своєчасне застосування психодрами було способом подолання труднощів під час карантинних обмежень, оскільки під час зустрічі напруга у майбутніх соціальних працівників зменшувалась або взагалі зникала. На наш погляд, можливість участі у соціальному проєкті «Щастя в долонях» своєчасно допомогло учасникам у проживанні кризи пандемії.

Пандемія влаштувала неймовірний експеримент, поставивши майбутніх соціальних працівників у складне становище: як допомогти клієнтам різних категорій, причому емоційно не вигоріти самому. Ми можемо стверджувати, що дистанційна психодрама в епоху цифрових технологій займає гідне місце серед способів психологічної допомоги. Осмислення цього досвіду та його вплив на професійні уявлення є, на наш погляд, важливим завданням найближчого майбутнього.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. Москва : Класс, 1993. 224 с.
2. Корниенко П. Онлайн-работа с психологической группой. URL: <https://psihodrama.ru/t1134.html?sid=2bb6c3c086f17efb6087013ee8d6e2ba> (дата звернення: 02.12.2021).
3. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19 : інтернет-посібник / за наук. ред. В. Г. Кременя. Київ : Юрка Любченко, 2020. 243 с.
4. Радченко М. І., Прожога І. В. Специфіка контрольно-оцінювальної діяльності при підготовці майбутніх соціальних працівників. *Вісник Національного авіаційного університету. Сер. Педагогіка. Психологія*. 2021. №2(19). С. 88–97.
5. Сатир В. Психотерапия семьи. *Psychotherapy of Family*. Санкт-Петербург : Речь, 2001. С. 5
6. Шутценбергер А. А. Психодрама. Москва : Психотерапия, 2007. 448 с.
7. Чеснер А. Психодрама на двоих : практическое руководство / под ред. А. Чеснер. Москва : Класс, 2021. 270 с.

### REFERENCES

1. Kipper, D. (1993). *Klinicheskie rolevyye igry i psihodrama*. Moskva: Klass [in Russian].
2. Korniyenko, P. (n. d.). *Onlayn-rabota s psihologicheskoy gruppoy*. Retrieved from <https://psihodrama.ru/t1134.html?sid=2bb6c3c086f17efb6087013ee8d6e2ba> [in Russian].
3. Kremin, V. H. (Red.). (2020). *Psykhohohiia i pedahohika u protydii pandemii COVID-19*. Kyiv: Yurka Liubchenko [in Ukrainian].
4. Radchenko, M. I., & Prozhoha I. V. Spetsyfyka kontrolno-otsiniivalnoi diialnosti pry pidhotovtsi maibutnykh sotsialnykh pratsivnykiv. (2021). *Visnyk Natsionalnoho aviatsiinoho universytetu. Seriya: Pedahohika. Psykhohohiia*, 2 (19), 88–97 [in Ukrainian].
5. Satyr, V. (2001). *Psykhoterapiya semy Psychotherapy of Family*. Sankt-Peterburh: Rech [in Russian].
6. Shuttsenberher, A. A. (2007). *Psykhodrama*. Moskva: Psykhoterapiya [in Russian].
7. Chesner, A., & Chesner, A. (Red.). (2021). *Psykhodrama na dvoikh. Praktycheskoe rukovodstvo*. Moskva: Klass [in Russian].