

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра консультативной психологии

Групповые занятия театротерапией как метод коррекции эмоциональных
состояний

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 301 группы
направления 37.04.01 «Психология»

факультет психологии
Самсоновой Ольги Павловны

Научный руководитель

доцент, к.псх.н.

Малюченко Г.Н.

Зав. кафедрой

профессор, д.псх.н.

Белых Т.В.

Саратов 2022

Введение

Актуальность исследования. В современных условиях индивид зачастую испытывает эмоциональные проблемы. Значительную часть клиентов психологов-консультантов составляют люди, испытывающие именно эмоциональные проблемы. Проблемы эмоционального характера мешают человеку быть коммуникабельным и успешным в социуме. Все это ведет к усугублению проблем, после чего человек обращается за помощью к специалистам. Однако, имея негативный настрой за счет эмоциональных проблем не всегда возможно добиться быстрого положительного результата. Источниками наших позитивных эмоций могут быть как позитивные воспоминания, так и надежды, связанные с будущим. Задача по коррекции эмоциональных состояний становится все более актуальной, ведь позитивный настрой несет в себе успешное существование в социуме. И только эмоционально стабильная личность может планировать собственное будущее и нести за него ответственность.

В процессе коррекции эмоциональных состояний у человека происходит осознание своих чувств, переживаний другого человека; совершенствование эмоциональной сферы; расширение круга объектов, субъектов, вызывающих эмоциональный отклик; формирование способности регулировать, контролировать чувства. Эмоции являются прямым следствием биологической эволюции, направленной на формирование у человека представлений о значимости происходящих с ним ситуаций. У многих существует также проблема с выражением своих эмоций, например, существует стереотип, о том, что нужно подавлять и сдерживать свои эмоции, в особенности представителям мужского пола, так как подобные проявления принимаются обществом как слабость.

Эмоции определяют объективное отношение человека к факторам внешней среды. Ведущей эмоционально-регуляционный механизм - эмоция успеха - неуспеха. Эмоция успеха усиливает исходные побуждения к цели.

Эмоция неуспеха тормозит, а иногда и дезорганизует деятельность. В связи с этим очень важно для успешного взаимодействия в социальном пространстве и для личности в целом стабилизировать эмоциональное состояние индивида.

На современном этапе использование театротерапии используется достаточно широко и включена в множество проектов по всей России. Яркими примерами могут служить: проект «Театротерапия» в «Геликон-опере», проект «Потому что ты нужен...», сопровождение которого являлось задачей Научно-исследовательского института организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы. Ещё в 1908 году русский режиссер и теоретик театра Н.Н. Евреинов высказал саму идею театротерапии в рамках своей концепции монодрамы. Эта технология вмещает в себя как искусство, так и терапию.

Изученность проблемы. В исследованиях И.В. Евтушенко, А.И. Копытина, И.Ю. Левченко, Е.А. Медведевой, С.Г. Рыбаковой, Л.Д. Лебедевой, Н. В. Шутовой и др. показано, что коррекция и профилактика эмоционально-личностных нарушений эффективно осуществляется с помощью различных видов искусства.

Актуальность данного исследования связана с тем, что негативные эмоциональные состояния, депрессивные состояния и др. препятствуют индивидам в их повседневной жизни в социуме. Использование групповой театротерапии в работе с клиентами позволяет апеллировать к глубинным душевным переживаниям индивида, затрагивать их нераскрытые дарования, стабилизировать эмоциональное состояние, развивать коммуникативные навыки, формировать волевые качества, что положительным образом влияет на жизнедеятельность индивида в целом. Это положение легло в основу экспериментального исследования влияния групповых занятий театротерапией на коррекцию эмоциональных состояний. Проблема исследования является актуальной, так как коррекция эмоциональных состояний имеет важное значение для личности социуме.

Объект исследования - коррекция эмоциональных состояний клиентов.

Предмет исследования – влияние групповых занятий театротерапией на коррекцию позитивных эмоциональных состояний.

Цель исследования - изучить влияние групповых занятий театротерапией на коррекцию позитивных эмоциональных состояний.

Задачи исследования.

1. Проанализировать опыт теоретического и экспериментального изучения коррекции эмоциональных состояний клиентов.

2. Разработать методику изучения влияния групповых занятий театротерапией на коррекцию эмоциональных состояний.

3. Разработать коррекционную программу с применением групповых занятий театротерапией, направленных на коррекцию эмоциональных состояний.

4. Выявить влияние групповых занятий театротерапией на коррекцию эмоциональных состояний.

Гипотеза исследования: в нашем исследовании мы предполагаем, что групповые занятия театротерапией, проведенные в рамках нашей коррекционной программы, будут способствовать коррекции эмоциональных состояний клиентов. Таким образом, после проведения нашей коррекционной программы мы ожидаем: возникновения позитивного эмоционального настроения, коррекцию негативных эмоциональных переживаний, снижение уровня проявлений агрессии, депрессии, тревожности и др.

Методологической основой исследования являются теории эмоций и эмоционального развития (Г. Спенсер, Т. Рибо, З. Фрейд, А. Адлер, П.К. Анохин, П.В. Симонов, Л. Фестингер), исследования по проблеме психологического здоровья (К.А. Альбуханова - Славская, Л.И. Анциферова, И.В. Дубровина, В.И. Слободчиков); положения отечественной и зарубежной психологии в области применения арт-терапии психологии творчества (М.М.

Бахтин, М.Е. Бурно, С.В. Максимова, В.П. Третьяков, Б.С. Хайкин, Р. Арнхейм, М. Наумбург, А. Хилл, Ш. Макнифф, Н.Н. Евреинов и др.).

Методы исследования: теоретический анализ литературы, наблюдение, тестирование, беседа, изучение документов, анкетирование, изучение продуктов деятельности.

Для изучения влияния групповых занятий театротерапией на коррекцию эмоциональных состояний в исследовании применялись следующие методики: Тест Кеттелла, Шкала Занга для самооценки депрессии, Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси, Тест на уровень тревожности Спилбергера-Ханина, Анкета для клиентов, посещающих групповые занятия театротерапии.

Экспериментальная база исследования. Эмпирическое исследование проводилось на базе Государственного бюджетного учреждения Саратовской области «Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей» г. Саратова.

Экспериментальная выборка. В эмпирическом исследовании влияния групповых занятий театротерапией на коррекцию эмоциональных состояний приняли участие 20 человек в возрасте от 27 до 45 лет. Из общего количества числа испытуемых 12 человек составили женщины, остальные 8 человек мужчины.

Научная новизна исследования. Исследование позволит установить влияние групповых занятий театротерапией на коррекцию эмоциональных состояний, в случае положительного эффекта станет возможным внедрить в программу консультирования техники арт-терапии, в частности групповые занятия театротерапией.

Практическая значимость исследования. В процессе исследования разработана анкета, направленная на изучение влияния групповых занятий театротерапией на коррекцию эмоциональных состояний. Материалы исследования могут быть использованы в практике психологов-консультантов.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа магистра состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения. Во введении нами рассматривается актуальность проблемы исследования, также представлены объект и предмет исследования. В соответствии с темой исследования сформулированы цели и обозначены соответствующие задачи исследования. Выдвинута гипотеза нашего исследования, раскрываются методологическая основа и методы исследования. Также нами представлена научная новизна и практическая значимость исследования. Первая глава посвящена теоретическим основам изучения коррекции эмоциональных состояний клиентов. В первом параграфе первой главы мы пришли к выводу, что эмоции связаны с оценкой индивидом значения актуальной для него ситуации, которая мобилизует его на регулирование процессов жизнедеятельности. Эмоции возникают как своеобразный ответ на воздействие раздражителя в различных жизненных ситуациях. Эмоции бывают следующих видов: негативные, позитивные, нейтральные, нетрадиционные, статические и динамические и т.д. Из второго параграфа следует, что терапия искусством прошла значительный путь развития и в настоящее время является современным методом психологической помощи. Арт-терапия представляет собой систему психологических и психофизических лечебно-коррекционных воздействий, основанных на занятиях клиентов творческой деятельностью. Сутью театротерапии является анализ патологического взаимодействия и образцов поведения участников коллектива, а также их санация драматическими средствами с помощью групповой динамики. Из инструментария эффективных терапевтических средств коммуникативно-ориентированная театротерапия использует, прежде всего, корректирующий эмоциональный опыт, включенность в беседу и самопроявление, процесс обратной связи, обучение социальным навыкам. Из этого можно сделать вывод, что арт-терапия, а именно театротерапия способствует коррекции эмоциональных состояний. Таким образом, арт-терапия на современном этапе

своего развития оказывает многоаспектное воздействие, базирующееся на различных психологических механизмах. В арт-терапии существует множество подходов и сфер применения, в том числе для оптимизации эмоциональных состояний. Исходя из этого можно сделать вывод о том, что с помощью театральной терапии можно добиться положительных результатов, избавить человека от негативных эмоций и депрессивных состояний.

Вторая глава содержит эмпирическое исследование влияния групповых занятий театротерапией на коррекцию эмоциональных состояний. Исходя из данных первичной диагностики, можно сделать вывод о том, что семь используемых факторов Теста Кеттелла в данном исследовании показывают, что у большинства испытуемых имеются проблемы с эмоциональным состоянием. Шкала Занга для самооценки депрессии показала легкое депрессивное расстройство у большинства испытуемых. Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси показала заниженную самооценку большинства испытуемых. Методика исследования Тест на уровень тревожности Спилбергера-Ханина показала высокий уровень тревожности большинства испытуемых.

Таким образом, среди наших испытуемых можно выделить две группы, первая группа состоит из 15 испытуемых (№1,2,3,5,6,7,8,10,11,13,14,16,18,19,20), у которых выявлены сложные эмоциональные состояния и эмоциональные проблемы. Вторая группа состоит из 5 испытуемых (№4,9,12,15,17), у которых эмоциональных проблем не выявлено. Коррекционная работа ориентирована на первую группу из 15 человек, у которых выявлены сложные эмоциональные состояния и эмоциональные проблемы, данная группа замотивирована в реализации коррекционной программы и имеет в ней потребность. Гендерный состав первой группы трое мужчин и двенадцать женщин. Вторая группа состоит из пяти мужчин, которые отказались участвовать в консультативном процессе,

мотивируя свой отказ либо нехваткой времени, либо отсутствием потребности самих консультаций. Перейдем к составлению коррекционной программы.

Этапы коррекционной программы:

1. Подготовительный этап
2. Выбор и редактирование пьесы.
3. Разбор и изучение текста пьесы.
4. Перевод пьесы в театральную форму.
5. Публичный театральный продукт.

Занятия проводились один раз в неделю, продолжительностью не более чем 90 минут. Продолжительность программы составила 1 год с 1 августа 2020 года по 28 августа 2021 года. В связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией, некоторые занятия проходили дистанционно в формате видеоконференций на платформе Google-meet, очные занятия проходили с соблюдением санитарных норм.

После реализации коррекционной программы была проведена повторная диагностика, в которой использовались методики, используемые при первичной диагностике.

Результаты контрольного эксперимента показали, что в процессе театрализованной деятельности у испытуемых, появилась положительная динамика. Используя уже апробированные методики: Тест Кеттелла, Шкала Занга для самооценки депрессии и Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси, были получены следующие результаты. У 12 из 15 человек показатели эмоционального состояния на фоне театротерапии стали более положительными.

У 3 испытуемых наблюдается положительная динамика, однако показатели увеличивались постепенно, динамика невыраженная. Согласно Тесту Кеттелла 12 испытуемых из 15 показали положительную динамику по факторам теста. Шкала Занга для самооценки депрессии показало также

положительные результаты. У 12 испытуемых из 15 легкое депрессивное расстройство сменилось на нормальное состояние. Кроме того, методика исследования самооценки личности С.А. Будасси показала, что у 12 испытуемых из 15 значительно поднялся уровень самооценки. Тест на уровень тревожности Спилбергера-Ханина показал, что у 12 из 15 уровень тревожности сменился с высокого на низкий, а у 3 оставшихся с высокого на умеренный.

Исходя из полученных сведений можно утверждать, о эффективности нашей коррекционной программы по количественным показателям.

Для оценки качественных показателей нами было проведено дополнительное анкетирование испытуемых. В вопросах анкеты испытуемых просили оценить положительное влияние театрализованной деятельности на эмоциональное состояние.

По данным анкетирования, большинство испытуемых подтвердило положительное влияние театрализованной деятельности. Также испытуемые отметили, что театротерапия принесла в их жизнь значительный полезный вклад. Помимо коррекции эмоциональных состояний испытуемые получили множество новых знаний, навыков и умений.

По данным анкетирования, испытуемые подтвердили, что все полученные знания, навыки и умения, приобретенные в процессе театрализованной деятельности, пригодились в обычной жизни. Также испытуемые подтвердили, что на фоне театротерапии они заметили положительную динамику, оценили театротерапию как положительное коррекционное воздействие. По обобщённым данным анкетирования испытуемых можно утверждать о целесообразности театротерапии как метода коррекционного воздействия.

Для подтверждения достоверности результатов нами были использованы методы математической статистики.

Проверим нашу выборку на нормальность распределения, для того чтобы подтвердить правомерность использования параметрических критериев. В связи с небольшим количеством испытуемых в выборке мы использовали

Критерий Шапиро-Уилка для проверки выборки на нормальность распределения. Результаты проверки показали нормальность распределения.

Для оценки достоверности значимости различий результатов первичной и повторной диагностики используем параметрический критерий, а именно t-критерий Стьюдента. Результаты использования t-критерия Стьюдента для определения значимости различий первичной и вторичной диагностики показали, что различия значимы.

Заключение. Рассмотрев феномен эмоций в психологии можно резюмировать, что эмоции связаны с оценкой индивидом значения актуальной для него ситуации, которая мобилизует его на регулирование процессов жизнедеятельности. Эмоции возникают как своеобразный ответ на воздействие раздражителя в различных жизненных ситуациях. Эмоции бывают следующих видов: негативные, позитивные, нейтральные, нетрадиционные, статические и динамические и т.д.

Рассматривая театротерапию, как один из видов Арт-терапии мы пришли к выводу, что терапия искусством прошла значительный путь развития и в настоящее время является современным методом психологической помощи. Арт-терапия представляет собой целостную систему, которая включает в себя воздействия на психологическом, психофизиологическом и коррекционном уровне. Сам процесс театротерапии сводится к подробному анализу образцов поведения участников группы, а также в проработке патологического взаимодействия с помощью драматических средств, которые сочетаются с действием групповой динамики.

Сутью театротерапии является анализ патологического взаимодействия и образцов поведения участников коллектива, а также их санация драматическими средствами с помощью групповой динамики. Из инструментария эффективных терапевтических средств коммуникативно-ориентированная театротерапия использует, прежде всего, корректирующий

эмоциональный опыт, включенность в беседу и самопроявление, процесс обратной связи, обучение социальным навыкам.

Арт-терапия на современном этапе своего развития оказывает многоаспектное воздействие, базирующееся на различных психологических механизмах. В арт-терапии существует множество подходов и сфер применения, в том числе для оптимизации эмоциональных состояний.

Таким образом, можно утверждать, что арт-терапия, способствует коррекции эмоциональных состояний. Также можно сделать вывод о том, что с помощью театральной терапии можно добиться положительных результатов, избавить человека от негативных эмоций и депрессивных состояний.

Результаты эмпирического изучения влияния театротерапии на коррекцию эмоциональных состояний клиентов на констатирующем этапе исследования позволили выявить у большинства испытуемых легкое депрессивное расстройство, напряженность, эмоциональную неустойчивость, тревожность.

В процессе театрализованной деятельности у большинства испытуемых наблюдалась положительная динамика эмоционального состояния. У клиентов снизился уровень депрессии и тревожности, повысилась самооценка, стал преобладающим положительный фон настроения, наметилась тенденция возрастания эмоциональной устойчивости.

Дополнительное анкетирование клиентов показало положительное влияние театротерапии на самих испытуемых и их окружающих. Помимо коррекции эмоциональных состояний испытуемые получили множество новых знаний и умений. По данным анкетирования испытуемые подтвердили, что все полученные знания, навыки и умения, приобретенные в процессе театротерапии, были полезны испытуемым в обычной жизни.

Качественные и количественные показатели говорят о коррекции эмоционального состояния испытуемых. Достоверность результатов была подтверждена использованием методов математической статистики.

Таким образом, наша гипотеза о том, что групповые занятия театротерапией, проведенные в рамках нашей коррекционной программы, будут способствовать коррекции эмоциональных состояний клиентов, подтвердилась. После проведения нашей коррекционной программы наши ожидания по возникновению позитивного эмоционального настроения, коррекции негативных эмоциональных переживаний, снижению уровня проявлений агрессии, депрессии, тревожности и др. оправдались.