

Секция «Психология»

**Возможности преодоления коммуникативных трудностей личности в  
театральной деятельности**

***Вишневская Оксана Николаевна***

*Аспирант*

*Костромской государственной университет им. Н.А. Некрасова, Институт  
педагогике и психологии, Кострома, Россия*

*E-mail: cherry14.88@mail.ru*

Одной из актуальных проблем современной психологии является анализ затруднений, с которыми субъект сталкивается в общении. На основе исследований возрастной динамики затрудненного общения мы пришли к выводу о том, что коммуникативные трудности присущи каждому человеку, но их количество и степень эмоционального переживания отличается на разных возрастных этапах. Наиболее сензитивным периодом для возникновения коммуникативных трудностей является подростковый возраст. Если же трудности своевременно не преодолеваются, они «переходят» во взрослую жизнь человека, существенно затрудняя его общение.

Под *коммуникативными трудностями*, вслед за А.Г. Самохваловой, мы понимаем возникновение и актуализацию в общении различных по силе и степени выраженности объективных или субъективно переживаемых препятствий коммуникаций, нарушающих внутреннее равновесие субъекта (субъектов) общения, требующие от партнеров усилий, направленных на их преодоление [2].

Полученные результаты привели нас к мысли о необходимости поиска эффективных форм психокоррекции затрудненного общения, позволяющих оказывать помощь испытуемым в осознании своих коммуникативных способностей и возможностей для формирования образа «легкого» партнера по общению в любом возрасте.

Используя идеи театральной педагогики (К.С. Станиславский, М.О. Кнебель, П.М. Ершов и др.) мы предложили подросткам и их педагогам в качестве средства преодоления коммуникативных трудностей участие в *психологическом театре*, поскольку театральная деятельность, по словам К.С. Станиславского «...сплошь основана на общении» [3].

Уделяя особое внимание коммуникативной стороне театральной деятельности, мы предположили, что участие в занятиях, этюдах и постановках спектаклей, основой которых являются сюжеты, обращенные к самым разным ситуациям нашей жизни, способствуют развитию коммуникативного потенциала и разрешению актуальных коммуникативных трудностей, поскольку активизируют проживание глубинных чувств, обращение к собственному опыту, способствуют анализу своих жизненных стратегий, пониманию закономерностей человеческих отношений на основании своих реакций и особенностей поведения своих партнеров по сцене.

Наш психологический театр, сохраняя форму театрального творчества, призван способствовать гармонизации личности: активизации, раскрытию эмоциональной сферы, развитию личностных качеств: уверенности в себе, эмпатии, коммуникабельности, эмоциональной выразительности, креативности.

Теоретической базой для составления программы является методика театральной школы К.С. Станиславского и М. Чехова. В качестве практических занятий используются упражнения из данной театральной школы и социально-психологических тре-

нингов. В программу входят такие методы работы как: арт-терапия, работа с телом, кинотерапия, сказкотерапия, ролевые игры.

Для того чтобы определить степень эффективности театральной деятельности в качестве средства психокоррекции коммуникативных трудностей, мы провели два диагностических среза: в начале работы театра и в конце программы, используя следующий диагностический инструментарий: ретроспективный самоотчет о коммуникативных трудностях, авторскую проективную методику «незаконченные предложения», методику определения уровня креативности (А.И.Серавин), «Шкалу эмоционального отклика А. Меграбиана и Н. Эпштейна».

Программа была апробирована на группе подростков. В результате получены значимые сдвиги, свидетельствующие о влиянии театральной деятельности на характер общения подростков и преодоление их коммуникативных трудностей[1].

Вторым этапом было исследование возможностей театральной деятельности в процессе психокоррекции коммуникативных трудностей взрослых людей – педагогов. Группа участников включала в себя 21 человек, из них 17 женщин и 4 мужчин, в возрасте от 24 до 50 лет.

Как показали результаты первого диагностического среза наиболее эмоциональными и значимыми в данной группе являются трудности, связанные с неуверенностью в себе (57%), с неумением сопереживать и сочувствовать другому человеку (63%), с отсутствием положительной установки на партнера (72%), трудности, с испытываемыми чувствами обиды агрессии, гнева (70%), с отсутствием мотивации общаться (70%), с возрастными барьерами и трудностями самоизменения.

Анализ результатов второго среза показал, что у участников произошли изменения в двух основных сферах. В *сфере театрального искусства*: участники получили азы актерского мастерства, сценической речи, режиссуры и организации спектакля; в *сфере гармонизации личности*, занятия способствовали снижению испытываемых коммуникативных затруднений, раскрытию творческого потенциала личности участников и установлению более гармоничных отношений с окружающими людьми.

Оценка эффективности занятий с применением Т-критерия Вилкоксона, показала статистически достоверное изменение у участников в уровне следующих показателей: уверенность в себе ( $T=10,5$ , при  $p=0,008$ ), активность, независимость ( $T=2,5$ , при  $p=0,0003$ ), доброжелательность, общительность ( $T=13$ , при  $p=0,02$ ).

Отмечены значимые различия у участников до и после участия в занятиях по уровню креативности и уровню эмпатии. При этом значительно вырос именно уровень невербальной креативности. Наблюдение за участниками доказывает расширение репертуара используемых невербальных средств в процессе общения. Ценность театра в собственном развитии подчеркивают и сами испытуемые: «Театр дает тебе невероятные возможности. Возможности быть тем, кем ты хочешь в эту минуту, прожить множество жизней и получить потрясающий опыт поведения в той или иной ситуации».

В целом, в каждой из сфер коммуникативного потенциала произошли изменения, которые участники описали в своих рабочих дневниках. При этом существенно снизилось количество испытываемых коммуникативных трудностей на *рефлексивном* и *базовом* уровнях.

Полученные результаты позволяют нам утверждать, что театральная деятельность выступает эффективным средством преодоления коммуникативных трудностей как под-

ростков, так и взрослых людей, способствует развитию эмпатии, коммуникативной креативности, свободе самовыражения в общении.[\*]

[\*] Исследование выполнено при поддержке РГНФ. Проект № 13-16-44001

### **Литература**

1. Вишневская О.Н. Театральная деятельность как средство психокоррекции коммуникативных трудностей подростка // Тенденции и перспективы развития современного научного знания: материалы VIII Международной научно-практической конференции, г. Москва, 9 октября 2013 г. – М., 2013. С.122-129.
2. Самохвалова А.Г. Психология затрудненного общения ребенка – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013.
3. Станиславский К.С. Собр. соч., в 8-и т.М., «Искусство», 1954-1961, т. 2.