

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИИ И ТЕАТРА

УДК 792

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ СЦЕНИЧЕСКОЙ ПЕДАГОГИКИ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ ЭКОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА. СОЦИАЛЬНЫЙ ТЕАТР

Л. В. Грачева¹

¹ Российский государственный институт сценических искусств, ул. Моховая, 34, Санкт-Петербург, 191028, Россия.

В статье представлены идеи и результаты эксперимента по использованию упражнений актерского тренинга для социальной и психологической адаптации людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, охарактеризованы задачи социального театра. Полученные данные уникальны: как психофизиологическое исследование упражнений, отобранных для тренинга, так и практическое применение их в группах людей с зависимостями от психотропных веществ и в группах подростков из приютов (дети, оставшиеся без попечения родителей) показали их эффективность в решении задач социальной и психологической адаптации.

Ключевые слова: Актерское искусство, актерский тренинг, психофизиология, социальная и психологическая адаптация, театральное образование

THE ADAPTATION EXPERIENCE OF STAGE PEDAGOGICS METHODS IN PROBLEM-SOLVING OF HUMAN ECOLOGY. SOCIAL THEATRE

Larisa V. Gracheva¹

¹ Russian State Institute of Performing Arts, 34, Mokhovaya St., Saint Petersburg, 191028, Russian Federation.

The article presents the ideas and results of an experiment on the use of exercises for acting training for social and psychological adaptation of people in difficult life situations, describes the tasks of social theater. The

findings are unique: both the psycho-physiological study of the exercises selected for training and their practical application in groups of people with psychotropic substances and in groups of teenagers from orphanages (children left without parental care) showed their effectiveness in solving problems of social and psychological adaptation.

Keywords: Acting technique, dramatic training, psychophysiology, social and psychological adaptation, theatrical education

Что такое социальный театр сегодня? Не вдаваясь в историю вопроса, отметим, что в последнее время в России появилось достаточно много театральных проектов с участием людей с ментальными особенностями, спектаклей о мигрантах, о семейном насилии и т. д. Представляется, что спектакль или некая театральная акция не единственный и не главный инструмент социального театра. В его инструментарий входят, прежде всего, развивающие, образовательные и психотерапевтические подходы. Да, конечно, главной внешней особенностью социального театра является устранение границы сцена — зрительный зал, но глубинной особенностью становится социализация как усвоение индивидом понятий о добре и зле, гуманитарных норм и ценностей. Это не может делаться назидательно, нормы и ценности должны вырабатываться заново в каждой группе участников социального проекта, подготовительная работа — тренинг учит чувствовать осмыслять опыт, учит выбору в поисках выхода из любой проблемной ситуации. В этом исцеляющая сила сотворчества, ведущая к катарсису в эстетическом акте.

Цель социального театра не только в создании терапевтически ориентированного сценического действия, но и в сочетании элементов образования и лечебного воздействия посредством эстетического акта.

Эстетический акт как способ психокоррекции неадекватного самоотношения и поведения собственно давно используется в психотерапии. Однако идея социальной ответственности театра, идея прямого воздействия на реальность и вовлечения нуждающихся в эстетический круг, в горнило художественного творчества, где переплавляются опыт и меняются доминанты, почти утрачена.

В российском пространстве, пожалуй, единственным мощным прорывом в области прямого воздействия театра на общество стала интеграция театра и педагогики, осуществленная А. А. Брянцевым. Созданный им ТЮЗ — полноценная система взаимодействия театра и ребенка, которая делала их соучастниками общего дела.

Сегодня приходится констатировать, что эта идея оказалась на обочине театральной жизни. Это плохо, потому что социальный театр может и должен быть эффективным помощником в работе с локальными проблемами социума. В его сферу возможностей входит широкий спектр задач по работе с детьми и подростками; социальный театр может способствовать социальной и психологической адаптации людей, попавших в трудную жизненную ситуацию — сироты, люди с ограниченными возможностями, бездомные, мигранты, люди с различными формами зависимостей, пожилые люди и т. д.

Проблемы экологии человека, психологической и социальной адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды приобретают всё большую общественную значимость.

Поэтому *обращение лаборатории психофизиологии актерского творчества СПбГАТИ к социальному театру* произошло не случайно.

Совместный проект РГИСИ и Института мозга человека РАН (ИМЧ РАН) был направлен на разработку подходов к нахождению оптимальных способов саморегуляции психоэмоционального состояния человека. В предшествующих исследованиях, проводимых в рамках сотрудничества ИМЧ РАН и Академии театрального искусства, были получены статистически достоверные данные о существенных психологических и психофизиологических изменениях в процессе обучения актерской профессии.

В последующих экспериментах были выявлены упражнения, которые эффективно воздействовали не только на актерскую, но и на контрольную группу. То есть, их успешность не связана с так называемой актерской одаренностью. Был отобран целый ряд упражнений такого рода, составлена программа. Захотелось проверить, возможны ли одинаправленные изменения в актерской и неактерской группах с применением специального тренинга.

Практическое применение актерского тренинга в процессе обучения студентов актеров и контрольной группы (не актеров) привело к пониманию, что упражнения данного тренинга могут способствовать развитию психической саморегуляции в широком смысле и не только у актеров.

В психофизиологическом исследовании в качестве базового взят «Тренинг внутренней свободы» (см.: [1]). Данный тренинг направлен на развитие психической саморегуляции; управление эмоциональной сферой, развитие эмпатии, эмоционального интеллекта; развитие творческого потенциала; изменение поведенческого сценария и коррекции неадекватного самоотношения. Программа тренинга имеет несколько этапов: устранение личностных проблем, мешающих успешному обучению

(упражнения, направленные на тренировку мышечной свободы, психологической свободы — преодоление психологических барьеров и страхов); развитие психических процессов (упражнения, направленные на тренировку ощущений, восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления, речи); тренировка выработанных творческих умений и навыков.

Результаты проведенного исследования могут быть использованы как в сфере сценической педагогики, так и в решении фундаментальных задач развития и актуализации творческого потенциала, гармонизации межличностных отношений, а также в областях психокоррекции и профилактики отклоняющегося поведения.

Первый опыт практического применения разработанных подходов и способов принадлежит Социально-Художественному театру (СХТ), возникшему на базе выпуска Российского государственного института сценических искусств. Среди социальных проектов театра спектакль «Пьесы жизни» с участием наркозависимых людей, спектакль «Зеркало» с участием подростков из приюта «Жизнь», проекты «Послушайте» и «Театральный дом» с участием детей из детских домов, проект «Круговорот добра в природе» с участием наркозависимых и подростков из детских домов. О деятельности этого театра стоит рассказать подробнее в отдельной публикации.

Описание эксперимента

Предшествующие исследования, связанные с проверкой воздействия упражнений «речевой наговор» и «пластический наговор», результаты которых представлены ранее (см.: [2]), указали на эффективное воздействие этих упражнений на участников контрольной группы — лиц, не имеющих отношения к актерской профессии. Это стало стимулом для следующего шага.

В рамках подразделения ИНТЕР МАСТЕРКЛАСС в стенах академии была набрана группа «Тренинг внутренней свободы» для не актеров — лиц, испытывающих коммуникативные трудности, осознающих свои собственные личностные проблемы, которые они не всегда могут сформулировать: часто называют их несвободой. Желавшие были приглашены для участия в психофизиологическом исследовании *до* и *после* тренинга.

Далее тренинг был предложен соответствующим организациям, занимающимся проблемами химической зависимости. Проведены следующие программы:

Октябрь 2012 — май 2013: ФПСС «Укрепление семьи». Проведение групп с клиентами программы «Укрепление семей, затронутых ВИЧ инфекцией на территории Санкт-Петербурга» по теме «Актерский тренинг как средство социальной адаптации».

Январь 2014 — май 2014: Региональная благотворительная общественная организация «АЗАРИЯ» (Матери против наркотиков) — программа «Психокоррекция эмоционально-поведенческих характеристик взрослых средствами актерского тренинга».

Октябрь 2014 — по настоящее время: Региональная благотворительная общественная организация «АЗАРИЯ» (Матери против наркотиков) — программа «Актерский тренинг как средство социальной адаптации».

Среди участников (зависимых) нашлись желающие пройти психофизиологическое исследование, и оно было проведено.

Цель исследования: выявить эффективность воздействия упражнений «Тренинга внутренней свободы», направленного на овладение саморегуляцией эмоциональной сферы и приемов самоиндукции заданного эмоционального состояния, заложенных в тренинге.

Контингент: участники, прошедшие цикл «тренинга внутренней свободы».

Теоретическое основание «тренинга внутренней свободы»

Создание тренинга не было связано с задачами психокоррекции и социальной адаптации, а только с задачами актуализации творческого потенциала и становлением личности студентов актеров. Однако обнаружилось, что тренинг соответствует теории адаптации Альберта Бандуры (см.: [3]).

Адаптация понимается как процесс, в котором происходит удовлетворение потребностей человека и требований среды, находится возможное состояние равновесия. Теория социального научения Альберта Бандуры являет механизм социальной и психологической адаптации. Научение включает процессы моделирования, наблюдения и подражания. Человек учится социальным реакциям, например, эмоциональным, через наблюдение за другими людьми и подражание им. Эффективность научения через наблюдение напрямую связана с тренировкой и совершенствованием навыков наблюдения и подражания.

Наблюдения за испытуемыми в процессе тренинга

Итак, Альберт Бандура предложил теорию социального научения или адаптации. «Тренинг внутренней свободы» в применении к не

актерам имеет те же задачи, а кроме того включает практические методы осуществления теории.

Отметим, что качественно все группы существенно отличались по степени социальной адаптации, контактности, личной мотивированности. В то же время психологическое и психофизиологическое обследование на первом этапе (до начала тренинга) показало сходную у всех испытуемых картину — среди них не было людей с явно выраженной актерской одаренностью в соответствии с критериями, обнаруженными в ходе предшествующих исследований нашей лаборатории.

Повторим, тренинг не столько связан с обучением актерскому мастерству, сколько направлен на развитие психической саморегуляции; управление эмоциональной сферой, развитие эмпатии, эмоционального интеллекта; развитие творческого потенциала; изменение поведенческого сценария и коррекции неадекватного самоотношения.

Однако завершающим этапом тренинга во всех группах был открытый урок — проба этюдов к сценам из пьес в присутствии зрителей. Я специально не упоминаю слово «показ», потому что целью этой пробы всегда была попытка не играть, а *быть* в предлагаемых обстоятельствах от себя или от наблюдения. Зачастую, это превращалось в удивительный по подлинности спектакль.

Методика психофизиологического исследования

В качестве контролирующего эффективность тренинга теста было предложено задание на прохождение в воображении некоего маршрута — прогулки, своего собственного и нафантазированного. Возникновение физиологических эмоций после прохождения тренинга стало критерием обученности самоиндукции эмоционального состояния.

При исследовании мозговой организации эмоциональных реакций в предшествующих наших исследованиях у студентов актеров была обнаружена мозговая реакция на проживание в воображении предлагаемых обстоятельств (сцен из пьес) большая, чем на припоминание автобиографических острых эмоциональных ситуаций. Таким образом, был открыт путь к внутренней индукции необходимого эмоционального состояния (см.: [4]).

Испытуемые

В рамках плановых исследований проводимых при сотрудничестве Института мозга человека им. Н. П. Бехтеревой РАН и Санкт-

Петербургской Академии театрального искусства было проведено исследование с участием двух групп испытуемых. Идея исследования была одобрена решением Этической комиссии Института мозга человека им. Н. П. Бехтеревой РАН, все испытуемые, участвующие в исследовании были информированы о целях исследования и дали согласие на участие. Первую группу составили студенты-актеры 1-го года обучения, которые поступили в Санкт-Петербургскую Академию Театрального Искусства (СПбГАТИ) на актерское отделение. В эту группу вошли 23 человека (13 мужчин и 10 женщин), средний возраст 20 лет. В данном исследовании мы рассматриваем группу студентов-актеров как контрольную. Вторую группу испытуемых, основную группу, составили люди не актерских профессий в количестве 20 человек (11 женщин и 9 мужчин) в возрасте от 21 до 46 лет, средний возраст 31 год. В эту группу вошли люди зависимые от психоактивных веществ и созависимые, которые обращались для прохождения реабилитации в Наркологический реабилитационный центр № 5 или благотворительную организацию «Матери против наркотиков» — «Азария» и добровольно согласились принять участие в проводимом исследовании.

Процедура исследования

В первой группе студентов-актеров регистрация ЭЭГ во время выполнения тестовых заданий проводилась в начале (октябрь) и в конце (март) первого года обучения. Регистрация ЭЭГ во время выполнения тестовых заданий во второй группе испытуемых осуществлялась до и после прохождения испытуемыми «тренинга внутренней свободы». Волонтеры проходили тренинг по воскресеньям (4–6 часов) в течение шести месяцев на базе реабилитационного центра.

В качестве теста, указывающего на изменения в психофизиологическом обеспечении психических процессов, были выбраны задания на внутреннюю индукцию эмоциональных состояний разного знака, которые задействуют личные эмоции при автобиографических воспоминаниях и эмоции, связанные с предлагаемыми — воображаемыми обстоятельствами. Аналогичные упражнения выполняли как студенты-актеры в ходе обучения актерскому мастерству, так и не актеры в процессе прохождения актерского тренинга.

Испытуемые с открытыми глазами (взгляд фиксирован на точке) выполняли тестовые задания двух типов. Первый тип заданий был связан с проживанием автобиографических ситуаций. Второй тип заданий представлял собой вариант упражнения «Я в предлагаемых

обстоятельствах» и связан с проживанием в воображении предлагаемых ситуаций. Каждый тип заданий включал в себя эмоционально нейтральные, эмоционально положительные и эмоционально отрицательные задания. Таким образом, испытуемые выполняли 6 заданий, три из них связаны с автобиографическими воспоминаниями, три — с воображаемыми ситуациями. В таблице 1 представлен перечень всех заданий, которые выполняли испытуемые.

Таблица 1.

	Проживание автобиографических ситуаций	Проживание предлагаемых ситуаций
Нейтральное задание	Испытуемых просили вспомнить и мысленно пройти по хорошо известной дороге	Испытуемых просили вообразить и мысленно пройти по фантастическому городу будущего, в котором дома и транспорт состоят из живых растений
Эмоционально положительное задание	Испытуемых просили вспомнить положительную автобиографическую ситуацию, связанную с дорогой, с прогулкой, мысленно пройти по этой дороге и заново погрузиться в эмоциональные переживания	Испытуемых просили вообразить и мысленно прожить одну из предложенных ситуаций (при выборе ситуации испытуемые руководствовались тем, что подобные ситуации для них должны быть новыми, не происходившими с ними ранее): 1) поездка в страну мечты 2) выигрыш денег 3) совершение подвига 4) счастливая любовь 5) грандиозный успех на работе 6) сбылась заветная мечта
Эмоционально отрицательное задание	Испытуемых просили вспомнить отрицательную автобиографическую ситуацию, связанную с дорогой, с прогулкой, мысленно пройти по этой дороге и заново погрузиться в эмоциональные переживания	Испытуемых просили вообразить и мысленно прожить одну из предложенных ситуаций: 1) пожар в квартире 2) началась война 3) теракт в метро 4) украл вещь, поймали 5) напали в подъезде 6) потерял крупную сумму денег

Состояния покоя с открытыми (ГО) и закрытыми глазами (ГЗ) использовались в качестве референтных, контрольных состояний.

Регистрация и анализ ээг

Регистрация ЭЭГ проводилась от 19 электродов (международная система 10–20) с объединенным референтным электродом на мочках ушей, монополярно. Регистрация проводилась в частотном диапазоне 0–70 Гц с частотой дискретизации 500 Гц при помощи усилителя «Mitzar EEG202» (компания «Мицар», Санкт-Петербург). Расчет количественных характеристик ЭЭГ и удаление артефактов моргания производился средствами программного пакета WinEEG версия 2.83 (разработан В. А. Пономаревым, НПФ «Мицар», Санкт-Петербург). Регистрация ЭЭГ во время фоновых записей (состояния покоя с ГО и ГЗ), а также во время выполнения тестовых заданий проводилась в течение трех минут.

Психологическое тестирование на субъективную оценку успешности и трудности выполнения заданий

После выполнения каждого из 6 тестовых заданий испытуемые оценивали выраженность эмоций, возникших во время выполнения задания по шкале от +3 до –3, где +3 это максимально положительные эмоции, –3 — это максимально отрицательные эмоции, 0 — это нейтральное эмоциональное состояние. Также после выполнения каждого из шести заданий испытуемые оценивали субъективную сложность при выполнении задания по шкале от 0 до 10, где 0 — это максимально легкое задание, а 10 — это максимально сложное задание.

Кроме того, испытуемые дважды, до тренинга и после тренинга проходили тест на «Эмоциональный интеллект» (см.: [5]).

Обсуждение результатов. Психологические данные

Анализ изменения субъективных оценок сложности при выполнении заданий показал, что сложность уменьшается как в группе актеров после обучения, так и в группе не актеров после прохождения тренинга. В группе актеров данные изменения достигают уровня статистической значимости при выполнении всех тестовых заданий. В группе не актеров уровня статистической значимости достигают изменения только при выполнении заданий, связанных с автобиографическими воспоминаниями и при проживании эмоционально окрашенных воображаемых ситуаций. Уменьшение субъективной сложности может

свидетельствовать о том, что испытуемым после обучения, или после прохождения тренинга стало проще справляться с поставленной задачей, т. е., проще погружаться в свои внутренние переживания, представить себя в предлагаемых воображаемых ситуациях, сконцентрироваться на внутренних процессах памяти или воображения.

Анализ субъективных показателей эмоций при выполнении заданий показал, что в группе актеров после обучения увеличился диапазон переживаемых эмоций при выполнении всех заданий (т. е. эмоционально положительные задания стали вызывать более насыщенные положительные эмоции, а эмоционально отрицательные задания — более насыщенные отрицательные эмоции). Однако уровня статистической значимости данные изменения достигают только при выполнении заданий — проживание воображаемых ситуаций. Анализ эмоциональности заданий в группе не актеров до и после обучения выявил в целом ту же динамику, как и в группе актеров, — диапазон переживаемых эмоций после тренинга увеличивается. Однако в группе не актеров можно отметить и свои специфические отличия. Так уровень статистической значимости достигают изменения эмоциональных оценок только при выполнении автобиографического эмоционально положительного задания, а при выполнении автобиографического отрицательного задания оценки эмоциональности уменьшились после тренинга.

Обнаруженные различия в динамике эмоциональности заданий в группе актеров и не актеров вполне объяснимы. Тот факт, что в группе актеров достоверное увеличение диапазона переживаемых эмоций обнаружен только во время проживания воображаемых ситуаций, может быть напрямую связан со спецификой актерского обучения. В предыдущих исследованиях было показано, что в процессе обучения у актеров может происходить определенная инверсия, когда сценические переживания выходят на первый план и оцениваются как эмоционально более значимые, чем личные переживания (см.: [6]). Целью тренинга, проводимого для группы не актеров, в первую очередь, была попытка через обучение актерскому мастерству, через научение произвольному регулированию сценических переживаний обрести способность регулировать свои личные переживания. Поэтому не удивительно, что достоверные изменения эмоциональности заданий в группе не актеров отмечаются при выполнении автобиографических заданий. Увеличение эмоциональности положительных автобиографических заданий и уменьшение эмоциональности автобиографических отрицательных заданий можно расценивать как создание

после тренинга большего эмоционально положительного настроения испытуемых.

Анализ результатов опросника «эмоциональный интеллект» (ЭИ) в группе актеров до и после обучения показал, что до обучения у испытуемых этой группы отмечались низкие или средние значения по шкалам опросника, при сопоставлении с нормой. После обучения произошло увеличение показателей по всем шкалам до среднего уровня. Уровня статистической значимости достигли изменения по следующим шкалам: управление чужими эмоциями, способность вызывать у других людей те или иные эмоции, возможно, склонность к манипулированию людьми; способность к управлению своими и чужими эмоциями; межличностный эмоциональный интеллект, способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими; общий эмоциональный интеллект.

В группе не актеров до тренинга результаты опросника ЭИ были ниже, чем в группе актеров. Но в результате тренинга низкие значения по всем шкалам опросника увеличились и поменялись на средние значения. Уровня статистической значимости достигают увеличения баллов по всем шкалам опросника, кроме шкалы контроль экспрессии — способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

Сопоставляя полученные данные относительно ЭИ, можно сказать, что изменения, выявленные в группе актеров, несут в основном черты специфические для актерской профессии — это способность понимать и управлять эмоциями как своими, так и эмоциями зрителя. Изменения в группе не актеров затрагивают практически все шкалы опросника. Это связано с тем, что до тренинга отмечаются исключительно низкие значения по всем шкалам и происходящее увеличение значений характеризует успешность и эффективность проведенного тренинга в этой группе испытуемых.

Выводы

1. Динамика изменений мощности ЭЭГ и психологических данных после тренинга носит черты сходства и своеобразия для группы актеров и не актеров. Изменения психофизиологических параметров в группе актеров свидетельствует о выработке профессиональных актерских навыков. Изменения в группе не актеров показывают эффективность тренинга для коррекции психоэмоционального состояния.

2. После тренинга обеим группам испытуемых стало проще справляться с заданиями, увеличился диапазон проживаемых эмоций.

У актеров достоверные изменения эмоциональности выявлены при проживании воображаемых ситуаций, у не актеров — при проживании автобиографических заданий.

3. После обучения в группе актеров происходит достоверное увеличение показателей по субшкалам опросника эмоционального интеллекта, которые связаны с развитием способности управлять своими эмоциями и эмоциями зрителя. В группе не актеров достоверные увеличения показателей происходят практически по всем субшкалам опросника, низкие значения до тренинга меняются на средние после тренинга, что свидетельствует об особенной эффективности тренинга для этой группы испытуемых.

4. Изменения параметров ЭЭГ, обнаруженные в группе актеров после обучения свидетельствуют о формировании более спокойного, расслабленного базового состояния актеров после обучения и об увеличении способности абстрагироваться от внешнего мира, концентрировать внимание на внутренних процессах памяти и воображения во время выполнения заданий.

5. Динамика мощности ЭЭГ в группе не актеров позволяет говорить о формировании более спокойного и одновременно собранного функционального состояния после тренинга, которое прослеживается и в состояниях покоя, и при выполнении заданий.

Заключение

Итак, эксперимент закончен. Его результаты существенны и, несомненно, требуют дальнейшего накопления статистической достоверности. Тем не менее, уже сейчас можно проанализировать эффективность воздействия «тренинга внутренней свободы» для психокоррекции и адаптации личности.

Процесс адаптации включает следующие ступени:

1. Исходные состояния — фрустрация, стресс, причиной которых может быть конфликт или когнитивный диссонанс.

2. Подготовительная ступень: ориентирование, выявление и формулирование проблемы.

3. Ступень начального психического напряжения, связанного с переживанием подготовительных действий и вхождением в новые условия деятельности.

4. Ступень реализации нового поведенческого сценария и анализ результатов (подтверждение эффективности выбранной стратегии).

5. Психическая разрядка.

Социально-психическую адаптацию личности можно считать процессом решения сложных жизненных ситуаций. На этом пути личность вырабатывает новые схемы поведения в проблемных ситуациях, формирует программы и планы внутриличностных процессов (см.: [7]). *Эти же этапы проходит участник тренинга.*

При успешном освоении первого этапа «тренинга внутренней свободы» — достижении свободного восприятия — реактивности в предлагаемых обстоятельствах начинается процесс понимания значимости собственных усилий. Участник еще не осознает свободы, продолжает совершать некое насилие над собой, но уже понимает для чего оно нужно.

На втором этапе, на фоне сохраняющегося дискомфорта и тревоги, происходит снижение интенсивности эмоционального реагирования. Состояние неясности, неоднозначности проблемной ситуации побуждает участника к поиску новой информации, ее изучению и анализу. *Такая поисковая активность включается, как показали наши предшествующие исследования в результате выполнения целенаправленных упражнений тренинга.* Ориентированность в ситуации является основной задачей данного этапа. Происходит уточнение требований, адекватных способов поведения и реагирования, анализ собственных возможностей.

При нормальном течении процесса, на этапе ориентирования эмоциональное напряжение снижается. Третий этап — этап осмысления является особенно значимым в процессе тренинга, ибо он и начинает социально-психологическую адаптацию. На четвёртом этапе, человек переходит к пробам иного восприятия и реагирования. Успешность тренинга во многом зависит от личной мотивированности (потребность в изменениях) и способности к целенаправленной активности.

Завершающий этап эмоционально определен состоянием комфорта и уравновешенности. Эмоциональный компонент сигнализирует об успешности выбранной стратегии. Важным моментом представляется принятие социальной роли. Добавим, что исследуемый «тренинг внутренней свободы» предлагает участникам возможность менять социальную роль, пробовать различные социальные роли и психологические модели поведения (предлагаемые обстоятельства) для реализации потребного будущего.

Проведенное психофизиологическое исследование подтвердило возможность воздействия актерского тренинга и его влияние на личностные характеристики. Дальнейшее его применение в группах зависимых

и подростков из детских домов показывает очевидные изменения. Они касаются как личности участников, так и развития их творческих возможностей. Следующим проектом Социально-Художественного театра станет спектакль с участием этих групп. Спектакль не является целью социального проекта, но становится потребностью для участников тренинга.

ЛИТЕРАТУРА

1. Грачева Л. В. Тренинг внутренней свободы. СПб.: Речь, 2006. 60 с.
2. Исследование речевого и пластического тренинга актёра в процессе профессионального обучения // Театр. Живопись. Кино. Музыка. 2018. № 4. С. 165–178.
3. Bandura A. Principles of behavior modification. New York: Holt, Rinehart & Winston. 1969. 677 p.
4. Грачёва Л. В. Психофизиология и сценическая педагогика // Вестник Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой. 2018. № 6 (59). С. 174–186.
5. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.
6. Данько С. Г., Бехтерева Н. П., Шемякина Н. В., Грачева (Антонова) Л. В. Электроэнцефалографические корреляты мысленного переживания эмоциональных личных и сценических ситуаций. Сообщение I. Характеристики локальной синхронизации / Физиология человека. 2003. № 3. С. 5–15.
7. Бехтерева Н. П., Грачева (Антонова) Л. В., Данько С. Г., Шемякина Н. В. Электроэнцефалографические корреляты мысленного переживания эмоциональных личных и сценических ситуаций. Сообщение II. Характеристики пространственной синхронизации // Физиология человека 2003. № 6. С. 31–40.
8. Данько С. Г., Бехтерева Н. П., Грачева (Антонова) Л. В., Шемякина Н. В. Влияние личного компонента на электроэнцефалографические корреляты индуцированных эмоциональных состояний // Физиология человека. 2004. Т. 30. № 6. С. 122–124.
9. Константинов В. В., Красильников И. А. Психологическая адаптация: опыт исследования и диагностика: учеб. пос. Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2008. 160 с.
10. Люсин Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональ-

ный интеллект: от моделей к измерениям / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Ин-т психол. РАН, 2009. С. 264–278.

11. Данько С. Г., Грачева Л. В., Бойцова Ю. А., Соловьева М. Л. Индукция эмоциональных состояний чтением вслух текстов различной эмоциональной валентности и динамика мощности ЭЭГ в частотной диапозонах бета и гамма // Физиология человека. 2011. Т. 37. № 5. С. 46–50.

REFERENCES

1. Gracheva L. V. Trening vnutrennej svobody. SPb.: Rech, 2006. 60 s.
2. Gracheva L. V. Issledovanie rechevogo i plasticheskogo treninga aktera v protsesse professional'nogo obucheniya // Teatr. Zhivopis'. Kino. Muzyka. 2018. № 4. S. 165–178.
3. Bandura A. Principles of behavior modification. New York: Holt, Rinehart & Winston. 1969. 677 p.
4. Gracheva L. V. Psihofiziologiya i stsenicheskaya pedagogika // Vestnik Akademii Russkogo Baleta im. A. Ya. Vaganovoj. 2018. № 6 (59). S. 174–186.
5. Liusin D. V. Novaya metodika dlya izmereniya emotsional'nogo intellekta: oprosnik EmIn // Psihologicheskaya diagnostika. 2006. № 4. S. 3–22.
6. Dan'ko S. G., Behtereva N. P., Shemyakina N. V., Gracheva (Antonova) L. V. Elektroentsefalograficheskie korrelyaty myslennogo perezhivaniya emotsional'nyh lichnyh i stsenicheskikh situatsij. Soobshchenie I. Harakteristiki lokal'noj sinhronizatsii // Fiziologiya cheloveka. 2003. № 3. S. 5–15.
7. Behtereva N. P., Gracheva (Antonova) L. V., Dan'ko S. G., Shemyakina N. V. Elektroentsefalograficheskie korrelyaty myslennogo perezhivaniya emotsional'nyh lichnyh i stsenicheskikh situatsij. Soobshchenie II. Harakteristiki prostranstvennoj sinhronizatsii // Fiziologiya cheloveka. 2003. № 6. S. 31–40.
8. Dan'ko S. G., Behtereva N. P., Gracheva (Antonova) L. V., Shemyakina N. V. Vliyanie lichnogo komponenta na elektroentsefalograficheskie korrelyaty indutsirovannyh emotsional'nyh sostoyanij // Fiziologiya cheloveka. 2004. T. 30. № 6. S. 122–124.
9. Konstantinov V. V., Krasil'nikov I. A. Psihologicheskaya adaptatsiya: opyt issledovaniya i diagnostika. Uchebnoe posobie. Penza: PGPU im. V. G. Belinskogo, 2008. 160 s.
10. Liusin D. V. Oprosnik na emotsional'nyj intellekt EmIn: novye psihometricheskie dannye // Sotsial'nyj i emotsional'nyj intellekt: ot

modelej k izmereniyam / Pod red. D. V. Liusina, D. V. Ushakova. M.: Institut psihologii RAN, 2009. S. 264–278.

11. *Dan'ko S. G., Gracheva L. V., Bojtsova Iu. A., Solov'eva M. L.* Indukciya emotsional'nyh sostoyanij chteniem vsluh tekstov razlichnoj emotsional'noj valentnosti i dinamika moshchnosti EEG v chas-totnih diapazonah beta i gamma // *Fiziologiya cheloveka*. 2011. T. 37. № 5. S. 46–50.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Л. В. Грачева — д-р искусствоведения, проф.; grachlv@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Larisa V. Gracheva — Dr. Habil., Prof.; grachlv@mail.ru