

Демчук Д.В., студ. гр. 314

БГУКИ

Научный руководитель – Грачева О.О.,

канд. пед. наук, доцент

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ АКТЕРА, КАК ПРОБЛЕМА ТЕАТРАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Актерская профессия – одна из самых престижных. Об этом, в частности, свидетельствуют постоянные массовые аудитории зрителей в театрах и кино, а также большой поток лиц, желающих поступить на актерские отделения театральных вузов. По выражению Г.Д. Гачева, актеры – это избранные «агнцы», а театр – это приношение жизней в жертву на алтарь бытия и поглощение, и вкушение зрителями ароматов, духов и дымов от сожжения жизней в огне страстей исходящих...

Актерская профессия. Как мало людей знают о том, какой огромный труд стоит за хорошей игрой, сколько душевных сил тратится во время работы на сцене, в каком ритме живут эти люди, какая тонкая душевная организация у людей данной профессии. Многие видят только красивый результат, популярность. Но не многие помнят о том, как часто люди «сгорают» в профессии, как часто теряют свое «Я» в многочисленности воплощаемых образов, о том, что по статистике актеры и режиссеры умирают первые. А все начинается с первых шагов в профессию – с театральной студии, театрального училища, театрального института. Каким должно быть обучение этой профессии, какие методики необходимо использовать, как сохранить психическое здоровье актера – студента. Наблюдая за процессом обучения актерскому мастерству студентов театральной кафедры, мы решили исследовать вопрос, насколько проблема психологического здоровья студентов актуальна в нашем вузе. А также сопоставить полученные данные со сведениями о том, насколько данная проблема волновала и волнует деятелей искусства.

Вопрос о психологии актера и театральном творчестве в одно и то же время чрезвычайно старый и совершенно новый. С одной стороны, не было, кажется, ни одного сколько-нибудь значительного театрального педагога или критика, ни одного человека театра, который так или иначе не ставил бы этого вопроса и который в практической деятельности, преподавании, оценках, не исходил бы из того или иного понимания психологии актера. [1]

Пытаться учить становиться артистами – это, может быть, одно из самых загадочных занятий на свете. Если, конечно, не понимать под обучением артистов такое натаскивание на определенные двигательные, голосовые, пластические и даже в какой-то мере эмоциональные навыки, когда постепенно закрывается собственно личность.

Совсем другое дело, если речь идет о воспитании артиста, которого ты представляешь себе как воплощение живого дыхания, живого человеческого нерва, собственной природы, максимально выраженного собственного «я». То есть, по сути, речь идет о том, чтобы попытаться дать возможность будущему художнику «быть, а не казаться», если воспользоваться великой формулировкой Константина Сергеевича Станиславского.[5]

При всем накале страстей, на которые должен быть способен актер, он должен быть свободен от психопатологии, сохраняя свой психофизический аппарат в чистоте и здоровье, ибо нельзя играть на испорченном инструменте, фальшивя.

Учебная деятельность студентов сопряжена с большой эмоциональной напряженностью, временной перегрузкой и, как любая деятельность, предъявляет требования к особенностям личности.

Как отмечает А.И.Савостьянов, большинство студентов легко преодолевают эмоциональное напряжение. Но в комбинации с вариантами личностных подструктур, особенно таких, как характерологические черты чрезмерной общительности, импульсивности или, наоборот, застенчивости, тревожной мнительности, а также в случае типологической

неуравновешенности или инертности, возникают стрессовые состояния типа оторопелости, растерянности, тревоги и др.

Особенностью клинической картины неврозов у студентов является определенное звучание напряженности, связанной с учебным процессом и свойственной ему утомляемостью, трудностью сосредоточиться, усваивать учебный материал. Анализ причин невротических и пограничных состояний, а также явления умственного и эмоционального переутомления указывают на связь их с неумелой организацией умственного труда, с отсутствием техники личной работы, с нарушением элементарных норм психогигиены.

Хронометрические и клинические исследования показали, что суммарная учебная нагрузка студентов, достигающая 12-15 часов в сутки, сопровождается нарушением режима питания, сокращением продолжительности сна и отдыха, вызывает неблагоприятные сдвиги в организме, характеризующиеся вначале утомлением, а затем невротическими и пограничными психическими состояниями. Нарушения гигиены умственного труда влекут за собой злоупотребление курением и подверженность бытовому пьянству. Выявлены следующие личностно-характерологические признаки, приводящие к переутомлению: повышенная эмоциональная неустойчивость, не настойчивость в достижении цели, заторможенность, неуверенность в себе, неудовлетворенность собой, низкий самоконтроль.

Тот же автор отмечает: в процессе обучения в театральном вузе у студентов-актеров возросли показатели эмоциональной неустойчивости, чувствительности к социальным воздействиям, впечатлительность и сопереживание. Кто-то скажет, что эта профессия для сильных духом людей, ответим – да, для этого в нашей практике и существует профотбор студентов при поступлении. С точки зрения профотбора важным качеством является умение организовать свой труд, а главное, регулировать свое психическое состояние с помощью приемов психофизической гимнастики и динамического аутотренинга. Однако недостаточность научных критериев

профессионального отбора, отсутствие комплексности и системности в выборе методов психодиагностики создают немалые трудности в определении психофизиологических параметров актерских способностей.[3].

Это взгляд мастеров школы Санкт–Петербурга. А какова степень осознания актуальности проблемы студентами и преподавателями нашего вуза.

Нами была проведена беседа со студентами 3 курса, обучающимися на театральных специальностях, а также с преподавателями актерского мастерства, режиссуры и пластики.

Мнение студентов: «Мы недоедаем, недосыпаем, нам не хватает свежего воздуха, очень хочется выйти из университета не в 20.00, а хотя бы 18.00. Учась в университете, мы стали чаще болеть. В коллективе возникает много конфликтов. Часто срываемся друг на друга. Со временем, мы научились договариваться, часто за чашкой чая делимся своими проблемами. Преподаватель по мастерству актера строгий и справедливый. Главный принцип – муштра, тренинг, дисциплина. Он находит подход к каждому. В конце года мы вместе анализируем проделанную работу, выявляем недочеты, ошибки, обсуждаем наработки, подчеркиваем достижения и успехи, а также составляем план на будущий год. Педагог беседует с каждым индивидуально. В нашем коллективе этот день называют «День ковра». Многие уходят уже после первого курса, не понимая, как можно справляться с такой нагрузкой. Мы привыкли, хотя, конечно, нам бы очень хотелось знать, что наши труды не напрасны, что мы будем востребованными специалистами в нашей стране».

Мнение педагогов в кратком изложении выглядит так:

Преподаватель актерского мастерства: «Вопрос здоровья студентов-актеров является одним из главных. Да, необходимо сказать, что наша профессия специфическая, требующая огромных сил. Студенты проводят по 12 часов в университете и это нормальная практика. Им необходимо репетировать и работать над собой ежедневно. Я рекомендую студентам

планировать свой день, следить за режимом дня и не пропускать прием пищи. В своей работе я использую индивидуальный подход к каждому студенту. Главное – любить свою профессию. А критика, в работе делает настоящего творческого человека сильнее и поспособствует движению вперед. Актеры – это сильные духом люди».

Преподаватель пластики: «В нашей системе образования все просчитано согласно физиологическим требованиям – возраст и количество необходимой нагрузки. Соблюдая их, проблем со здоровьем возникать не должно. Другое дело, если педагог начинает импровизировать, здесь важен профессионализм, умение увидеть изменения и не допустить ухудшения состояния студента. Для лучшей работы и обучения нам необходимо проводить более тщательный отбор при поступлении. А также проводить тестирования студентов психологом».

Преподаватель режиссуры: « Эта проблема очень актуальна в наше время. Актеры, творческие люди, имеют очень тонкую и подвижную психику. Находя индивидуальный подход к каждому, часто задаю себе вопрос, как не навредить, как научить грамотно распоряжаться своими душевными силами. Наша профессия не для всех, она для сильных людей. Необходимо быть профессионалом с хорошей интуицией, чтобы разглядеть богатый внутренний мир каждого студента и направить его развитие в нужное русло».

Подводя итоги сказанному, можно сделать вывод:

1. Степень осознания проблемы здоровья студентов актерской специальности в нашем вузе высока.
2. Главным методом в обучении является индивидуальный подход к каждому.
3. Одна из основных проблем – отсутствие полноценного профотбора студентов при поступлении. Необходимо воспользоваться практикой других театральных вузов и сделать экзамен по специальности при поступлении в три тура. Также, проводить тестирование студентов психологом.

4. Следить за соблюдением режима труда и отдыха.

Конечно, направляющая и корректирующая роль принадлежит преподавателю, но не стоит забывать, что обучение и воспитание дело рук двоих, а значит самовоспитание, работа над собой и забота о своем здоровье – это главная задача студента.

«Не в нашем пресловутом педагогическом мастерстве дело, а в самом ученике. Его должны вывести на свет его же талант, душа, возбужденная нами художественная воля. Мы говорим ему: «Давай вместе с тобой заниматься тобой». Так считает прекрасный театральный педагог из Санкт-Петербурга Вениамин Фильштинский [5].

Список использованной литературы:

1. Выготский Л.С. «К вопросу о психологии творчества актера». <http://gnozis.info/?q=node/81>
2. Ершов П.М. «Искусство толкования». Ростов-на-Дону 1997г.
3. Савостьянов А.И. «Общая и театральная психология». Санкт-Петербург 2007г.
4. Станиславский К.С. «Работа актера над собой». Санкт-Петербург 2008г.
5. Фильштинский В.М. «Открытая педагогика». Санкт-Петербург 2006г.