

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ АКТОРСЬКИХ ПРАКТИК

Ільїна М. І.

студентка 3 курсу ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Юнг Н. В.

к. психол. н., доцент кафедри практичної і клінічної
психології ФПСР

Психологічний вплив акторських практик може бути надзвичайно цінним не лише для акторів, але і для будь-якої людини, яка прагне кращого розуміння себе та інших. Використання театральних методик у контексті психологічного впливу на не акторів відкриває широкі можливості для особистісного розвитку, міжособистісних взаємин та самовдосконалення. Привертаючи увагу до внутрішніх почуттів та емоцій, театральні методи допомагають людям краще розуміти себе і інших, розвивати емпатію та спілкуватися більш ефективно.

У своїх методиках Константин Станіславський підкреслював важливість внутрішнього переживання персонажа, дослідження його мотивів та емоцій, що стало основою для розвитку методу "емоційної пам'яті". Психофізичний підхід: Метод Михайла Чехова базується на ідеї, що фізичні дії можуть впливати на емоційний стан, і навпаки. Лесь Курбас, працюючи над методикою "Бойового театру", акцентував увагу на емоційній відвертості та експресії. Такі методи допомагають не лише акторам відчувати та виражати емоції, а й навчають людей краще

розуміти себе та інших, розвивати емпатію та спілкуватися з навколишнім світом більш свідомо та ефективно.

Метод Станіславського, відомий також як "Система" або "Метод емоційної пам'яті", має значний потенціал у психологічному розвитку людей, навіть тих, хто не пов'язаний з акторською професією. Основна ідея методу полягає в тому, щоб актор розумів персонажа не лише на раціональному рівні, але й емоційно, співпереживаючи його стани та переживання.

Емпатія і розуміння інших: Метод навчає акторів відчувати емоції та переживання своїх персонажів. Це допомагає розуміти та співпереживати емоційні стани інших людей, що може покращити їхню емпатію та здатність спілкуватися з іншими на більш глибокому рівні. Подібний ефект можна спостерігати в методах психологічної терапії, таких як психодрама або групова терапія, де клієнти відчувають та виражають свої емоції, що сприяє збільшенню емпатії та розумінню інших.

Самопізнання та саморозвиток: Метод підтримує у вивченні власних емоцій та переживань. Це може допомогти краще розуміти себе, свої мотивації та психологічні впливи. Такий аспект методу сприяє самопізнанню та особистісному розвитку. Аналогічно, в психологічній терапії люди вивчають власні емоції та переконання, що допомагає їм зростати та розвиватися як особистості.

Розвиток творчості: Метод стимулює творчий підхід до вираження емоцій та створення персонажів. Цей аспект допомагає розширювати свій творчий потенціал і розвивати уяву. Подібний підхід знаходимо в психотерапії, де клієнти використовують творчі методи, такі як малювання чи письмо, для вираження своїх емоцій та почуттів.

Отже, метод Станіславського має значний потенціал у психологічному розвитку людей, навіть тих, хто не

займається акторською майстерністю. Він сприяє розвитку емпатії, самопізнання, творчості та загального психологічного благополуччя.

Вплив на неакторів

Розвиток самосвідомості та самовираження: Учасники, які практикують методи Чехова, часто зазначають підвищення рівня самосвідомості та краще розуміння власних емоцій. Це може сприяти покращенню міжособистісних відносин та самовираження.

Емоційна регуляція: Практика "психологічного жесту" може допомогти учасникам навчитися краще розуміти та контролювати свої емоції, що є цінним навиком у повсякденному житті.

Покращення комунікативних навичок: Акторські методики, такі як праця Чехова, часто включають елементи міжособистісної взаємодії, що може покращити комунікативні навички учасників.

Терапевтичний ефект: робота з емоціями та фізичним вираженням може мати терапевтичний вплив, дозволяючи учасникам процесу випустити накопичені емоції та переживання в безпечному та контрольованому середовищі.

Лесь Курбас, видатний український режисер та театральний реформатор.

Психологічний вплив на практикуючих

Розвиток креативності та інноваційного мислення: Робота в рамках системи Курбаса вимагає нестандартного підходу та готовності експериментувати, що сприяє розвитку творчих здібностей.

Покращення емоційної грамотності: Акцент на внутрішньому переживанні допомагає розвивати здатність глибше розуміти та виражати власні емоції, а також емпатійно сприймати емоції інших.

Розвиток комунікативних навичок та роботи в команді: Прагнення до синтезу мистецтв вимагає від акторів

тісної взаємодії та вміння працювати в групі, що є корисним навиком у багатьох життєвих ситуаціях.

Терапевтичний вплив: Театральна практика за методом Курбаса може служити могутнім засобом для особистісного розвитку, допомагаючи особам подолати внутрішні бар'єри, знайти самовираження та самопідтримку.

Застосування методів Леся Курбаса в навчанні та саморозвитку може мати значний позитивний вплив на психологічне благополуччя та особистісний розвиток учасників. Це відкриває широкі можливості для дослідження та практики в галузі психології.

Акторські практики мають глибокий і багатогранний позитивний вплив на психологію людей, оскільки вони охоплюють широкий спектр аспектів особистісного розвитку, включаючи працю з тілесними зажимами, аналіз ситуацій, емоційне розуміння, самовираження, подолання комплексів та переживання різних життєвих ситуацій. Розглянемо ці аспекти детальніше:

Пропрацювання тілесних зажимів

Акторські методики часто зосереджуються на фізичній роботі, яка допомагає виявити та звільнити тілесні зажими. Це не лише покращує фізичне самопочуття, але й сприяє емоційному розвантаженню, оскільки тіло та психіка є взаємопов'язаними. Розслаблення мускулатури може вести до зниження рівня стресу та анксіозності.

Аналіз ситуацій

Через ролеві ігри та сценічні ситуації, акторська практика дозволяє глибоше аналізувати міжособистісні взаємодії, конфлікти та власні реакції на різноманітні життєві обставини. Це розвиває критичне мислення та здатність до саморефлексії.

Емоційне розуміння та самовираження

Акторські методи навчають учасників розпізнавати, приймати та виражати свої емоції. Це сприяє кращій

емоційній грамотності та здатності до ефективної емоційної комунікації, підвищуючи рівень емпатії та розуміння інших.

Подолання комплексів

Працюючи над різними ролями та сценаріями, учасники мають можливість стикатися з власними страхами, невпевненістю та комплексами. Акторські практики стимулюють подолання цих внутрішніх бар'єрів, підвищуючи самооцінку та впевненість у собі.

Переживання ситуацій

Залученість до акторської гри дозволяє експериментувати з різними життєвими ролями та сценаріями в безпечному та контрольованому середовищі. Це надає унікальну можливість прожити та переосмислити особистісні досвіди, що може мати терапевтичний ефект.

Висновок

Акторські практики представляють собою комплексний інструмент особистісного розвитку, який може мати значний позитивний вплив на психологічне благополуччя людей. Вони допомагають розвинути самосвідомість, емоційну грамотність, креативність, комунікативні навички, а також сприяють подоланню особистісних обмежень та внутрішніх конфліктів. Це робить акторські практики цінним ресурсом не лише для професійних акторів, але й для широкого кола осіб, які прагнуть до саморозвитку та психологічного здоров'я.

Література

1. Альшиц Ю. Тренинг forever. Ubulibri, Titivilus, Italy, 2003.
3. Чеснер А. Психодрама на двоих. Практическое руководство. Клас, Серія: психологія, 2021. С. 72-80.
4. Міщиха Л. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості. Івано-Франківськ: 2014. С. 56-62.

5. Yalom I. D. Love's Executioner and Other Tales of Psychotherapy. New York: Basic Books, 2012. C. 63-90.