

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИНГА РАЗВИТИЯ АКТЕРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ

Рассмотрена программа тренинга развития актерских способностей с обратной связью в структуре образовательного процесса студентов-первокурсников и изучена ее эффективность в процессе экспериментальной работы. В психологическом обследовании студентов актерского факультета Института современного искусства (г. Москва) установлена положительная динамика показателей внимания, памяти, ассоциативного мышления, стрессоустойчивости, направленности на достижение. Результаты свидетельствуют о полезности использования психологической программы в качестве дополнительной в учебной подготовке будущих актеров.

**Ключевые слова:** программа психологической работы; развитие способностей; личностные особенности; ассоциативное мышление; память; внимание; стрессоустойчивость; актуальные потребности; мотивация достижения.

Первичное исследование психологических особенностей студентов первого курса актерского отделения свидетельствует о необходимости тренировки творческих способностей с учетом их индивидуальности, а также осуществления психологической помощи в плане повышения стрессоустойчивости, формирования навыков саморегуляции, развития произвольного внимания [1, 2].

Исследователи отмечают, что базовой характеристикой сценических способностей актеров является способность к перевоплощению, так называемая сценическая эмпатия. В ее основе – феномен идентификации (сознательной или неосознаваемой, скрытой или явной). Он проявляется в том, что с помощью воображения, мнестических процессов, вчувствования в мир другого человека у актера формируется модель личности персонажа, его неповторимой индивидуальности.

Кроме того, важным качеством является способность к драматической экспрессии – созданию яркого психологического портрета изображаемого героя [3, 4]. Таким образом, важными психическими механизмами реализации процесса актерского перевоплощения являются воображение, способность многократно переживать различные эмоциональные состояния, чувствовать своего персонажа, сохраняя при этом контроль собственного поведения на сцене. Актеру необходимо сохранять веру в сценическую иллюзию, переносить собственное прочтение роли в контекст пьесы, а также преобразовывать собственные эмоциональные проявления в переживания героя.

На основании этого разработана программа тренинга развития актерских способностей. Она включает упражнения и техники, составленные с опорой на анализ развития методик актерского тренинга К.С. Станиславского, С.В. Гиппиуса, Л.В. Грачевой [5–9]. Тренинг подготовлен с учетом первичного тестирования познавательных особенностей, уровня стрессоустойчивости, творческих способностей и направлен на комплексное развитие когнитивных, эмоциональных и поведенческих проявлений у студентов. Основными целями при его проведении являлись развитие произвольного внимания, воображения, памяти, ассоциативного мышления, координация движения и ритма, снятие эмоциональных зажимов, преодоление психологических барьеров при взаимодействии с другими, усиление чувства партнера, развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения на сцене.

Важные задачи психологической работы со студентами – развитие фантазии, самоконтроля, творческих подходов в сценических ситуациях, преодоление неуверенности, формирование мотивации саморазвития. При реализации данной программы студенты имеют возможность позитивно изменить представление о себе, развить реалистичную самооценку в конкретных видах актерской деятельности, что благоприятно сказывается не только на профессиональной самореализации, но и на личностном развитии будущих актеров.

Перед реализацией программы тренинга развития актерских способностей желательно провести специальные занятия с использованием элементов психогимнастики, направленные на развитие мимической экспрессии, мелкой моторики, снятие эмоциональных зажимов [10].

Во время занятий необходимо ориентироваться на принципы социально-психологической работы, применяемые для различных тренингов: осуществлять психологическую поддержку студентов в прямой и косвенной форме, поощрять естественность, изобретательность, стремление к самостоятельности, речевой и мимической выразительности, гибкости в поведении.

Необходимо прерывать избыточно демонстративное поведение отдельных студентов, стремление «тянуть одеяло на себя», оценивать другого участника при отсутствии обсуждения, склонность к резонерству. В конце занятия осуществляется обратная связь с каждым участником группы, предлагаются домашние задания.

В процессе проведения тренинга студенты приобретают новый опыт в разных направлениях. Во-первых, это приобретение новой психологической информации, касающейся особенностей личности, процессов взаимодействия в составе группы, при вступлении в контакт с партнером, приемов эффективного общения.

Во-вторых, это реализация новых умений и навыков общения в парном взаимодействии, в составе группы, т.е. развитие техник профессионального взаимодействия.

В-третьих, это развитие широкого спектра эмоциональных проявлений, обретение опыта передавать с помощью мимики и тела различные душевные состояния.

В-четвертых, это развитие адекватного восприятия себя и других в ситуациях сценического взаимодействия.

Коррекция коммуникативных партнерских установок, разработка собственных, авторских стратегий общения способствуют личностному и профессиональному

ному развитию студентов – будущих актеров, разрешению глубинных экзистенциальных проблем.

Перечисленные направления психологической работы в процессе тренинга развития актерских способностей отражают основу профессиональной деятельности будущих драматических артистов. Атмосфера психологической безопасности и комфорта, создающаяся в ходе тренинга, позволяет участникам проявить набор поведенческих и эмоциональных стереотипов и, получив обратную связь, осознать вероятные ошибки в сценическом взаимодействии с партнерами, изучить возможности других, приобрести новые навыки сценической коммуникации.

Психологическая работа со студентами осуществляется с помощью игровых методов-упражнений, дискуссии, проективных методов рисуночного и вербального типов, а также методов «репетиции поведения» и психогимнастики.

Тренинговая программа для студентов включает блоки, направленные на развитие познавательных, коммуникативных и эмоциональных проявлений. В структуре каждого блока присутствуют как вербальные, так и невербальные методы.

Большая группа упражнений направлена на развитие внимания. Например, упражнение «Один, два, “ой”», где студенты по очереди произносят числа, при этом вместо числа, кратного трем или содержащего тройку, говорят “ой”».

Упражнение «Полочки» основано на том, что правая и левая рука студента в пространстве по очереди отсчитывают воображаемые тридцать полочек, причем одна рука движется снизу вверх, отсчитывая от одного до тридцати, а левая, наоборот, сверху вниз.

Вторым по значимости блоком являются упражнения на преодоление психологических барьеров взаимодействия с партнерами, тревожности и страхов. Так, упражнения на развитие доверительных отношений включают различные варианты, когда участник не видит партнера. Это падения спиной на партнера, со стола или бег с завязанными глазами в сторону барьера.

Не менее важными являются упражнения, позволяющие отреагировать заблокированные эмоции. Например, в упражнении «Гнев» в образной форме студентам предоставляется возможность выразить социально неприемлемые или заблокированные эмоции и переживания.

Для тренировки творческого и ассоциативного мышления используется упражнение «Три глагола». При его выполнении преподаватель называет глаголы, а студенты выполняют эти действия по очереди и не повторяясь. В упражнении «Мяч и слова» в определенном ритме студенты перекидывают друг другу мяч. Тот, кто бросает мяч, называет существительное, тот, кто ловит, подбирает к этому существительному подходящий глагол или прилагательное.

Следует отметить, что упражнения, применяемые в актерском тренинге, как правило, воздействуют на человека комплексно, развивая сразу несколько психофизических качеств, имея при этом главное направление. К примеру, упражнение на тренировку внимания «Счетная машинка» также развивает координацию движений, чувство партнера и чувство ритма. На первых занятиях студентам предлагаются более простые

виды упражнений, затем программа постепенно усложняется.

Тренинг развития актерских способностей базировался на принципах активности и обратной связи. При реализации принципа активности предметом изучения и анализа являются различные аспекты сценической деятельности, воспроизводимые студентами в игровых упражнениях.

Общение в ситуациях, моделирующих действие различных персонажей, стратегии их взаимодействия становятся осознаваемыми при решении психологической задачи, связанной с общением. Все члены группы должны активно участвовать в тренинговой работе, чтобы получить новую информацию о себе и о том, как реагируют, мыслят, чувствуют и общаются другие участники группы, что можно сделать для оптимизации личностной стратегии взаимодействия.

Принцип обратной связи реализуется в кратком, аргументированном и конструктивном высказывании каждым участником тренинга и преподавателем о результатах, полученных студентами в процессе занятий, возможных способах разрешения поставленных задач, о сравнительной эффективности тех или иных упражнений и техник в специально смоделированных игровых ситуациях. Благодаря активному использованию обратной связи участники тренинга получают уникальную возможность узнать, как их действия воспринимаются партнерами.

Программа тренинга реализуется в течение восьми занятий общей продолжительностью 16 академических часов. Следует отметить, что для всех студентов актерского отделения в учебном процессе проводится тренинг развития актерского мастерства. Данная программа разработана в соответствии с этическими нормами, предусмотренными при проведении психологических проектов в качестве дополнительного курса. Ее участниками стали студенты-первокурсники, всего 10 человек: 5 мужчин и 5 женщин (экспериментальная группа). В составе контрольной группы – студенты, не принимавшие участия в дополнительном тренинге – 15 человек: 4 мужчины и 11 женщин. Возрастной состав выборки исследования – 16–27 лет. Все являются студентами первого курса актерского факультета Института современного искусства г. Москвы.

Целью настоящего исследования является изучение динамики психологических особенностей студентов после проведения дополнительной психологической работы. Программа психодиагностики включала методы, позволяющие получить объективную информацию, направленную на изучение психологических проявлений до и после реализации программы в экспериментальной группе в сравнении с показателями контрольной группы.

Психологическое обследование проводилось через неделю после проведения дополнительного тренинга со студентами экспериментальной группы. Применялись методики «10 слов» А.Р. Лурия, Горбова – Шульте, «Исключение предметов», «Ответные ассоциации» [11, 12], метод цветных выборов Люшера [13]. Данные методы использовались как в традиционном варианте, так и с изменениями инструкции для исследования творческих возможностей студентов.

*Исследование памяти и внимания.* Результаты, полученные с помощью методики «10 слов», проведенной перед экспериментом (первый диагностический срез), свидетельствуют об одинаковых показателях оперативной и долговременной памяти в обеих группах. При этом выявляются достаточно высокие показатели запоминания. Только в 30% случаев отмечаются результаты в пределах низкой нормы. Аналогичные показатели отмечаются при изучении произвольного внимания (таблицы Горбова – Шульте).

Результаты повторного исследования свидетельствуют о повышении эффективности запоминания в 43% случаев в экспериментальной группе и в 60% – в контрольной группе. Однако стоит отметить, что положительная динамика отмечалась в тех случаях, когда у студентов изначально были показатели в пределах средней нормы либо ниже средней. Остальные не испытывали проблем с запоминанием, поэтому их показатели, будучи достаточно высокими, не могли существенно улучшиться.

При исследовании внимания было выявлено, что во всей выборке эти характеристики улучшились в экспериментальной группе в 63%, в контрольной группе в 46% случаев, что свидетельствует о результативности дополнительной психологической работы.

*Исследование ассоциаций.* Исследование ассоциативных процессов в проведенном эксперименте было направлено на изучение оригинального ассоциативного мышления. Средний результат экспериментальной группы составил 32,2 балла. В то же время в контрольной группе усредненные показатели – 29,4 балла. Эти данные свидетельствуют о более высоком уровне ассоциативного мышления в экспериментальной группе. После проведения дополнительного тренинга в экспериментальной группе – 34,5 балла, в контрольной группе – 30,6 балла. Показатели оригинальности ассоциативных процессов в обеих группах свидетельствуют о наличии положительной динамики развития творческих проявлений, что обусловлено участием в образовательном процессе будущих актеров. При этом уровень творческих заданий выше у студентов, включенных в дополнительную психологическую работу.

*Исследование мышления.* Результаты, полученные с помощью методики «Четвертый лишний», до проведения тренинга в экспериментальной группе составили 31,4 балла, в контрольной – 34,6. Изначально в контрольной группе наблюдается большее количество нестандартных ответов. После второго диагностического среза отмечается увеличение среднего показателя в обеих группах. Так, в контрольной группе средний балл за выполнение упражнения составляет 36,4, в экспериментальной – 34,3 балла. Таким образом, тенденция положительной динамики в большей степени характерна для экспериментальной группы по сравнению с испытуемыми, не принимавшими участия в дополнительной психологической работе.

При вычислении итоговых количественных показателей с помощью разных методик получены следующие результаты. Первый диагностический срез в экспериментальной группе – 73,3 балла, второй диагностический срез – 77,1 балла. В контрольной группе эти

показатели составляют 72,0 и 74,8 балла. Эти данные также отражают большую положительную динамику у студентов, участвующих в дополнительной психологической работе.

*Исследование актуального состояния и потребностей.* Результаты цветового теста Люшера выявляют основные тенденции актуальных потребностей группы, а также особенности их психофизического состояния. Можно отметить, что в выборке исследования после первого диагностического среза наблюдается достаточно выраженный разброс показателей. Однако при сравнении контрольной и экспериментальной групп можно отметить некоторые тенденции. Так, у испытуемых обеих групп отмечается средний уровень выраженности стресса, приближающийся к 3 баллам, за исключением отдельных случаев, в которых этот уровень достигал 9 баллов. В экспериментальной группе при проведении тренинга этим студентам оказывалась индивидуальная психологическая поддержка. При повторном проведении исследования была выявлена позитивная динамика их состояния.

Кроме того, в первом психодиагностическом срезе в обеих группах отмечаются различия основных потребностей. Так, в контрольной группе преобладает стремление к самоутверждению, отстаиванию своих позиций, опора на собственное мнение и жизненный опыт при принятии решений, потребность в признании, честолюбие, желание произвести впечатление, стремление к привлечению внимания окружающих, уменьшение дистанции с другими, неустойчивость самооценки.

Для экспериментальной группы характерна эмоциональная неустойчивость, повышенная чувствительность, сентиментальность, поиск новых впечатлений, потребность в необычных и сильных переживаниях, стремление нравиться окружающим, развитое воображение, мечтательность. Испытуемым обеих групп свойствен стресс, вызванный подавлением физиологических потребностей, самоограничением.

В результате второго диагностического среза выявлена некоторая трансформация потребностей в обеих студенческих группах.

В экспериментальной группе отмечается усиление актуальной составляющей потребности, содержанием которой становится упорство в достижении цели, рациональность суждений, опора на жизненный опыт, повышение самооценки. Это обусловлено становлением мотивации достижения, которая стала актуальной в процессе дополнительного тренинга.

В контрольной группе наблюдается противоположная тенденция: мотивация достижения, стремление к отстаиванию своих позиций сменяется на более иррациональную созерцательную позицию. В актуальном состоянии преобладает эмоциональная неустойчивость, сентиментальность, ранимость, экзальтированность, потребность в новых переживаниях, впечатлениях.

Обобщая результаты реализации дополнительной программы развития актерских способностей у студентов, следует отметить ее эффективность. У студентов, принимавших участие в психологической работе, отмечается повышение оперативной и отсроченной памя-

ти, усиление произвольного внимания, развитие ассоциативного мышления и творческих подходов при выполнении заданий, повышение стрессоустойчивости и направленности на достижение.

Самоотчеты студентов так же, как и экспериментальная работа, свидетельствуют о целесообразности проведения подобной психологической работы в дальнейшем, на последующих этапах учебного процесса.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Стоянова И.Я., Лисецкий В.В., Чимитова Э.Б.* Психологические особенности студентов в ракурсе развития актерских способностей // Вестник Томского государственного университета. 2012. № 357. С. 159–163.
2. *Стоянова И.Я., Лисецкий В.В., Чимитова Э.Б.* Личностные проблемы студентов актерского факультета в аспекте психологического сопровождения // Тезисы Международной конференции «Стратегические вопросы мировой науки». Пермь, 2012. Т. 21. С. 24–27.
3. *Александровская М.Б.* Азбука актерской профессии // Азы актерского мастерства. СПб., 2002. 246 с.
4. *Собкин В.С.* Опыт исследования сценического перевоплощения студента-актера // Психолого-педагогические аспекты обучения студентов творческих вузов. М., 1984. С. 112–119.
5. *Лисецкий В.В., Радомысленский Е.В.* Упражнения актерского тренинга в книге К.С. Станиславского «Работа актера над собой» // Искусство глазами молодых : материалы III Междунар. (VII Всероссийской) науч. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых (30–31 марта 2011 г.). Красноярск, 2011. С. 164–168.
6. *Лисецкий В.В.* Развитие систем и упражнений актерского тренинга для улучшения психофизических качеств актёра в процессе работы над собой // Театр. Живопись. Кино. Музыка : альманах (в печати).
7. *Симонов П.В.* Категории сознания, подсознания и сверхсознания в системе К.С. Станиславского // Бессознательное. Тбилиси, 1978. Т. 2.
8. *Гиттис С.В.* Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. СПб., 2001.
9. *Грачева Л.В.* Тренинг внутренней свободы: актуализация творческого потенциала. СПб., 2006.
10. *Осипова А.А.* Общая психокоррекция. М., 2000. 518 с.
11. *Менделевич В.Д.* Клиническая (медицинская) психология. М. : МЕДпресс, 1998. 587 с.
12. *Рождественская Н.В.* Диагностика актерских способностей. Практикум по психодиагностике. СПб. : Речь, 2005. 180 с.
13. *Собчик Л.Н.* Модифицированный восьмицветовой тест Люшера. СПб., 2002. 46 с.

Статья представлена научной редакцией «Педагогика и психология» 7 июля 2012 г.