

ТВОРЧЕ САМОПОЧУТТЯ ВИКЛАДАЧА ЯК ПРОВІДНА УМОВА ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО ТРЕНІНГУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО АКТОРА

Локареєва Г. В.

*доктор педагогічних наук, професор
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-0828-7387
lokareya.g@mail.com*

Кривошеєва О. В.

*аспірантка
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-3754-594X
1992testola@gmail.com*

Ключові слова:

*творче самопочуття,
викладач, ігровий тренінг,
професійна підготовка,
майбутній актор.*

Стаття присвячена маловивченому питанню творчого самопочуття викладача майстерності актора в контексті підготовки майбутнього фахівця. Ця наукова проблема є багатогалузевою, тому ми розглядаємо її в декількох площинах: нейрофізіологічній, психологічній, театрознавчій та педагогічній. З цих позицій автори теоретично обґрунтовують визначену ними провідну умову в забезпеченні ефективності використання ігрового тренінгу – творче самопочуття викладача майстерності актора. Недостатній обсяг інформації про зміст та сутність, форми та методи формування творчого самопочуття педагога, яке забезпечує ефективну організацію у проведенні ігрового тренінгу, вимагає більш ретельного дослідження цієї проблеми. У статті зазначено відсутність єдиної термінології з цієї проблеми у сучасних дослідженнях, тому автори розглядають зміст таких понять, як «самопочуття», «творче самопочуття», «натхнення», «творче самопочуття викладача майстерності актора». Натепер ще не склався загальний підхід до вивчення таких продуктивних станів творчої особистості, як натхнення. Вивченню комплексу «симптомів» стану натхнення, яке є складником феномена «творчого самопочуття», не приділяється досить уваги в наукових, психологічних, педагогічних, мистецтвознавчих розробках. У статті розглянуті нейрофізіологічні засади творчого самопочуття, які обґрунтовують натхнення як його змістову характеристику: останні відкриття нейрофізіології щодо впливу «дзеркальних нейронів» на розвиток когнітивних процесів. Висвітлюється педагогічний аспект реалізації визначеної умови у сучасному освітньому просторі, розглянуто різні підходи до вивчення стану натхнення й осмислене його значення у професійній підготовці майбутнього фахівця та вплив особистості педагога на студентів. Були здійснені спроби пошуку шляхів, що впливають на створення творчого самопочуття педагога та механізму використання цієї умови. Знайдено зв'язок і залежність творчого самопочуття від розвитку уваги викладача, його вміння концентруватися, рівня його емоційного інтелекту та педагогічної майстерності. У статті автори акцентують увагу на використанні відповідних аспектів театральної педагогіки (К.С. Станіславський, М.О. Чехов, В.Е. Мейєрхольд) в ігрових тренінгах, а також на дослідження

психологів, які намагалися раціоналізувати процес натхнення, зрозуміти його природу. Авторами представлено дефініцію поняття «творче самопочуття викладача акторської майстерності» та механізм реалізації творчого самопочуття як провідної умови використання ігрового тренінгу в професійній підготовці майбутнього актора.

TEACHER'S CREATIVE WELLBEING AS A LEADING CONDITION FOR USING GAME TRAINING IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF A FUTURE ACTOR

Lokareva G. V.

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Zaporizhzhia National University
Zhukovskogo str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-0828-7387
lokareya.g@mail.com*

Kryvosheieva O. V.

*Postgraduate Student
Zaporizhzhia National University
Zhukovskogo str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3754-594X
1992testola@gmail.com*

Key words:

*creative wellbeing, teacher,
game workshops, professional
training, future actor.*

The article is devoted to the little-studied question of teachers acting creative wellbeing in the context of preparation of the future expert. This scientific problem is multidisciplinary, so we consider it in several areas: neurophysiological, psychological, theatrical and pedagogical. The authors theoretically substantiate the leading condition defined by them in ensuring the effectiveness of the use of game training – the creative wellbeing of the acting teacher. There is a lack knowledge about the content and essence, forms and methods of forming the creative wellbeing of the teacher, which provides effective organization in the game workshops. The problem needs careful study. The article notes the lack of uniform terminology on this issue in modern research. The authors consider the content of such concepts as “wellbeing”, “creative wellbeing”, “inspiration”, “creative wellbeing of the acting teacher”. There is no general approach to the study of such productive states of the creative personality as inspiration. The study of a set of “symptoms” of the state of inspiration, which is part of the phenomenon of “creative wellbeing”, is not given enough attention in scientific, psychological, pedagogical, art studies. The article considers the neurophysiological principles of creative wellbeing, which substantiate inspiration as its semantic characteristic: the latest discoveries of neurophysiology regarding the influence of “mirror neurons” on the development of cognitive processes. The pedagogical aspect of the implementation of a certain condition in the modern educational space is covered, namely, different approaches to the study of inspiration and its importance in the training of future professionals and the impact of the teacher’s personality on students. The authors made attempts to find ways to influence the creative wellbeing of teachers and the mechanism of using this condition. We found the connection and dependence of creative wellbeing on the development of the teacher’s attention, his ability to concentrate, the level of his emotional intelligence and pedagogical skills. In the article, the authors focus on the use of relevant aspects of theatre pedagogy (Stanislavsky, Chekhov,

Meyerhold) in game workshops, as well as on the research of psychologists who tried to rationalize the process of inspiration, to understand its nature. The authors present the definition of the concept of “creative wellbeing of a acting teacher” and the mechanism of realization of creative wellbeing as a leading condition for the use of game training in the training of future actors.

Постановка проблеми. Проблема творчого самопочуття майбутнього актора в процесі професійної підготовки розглядалася К.С. Станіславським, М.О. Чеховим, Є.Б. Вахтанговим. Перший ступінь в оволодінні мистецтвом актора полягає, за твердженням К.С. Станіславського, в умінні привести себе на сцені в «правильне, майже цілком природне людське самопочуття» всупереч усім умовностям сценічної вистави. Це «правильне, природне» самопочуття актора К.С. Станіславський і називає творчим (сценічним) самопочуттям, на відміну від «іншого, поганого» ремісничого (акторського) самопочуття [11, с. 19]. Водночас досі не розкрита проблема створення творчого самопочуття викладача у процесі проведення акторського ігрового тренінгу.

Ті дослідження, які наявні у педагогічному дискурсі, стосуються більше використання театрального мистецтва у роботі з учнями середньої загальноосвітньої школи та найменше така проблема розглянута педагогами-науковцями вищої школи (В.О. Бабіна, І.В. Рашковська, Ю.Г. Барабаш, Р.О. Позінкевич). Бракує цілеспрямованих досліджень та рекомендацій, як створити творче самопочуття педагогу, який викладає акторську майстерність, а саме акторський тренінг. Це важливо, позаяк саме акторський тренінг спрямований на роботу над станом натхнення: коли б творча природа студента працювала без насильства над своїм організмом. Педагог, який проводить акторський тренінг, є прикладом та має транслювати і передавати студентам творчий настрій на роботу. Складність полягає у тому, що у педагога може бути два або навіть три тренінги поспіль. Отже, де брати внутрішні ресурси для того, щоб постійно перебувати у піднесеному настрої.

Вивчення комплексу симптомів стану натхнення, який є змістовим складником «творчого самопочуття», не отримало розвитку в наукових дослідженнях та психотехнічних розробках. Також є відкритим питання про природу комплексної взаємодії проявів стану натхнення [13, с. 34].

Мета статті – обґрунтувати сутність та зміст провідної умови «творче самопочуття викладача майстерності актора», розробити механізм її реалізації в професійній підготовці майбутнього актора.

Виклад основного матеріалу дослідження. Понятійний конструкт – «творче самопочуття

викладача акторської майстерності» містить у собі декілька понять: «самопочуття», «натхнення». Розглянемо дефініції кожного складника цього конструкту:

1. «Самопочуття – загальний фізичний та моральний стан людини, який залежить від її здоров'я і настрою у поточний момент» [10, с. 34].

2. «Самопочуття – комплекс суб'єктивних відчуттів, що відображає ступінь фізіологічної та психологічної комфортності наявного стану людини. Самопочуття може бути представлене як однією узагальненою характеристикою (добре, погане, хворобливе, бадьоре тощо), так і переживаннями, що відображають стан окремих систем і процесів: відчуттями дискомфорту у різних частинах тіла, утрудненнями виконання певних дій, змінами у протіканні тих чи інших когнітивних функцій. Характерні симптоми зміни самопочуття виразно проявляються в різних функціональних станах людини. Саме цим зумовлюється використання симптоматики самопочуття як однієї з основних груп ознак у методиках самооцінки стану» [8, с. 266].

Із запропонованих тлумачень поняття «самопочуття» ми бачимо, що це відповідний стан людини, який невід'ємно пов'язаний з психофізичною реакцією організму й появою піднесеного настрою, стану натхнення. Саме акторський ігровий тренінг спрямований на розвиток психофізичних елементів внутрішньої та зовнішньої техніки.

На думку К.С. Станіславського, творче самопочуття містить у собі стани натхнення, захвату і захоплення – кращих збудників інтуїтивної творчості. Захоплюючись – пізнаєш, пізнаючи – сильніше захоплюєшся [12, с. 74].

Театральні словники не містять дефініції поняття «творче (сценічне) самопочуття», тому варто розглянути складник цього феномена – натхнення.

Під натхненням у сучасній довідковій літературі розуміється особливий стан людини, що характеризується, з одного боку, високою продуктивністю, з іншого – величезним підйомом і напругою сил людини. Так відбивається суть натхнення у сучасних словниках та енциклопедіях:

1. «Натхнення – психічний стан, для якого характерне різке зростання внутрішньої активності особистості, високий емоційний підйом, напруга духовних і фізичних сил людини» [3].

2. «Натхнення – вищий підйом духовних і фізичних сил художника в процесі створення ним твору мистецтва» [9].

3. «Натхнення – вищий підйом духовних і фізичних сил художника в процесі створення ним твору мистецтва: «расположение души к живейшему принятию впечатлений, следственно к быстрому соображению понятий, что и способствует объяснению оных» (Пушкин) [16, с. 37].

4. «Натхнення (творче) – етап чи момент творчого процесу, який характеризується різким зростанням активності творчої особистості, інтенсивності і продуктивності її духовних і фізичних зусиль» [6, с. 12–13].

За останні десятиліття увага вчених, практиків усе більше повертається в бік розуміння важливості особливих станів, які можуть бути названі ідеальними станами людського існування для творчої реалізації особистості (натхнення, захват, захоплення).

Слід відзначити також відсутність єдиної термінології у сучасних дослідженнях у цьому напрямі. На сьогодні не склався загальний підхід до вивчення цих продуктивних станів. Різними авторами вкладається певний зміст у поняття «натхнення», який і визначає далі функціонал цього феномена: пікові переживання (А. Маслоу), потокові стани (М. Чікентміхайі), стан саморегуляції (Х. Алієв), сутнісні стани (К. і Т. Андреас), стан осяяння (У. Бенсон і Г. Проктор), ресурсні стани (В.В. Козлов) тощо [13, с. 17].

Починаючи з кінця ХІХ століття численні дослідники роблять спробу зрозуміти його природу, раціоналізувати процес натхнення (системи навчання акторської майстерності К.С. Станіславського, М.О. Чехова; психодрама Я. Морено, аналітична психологія К. Юнга, концепція М. Еліаде та інші напрями). Спочатку досвід натхнення співвідносився з впливом на творця духовних сил, неконтрольованим виразом «волі богів». Водночас уже в системі К.С. Станіславського складається уявлення про натхнення як наслідок з'єднання ресурсів, інтеграції свідомих і підсвідомих процесів, пробудження природи актора в творчій діяльності.

Як підкреслює А. Маслоу, «під час пікових переживань люди найбільш тотожні самим собі, ближчі до «свого істинного «я» і найбільш неповторні» [7, с. 284]. Таким чином, пікове переживання – це і модель більш здорового і продуктивного стану, і засіб просування по шляху до більшої цілісності й індивідуальності. Саме під час натхненного стану чи пікових переживань людина, як правило, почувається на вершині своїх можливостей, максимально використовуючи всі свої здібності [13, с. 26].

Перед педагогом стоїть завдання – навчитися перебувати у стані натхнення під час викладання

акторського тренінгу якомога частіше, тому що одне з головних завдань тренінгу – використання ігрових вправ для створення творчого самопочуття студентів. Важливо проаналізувати разом зі студентами, яким чином створюється необхідний стан, як студенти можуть самостійно перед виставою викликати потрібне творче самопочуття. Отже, педагог є безпосереднім прикладом та носієм стану натхнення. В акторській професії саме вчинки персонажа визначають його особистість. Так і у педагогіці: як би красномовно викладач не розповідав про те, що мистецтво повинне бути радісним, якщо ж сам педагог перебуває у пригніченому стані і не може його подолати, це буде негативно впливати на якість заняття.

Останні відкриття з нейрофізіології стосовно «дзеркальних нейронів» відкривають значення та силу впливу лідера, який веде команду, у нашому випадку педагога з майстерності актора. Відкриття полягає у тому, що у людей, які спостерігають за діями інших, у мозку активуються ті ж самі клітини так, якби людина сама виконувала ті ж самі дії [13, с. 278]. Доцільно згадати вчення Аристотеля про мимесіс – термін, який широко використовується у теорії мистецтва. Мимесіс (mimēsis) розглядається не тільки як наслідування. Філолог Н.І. Новосадський перекладає мимесіс як «наслідування», але водночас пояснює: «Це не тільки наслідування, а й творче відтворення дійсності» [2, с. 81].

У театральній педагогіці досить поширений такий прийом у навчанні актора, як наслідування за педагогом-режисером. Треба зауважити, що наслідування – це не сліпе повторення за викладачем жестів, інтонацій, а каталізатор, який допомагає студентам зрозуміти емоційне та енергетичне напруження сцени, потрібний темпоритм. Це один з прийомів, до яких звертаються режисери-педагоги в роботі над виставою. Тому студенти-актори досить уважно реагують та тонко сприймають усе, що говорить та демонструє педагог. Під час заняття з акторського тренінгу педагог «задає градус» кожної вправи, виводить студентів на потрібний енергетичний рівень самовідчуття; намагається утримати потрібну йому динаміку всього тренінгу та відірвати студентів від буденного способу існування.

Це ще раз підтверджує значення педагога та його провідну роль у ігровому тренінгу та вплив його на студентів. Тому викладачу неабияк важливо вміти створювати та утримувати у собі потрібне творче самопочуття.

Перед початком заняття з акторського тренінгу педагогу важливо «захопити» себе, придумати свою внутрішню гру, знайти ті збудники, які допоможуть йому мати відповідний до тренінгу настрій.

Поділяємо думку педагога з акторської майстерності Ю.Л. Альшиця, який пропонує викладачам приходити за деякий час до заняття для того, щоб «розігріти приміщення», створити відповідну до майбутньої роботи атмосферу.

У своїй книзі «Тренінг Forever» він пише про те, що викладач перед заняттям з тренінгу повинен зробити «простір своїм», а аудиторію, у якій буде відбуватися тренінг, потрібно «відчутти і приручити». Тому Ю.Л. Альшиць почав використовувати вправи для підготовки сценічного простору до заняття. У цій роботі представлена методика, яка розглядається на інформаційно-енергетичному рівні. За допомогою відповідних вправ «заряджається простір» потрібною енергетикою. Одна з них називається «чистка», де він пропонує уявити, що руки – це засоби необхідні для прибирання: ганчірка, віник, щітка та активними рухами «очистити» простір [1, с. 9].

У цьому плані надзвичайно цікаві й продуктивні дослідження технік роботи з психологічною атмосферою, розпочаті відомим режисером М.О. Чеховим, автором однієї з найбільш ефективних систем навчання акторської майстерності [14].

Практика, яка пропонується видатними театральними педагогами, може бути використана у викладанні акторського тренінгу сучасного педагога. Важливо зазначити, що педагог може застосовувати ці практики у тому разі, коли складаються сприятливі умови. Часто буває, що, закінчивши один тренінг, педагог має невелику перерву для того, щоб перейти до іншого тренінгу, більш того, у іншу аудиторію. Найчастіше викладач не має можливості створити потрібну атмосферу перед заняттям. Більш того, педагогу рідко випадає нагода побути наодинці із собою, щоб внутрішньо налаштуватися на заняття.

У будь-якому разі педагог повинен мати власний набір інструментів, які допоможуть йому прийти до потрібного творчого самопочуття.

Треба зазначити, що саме творче почуття, навіть якщо його немає до тренінгу, може з'явитися під час його проведення. Це також досить співзвучне з трансляцією вистави, де все народжується «тут та зараз».

Педагог В.А. Кан-Каліка, який працював над проблемою професійного спілкування викладача, розробив поетапність педагогічної творчості, яка ґрунтується на творчому самопочутті. Процес спілкування та підготовка до нього безпосередньо впливають на творче самопочуття педагога, яке проявляється на різних етапах педагогічної творчості:

1) передбачення педагогом майбутнього спілкування з класом як фактор, що мобілізує творче самопочуття;

2) безпосередній початковий контакт з класом як стимулятор творчого самопочуття педагога;

3) спілкування з класом, що підтримує і стимулює розвиток творчого самопочуття педагога в процесі діяльності;

4) незадоволеність спілкуванням як фактор, що стимулює творче самопочуття педагога в подальшій діяльності [5, с. 75].

З цього можна зробити припущення, що саме передбачення заняття повинне стимулювати творче самопочуття педагога. Це може відбуватися у тому разі, якщо педагог має активний стимул та бажання провести заняття, перебувати у гарному настрої, якщо ж ні, то педагог повинен мати ті вправи, які допоможуть йому самому прийти до творчого самопочуття.

Важливо розуміти специфіку акторського тренінгу: 80% вправ є рухливими та включають багато пересувань у просторі. Одне з головних завдань тренінгу – допомогти студенту зробити тіло засобом виразності його почуттів. Тому педагогу потрібно і фізично, і емоційно «викладатися», щоб слугувати прикладом наслідування. Для підтримки цього стану педагог має піклуватися про стан свого емоційного інтелекту, постійно розвивати його, щоб уміти підтримувати протягом усього робочого дня потрібний настрій.

Емоційний інтелект безпосередньо має зв'язок зі станами натхнення. Деніел Гоулман у своїй науковій праці «Емоційний інтелект» говорить про існування кількох способів увійти в потік натхнення.

Перший спосіб полягає в тому, щоб навмисно зосередити увагу на виконанні певного завдання, оскільки стан неймовірної концентрації лежить в основі натхнення [4, с. 172]. У стані натхнення увага сконцентрована, але не напружена. Така концентрація повністю відрізняється від напруги, яка виникає, коли людина, втомлена або знудьгована, намагається зосередитися або коли її увагу постійно атакують негативні емоції.

Акторський тренінг на розвиток уваги містить велику кількість вправ. Увага, вміння концентруватися, перебувати «тут та зараз» – це прямий шлях до підсвідомості через свідоме. Система К.С. Станіславського дає уявлення про натхнення як наслідок поєднання ресурсів, інтеграції свідомих і підсвідомих процесів, пробудження органічної природи у ході творчої діяльності, про навчання акторської майстерності [13, с. 19]. Увага зосереджується до такої міри, що людина починає сприймати лише те, чим безпосередньо займається в цей момент, втрачаючи відчуття часу і простору.

Процес натхнення визначається М. Чіксентміхай як потоковий стан.

М. Чіксентміхайї вважає, що ключ до поточних станів – концентрація уваги. Стан потоку приходить тоді, коли людина (у нашому випадку педагог) ставить перед собою зрозумілі цілі: що у процесі акторського тренінгу мають отримати студенти, які вміння та навички розвинути [15, с. 48].

Потоковий стан обов'язково супроводжується такими особливостями, як:

- «виклик ситуації» (поставлене перед собою завдання повинне бути досить складним і вимагати майстерності);
- зосередженість;
- досконала ясність мети;
- негайне відчуття віддачі;
- повне занурення в роботу, що не вимагає спеціальних зусиль;
- почуття контролю над ситуацією;
- зникнення сприйняття себе; зупинка часу.

Коли спостерігаєш за ким-небудь у стані натхнення, то щось складне видається зовсім легким, досконале виконання якоїсь роботи – природним і звичайним. Така картина відповідає тому, що відбувається в нашому мозку, віддзеркалює наявний парадокс: виконання максимально складних завдань потребує мінімальної витрати наших розумових сил. Коли нас охоплює потік натхнення, мозок перебуває у стані «холоднокривності», активація і гальмування системи нервових зв'язків здійснюється відповідно до вимог ситуації, яка відбувається за принципом «тут і зараз». Коли люди зайняті якоюсь справою, котра без зусиль захоплює й утримує їхню увагу, кортикальна активність мозку знижується і вона ніби «заспокоюється». А це доволі важливе явище, з огляду на те, що натхнення дозволяє людям успішно виконувати найскладніші завдання в певній сфері діяльності.

Здавалося б, вирішення таких непростих завдань має вимагати не меншої, а більшої активізації кори головного мозку. Однак розгадка полягає в тому, що потік натхнення не виходить за рамки можливостей людини: він виникає там, де навички та вміння добре відпрацьовані, а рефлексорні дуги діють найефективніше [4, с. 174].

Узагальнимо все зазначене вище у низку рекомендацій для педагога. Для того щоб мати можливість створити правильне творче самопочуття перед заняттям, педагогу необхідно:

1. Мати постійне бажання розвиватися.
2. Набирати багаж відповідних навичок.
3. Уміти управляти своєю увагою.
4. Володіти високим рівнем емоційного інтелекту.
5. Мати відповідні знання із загальної педагогіки, психології, театральної педагогіки, щоб почуватися впевнено та імпровізувати в різних непередбачуваних ситуаціях.

Натхнення приходить у моменти, коли для виконання завдання людині потрібно діяти на межі своїх можливостей. Тому зі зростанням майстерності підвищується і рівень складності завдань, який дозволяє педагогу увійти в потік натхнення. Якщо завдання надто просте, воно викликає нудьгу; якщо ж надто важке, то викладач відчуває тривогу, а не натхнення. Можна стверджувати, що можливість знову і знову переживати потік натхнення підштовхує до майстерного оволодіння певною професією чи навичкою. Стан натхнення виникає неконтрольовано, але неминуче, коли цілі ясні, результат очевидний, а завдання і майстерність перебувають у балансі між собою, людина концентрує свою увагу і повністю занурюється в творчий процес. На жаль, робота над налаштуванням власного творчого натхнення викладача практично не реалізується у творчих закладах вищої освіти, не враховується в організації педагогічного процесу, а вимагає серйозної уваги до індивідуального визначення мети та завдань для кожного викладача.

Нами запропоновано спрощений механізм взаємодії елементів психофізичного апарату викладача: свідоме відношення до себе, емоційний інтелект, прояви несвідомого, які потрібно розвивати, щоб якомога частіше перебувати у стані творчого самопочуття та вмінні на нього налаштуватися перед акторським тренінгом. Використання механізму взаємодії елементів психофізичного апарату забезпечує реалізацію педагогічної умови. Творче самопочуття викладача як провідна умова застосування ігрового тренінгу у професійній підготовці майбутнього актора відбувається шляхом від свідомого до несвідомого (рис. 1).

Це необхідно для того, щоб у момент проведення педагогом ігрового тренінгу «працювало підсвідоме», що забезпечується досить розвинутих свідомим відношенням до себе та свого життя.

Вищезазначене стало підґрунтям для визначення поняття «творче самопочуття викладача майстерності актора».

Отже, творче самопочуття викладача майстерності актора – це такий стан проявів свідомого й підсвідомого, у якому психофізика викладача перебуває на найвищому рівні залучення його у навчальний процес; у якому педагог отримує найвище задоволення від творчої діяльності, заряджає аудиторію своєю енергетикою й отримує від неї найбільшу віддачу.

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі.

Рівень творчого самопочуття педагога забезпечує ефективність професійної підготовки майбутнього актора, а також організацію і про-

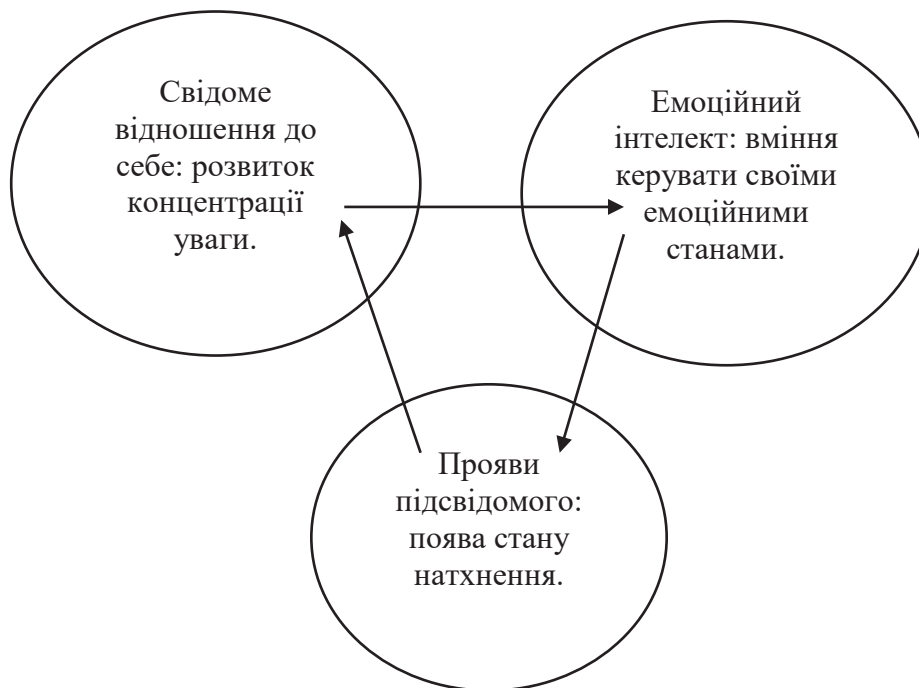


Рис. 1. Механізм взаємодії елементів психофізичного апарату викладача

ведення ігрового тренінгу, спрямованого на формування фахових компетентностей здобувачів вищої освіти. Встановлено, що творче самопочуття викладача акторської майстерності містить такі сутнісні характеристики, як натхнення, увага та емоційний інтелект. Застосування авторами представленого механізму в педагогічному про-

цесі уможливить підвищення рівня його творчого самопочуття.

У подальших дослідженнях необхідно розробити та аргументувати вправи до самотренінгу викладача, які б могли допомогти йому увійти у стан творчого натхнення й перебувати у ситуації «тут та зараз».

Література

1. Альшиц Ю. Тренинг Forever. Санкт-Петербург : ГИТИС, 2009. 257 с.
2. Аристотель. Поэтика. Ленинград, 1927. 302 с.
3. Большая Советская Энциклопедия. БСЭ: *вебсайт*. URL: <https://slovar.cc/enc/bse/1982045.html> (дата звернення: 20.10.2020).
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2019. 512 с.
5. Дейкман А. Наблюдающее Я. Москва : Эннеагон Пресс, 2007. 252 с.
6. Краткий словарь по эстетике. Книга для учителя. / Под ред. Овсянникова М.Ф. Москва : Просвещение, 1983.
7. Маслоу А. Психология бытия. Москва : Рефл-Бук, 1997. 319 с.
8. Психологічний словник. / Авт.-уклад. Синявський В., Сергєєнкова О. За ред. Побірченко Н. 2007. 336 с.
9. Словарь терминов изобразительного искусства: *вебсайт*. URL: <https://slovar.cc/isk/term/2476924.html> (дата звернення: 20.10.2020).
10. Словник української мови: в 11 томах. Том 9. 1978. С. 43.
11. Станиславский К.С. Собрание сочинений в 8 томах. Т. 2. Москва : Искусство, 1989. 511 с.
12. Станиславский К.С. Собрание сочинений в 8 томах. Т. 4. Москва : Искусство, 1957. 550 с.
13. Стариков П.А. Как найти вдохновение и использовать его ресурсы: современные возможности. 2016. 555 с.
14. Чехов М. О. О технике актера. *Вебсайт*. URL: http://az.lib.ru/c/chehow_m_a/text_1953_o_tekhnike_aktera.shtml (дата звернення: 21.10.2020).
15. Чиксентмихайи М. В поисках потока: Психология увлеченности повседневной жизнью. Санкт-Петербург : Basic Books, 2003. *Вебсайт*. URL: <https://www.rulit.me/books/v-poiskah-potoka-psihologiya-vklyuchennosti-v-povsednevnost-read-210191-1.html> (дата звернення: 21.10.2020).

16. Эстетика: Словарь. / Под ред. Беляева А.А. Москва : Политиздат, 1989. 447 с.

References

1. Al'shicz, Yu. (2009). Trening Forever [*Training Forever*]. Sankt- Petersburg: GITIS. 257 p. [in Russian].
2. Aristotel'. (1927) Poe'tika [*Poetics*]. Leningrad. 302 pp. [in Russian].
3. Bolshaya Sovetskaya Encziklopediya. [*Great Soviet Encyclopedia*]. Retrieved from: <https://medium.com/mind-resources/neuro-d45593391d26> [in Russian].
4. Goulman, D. (2019). Emocijny'j intelekt [*Emotional intelligence*]. Kharkiv: Vivat. 512 p. [in Ukrainian].
5. Dejkman, A. (2007). Nablyudayushhee Ya [*Observing I*]. Moscow: E'neagon Press. 252 p. [in Russian].
6. Ovsyannikova, M. F. (ed.) (1983). Kratkiy slovar po estetike. Kniga dlya uchitelya [*A Brief Dictionary of Aesthetics. Teacher's book*]. Moskva: Prosveshchenie [in Russian].
7. Maslou, A. (1997). Psikhologiya bytiya [*Psychology of Being*]. Moscow: Refl-Buk. 319 p. [in Russian].
8. Pobirchenko, N. A. (ed.) (2007). Psykholohichniy slovnyk [*Psychological dictionary*]. [in Ukrainian].
9. Slovar' terminov izobrazitel'nogo iskusstva [*Glossary of Fine Arts Terms*]. Retrieved from: <https://medium.com/mind-resources/neuro-d45593391d26> [in Russian].
10. Slovnyk ukrainskoi movy: v 11 tomakh (1978). [*Dictionary of the Ukrainian language: in 11 volumes*]. Vol. 9. P. 43.
11. Stanislavskij, K.S. (1989). Sobranie sochinenij v 8 tomakh [*Collected Works in 8 volumes*]. Moscow: Iskusstvo, Vol. 2, 511 p. [in Russian].
12. Stanislavskij, K.S. (1957). Sobranie sochinenij v 8 tomakh. [*Collected Works in 8 volumes*]. Moscow: Iskusstvo, Vol. 4, 550 p. [in Russian].
13. Starikov, P.A. (2016). Kak najti vdokhnovenie i ispol'zovat' ego resursy': sovremenny'e vozmozhnosti [*How to find inspiration and use its resources: modern possibilities*]. 555 p. [in Russian].
14. Chekhov, M.O. O tekhnike aktera [*On the technique of Acting*]. Retrieved from: http://az.lib.ru/c/chehow_m_a/text_1953_o_tekhnike_aktera.shtml [in Russian].
15. Chiksentsmikhaji, M. (2003). V poiskakh potoka: Psikhologiya uvlechenosti povsednevnoj zhizn'yu [*In Search of Flow: The Psychology of an Enthusiasm for Everyday Life*]. Sank-Peterburg: Basic Books. Retrieved from: <https://www.rulit.me/books/v-poiskah-potoka-psihiologiya-vklyuchennosti-v-povsednevnost-read-210191-1.html> [in Russian].
16. Belyaeva, A.A. (ed.) (1989). Estetika: Slovar [*Aesthetics: Vocabulary*]. Moskva: Politizdat.