

ЕКСТРАПОЛЯЦІЯ НАУКОВИХ ПОЛОЖЕНЬ У ТЕОРЕТИЧНУ РОЗРОБКУ ПРОБЛЕМИ ІГРОВОГО ТРЕНІНГУ В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО АКТОРА

Кривошеєва О. В.

аспірантка

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

Ключові слова: екстраполяція наукових положень, ігровий тренінг, акторський тренінг, професійна підготовка, майбутній актор.

У статті розглядається значення сучасних наукових положень, які розкривають механізми внутрішньої організації творчої особистості. Пояснюється важливість тренування психофізичного «інструменту» актора на основі наукових здобутків сьогодення для забезпечення тим самим його найбільшої ефективності та продуктивності. Розглядається використання ігрового акторського тренінгу у професійній підготовці майбутнього актора у взаємодії із сучасними освітніми тенденціями, а саме гуманізацією та індивідуалізацією освітнього процесу. У статті висвітлюється вплив ідей І. Павлова, Зігмунда Фрейда, Еміля Золя, Чарльза Дарвіна на роботу театральних діячів та зокрема на акторський тренінг. Виявлено вплив знань, які базуються на східних практиках, ритуальних діяннях; містичних традицій та езотеричних трудів на вправи акторського тренінгу. Знайдено зв'язок між психофізичним апаратом актора та об'єктивними законами природи, які впливають на психічні процеси студента у процесі професійної підготовки. Акцентується увага на тренуванні психофізичного «інструменту» актора зважаючи на сучасні наукові здобутки з психології, психофізіології, біоенергетики, а саме методи активного впливу на психічні процеси студента, способи тренування та розвитку їхньої рухливості, засновані на процесах психічної саморегуляції. Акцентується увага на понятті М.Б. Олександровської «інтеграційна методологія», яке є актуальним для сучасного викладача акторської майстерності, оскільки передбачає консолідацію безлічі областей, шкіл, напрямків, рівнів знань про людину в смисловому полі психології та різних сферах активності людей. У статті розглянуто книгу театального педагога С.В. Гіппіуса «Тренінг розвитку креативності. Гімнастика почуттів», у якій автор проаналізував акторський тренінг із точки зору психофізіології, науково обґрунтував і визначив місце і значення акторського тренінгу в акторському вихованні як фундаменту акторської школи. Автор статті розглядає значення володіння педагогом знаннями з психології для допомоги майбутньому актору подолати стресові стани, які формують у студента підвищення рівня тривожності та посилюють самоконтроль.

EXTRAPOLATION OF SCIENTIFIC PROVISIONS IN THE THEORETICAL DEVELOPMENT OF ACTING TRAINING PROBLEMS IN THE CONTEXT OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE FUTURE ACTOR

Kryvosheieva O. V.

Postgraduate Student

Zaporizhzhia National University

Zhukovskogo str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0002-3754-594X

1992testola@gmail.com

Key words: *science education, game training, actor training, professional training, future actor.*

The article considers the significance of the discoveries of modern sciences that explain the mechanisms of the internal organization of the creative personality. The importance of training the psychophysical “tool” of the actor on the basis of scientific achievements of today is explained, thus ensuring its greatest efficiency and productivity. The use of game acting training in the professional training of future actors in interaction with modern educational trends, namely the humanization and individualization of the educational process is considered. The article highlights how the ideas of I. Pavlov, Sigmund Freud, Emile Zola, and Charles Darwin influenced the work of theater actors and, in particular, actor training. The impact of knowledge based on Eastern practices and ritual actions has been revealed; mystical traditions and esoteric works for acting training exercises. A connection was found between the psychophysical apparatus of the actor and the objective laws of nature, which influence the mental processes of the student in the process of professional training. Attention is focused on training the psychophysical “tool” of the actor, taking into account modern scientific achievements in psychology, psychophysiology, bioenergetics, namely methods of active influence on the student’s mental processes, methods of training and development of their mobility, based on the processes of mental self-regulation. Emphasis is placed on the concept of Alexandrovskaya – “integration methodology”, which is relevant for modern teachers of acting, as it involves the consolidation of many areas, schools, areas, levels of knowledge about man in the semantic field of psychology and various areas of human activity. The article considers the book by theater teacher Gippius “Training in the development of creativity. Gymnastics of feelings”, in which the author analyzed acting training from the point of view of psychophysiology, scientifically substantiated and determined the place and importance of acting training in acting education as the foundation of acting school. The author of the article considers the importance of the teacher’s knowledge of psychology, in helping the future actor to overcome stressful situations that create a student’s increased levels of anxiety and strengthen self-control.

Постановка проблеми. Сьогодні відбувається пертурбація у системі підготовки студента до професійної діяльності: на зміну традиційним методам підготовки приходять методи, спрямовані на гуманізацію та індивідуалізацію освітнього процесу. Рівень розробленості проблеми науково-практичного мислення у психології та фізіології, а також у психології художньої творчості, дозволяє поставити тренування «інструмента» актора на належну наукову основу, забезпечивши

тим самим його найбільшу ефективність та продуктивність. Стає актуальною тема участі сучасних наукових здобутків у системі професійної підготовки актора. Під поняттям «суміжні науки» ми розглядаємо ті, які вивчають людину: нейробіологія, психологія, фізіологія, анатомія тощо. За рахунок невпинного розвитку науково технічного прогресу з неймовірним розвитком цифрових технологій відбувається значний зв’язок між ситуацією у суспільстві – відкриттями у сферах,

які вивчають людину. Еволюція техніки і стилю акторської гри залежить деякою мірою і від стану науки. Для того щоб повною мірою зрозуміти, яким чином акторський ігровий тренінг впливає на рівень готовності майбутнього актора до професійної діяльності, потрібно шукати відповідь у деяких відносинах, які театр підтримує з наукою.

Аналіз досліджень та публікацій. Проблема екстраполяції сучасних наукових положень у розробці проблеми ігрового тренінгу у системі професійної підготовки майбутнього актора є найбільш обговореною серед таких театральних діячів, як Л. Грачова, М. Олександровська, С. Гіппіус та інших. Л. Грачова у своїх працях досліджує вплив уяви на психофізику актора. М. Олександровська розглядає тренінг як можливість впливу на психічні процеси студента. С. Гіппіус проаналізував акторський тренінг з точки зору психофізіології.

Сучасні робити, присвячені теоретичному обґрунтуванню та розвитку психофізичних якостей актора, представлені відомими театральними педагогами, такими як Ута Хаген та Іванна Чабак.

Мета статті – представити екстраполяцію сучасних наукових положень в теоретичну розробку проблеми ігрового тренінгу в професійній підготовці майбутнього актора.

Виклад основного матеріалу. Сучасна наука має значний вплив на погляд на тренінг та на людину. Яскравим прикладом є К.С. Станіславський, який, створюючи теорію мистецтва, звертався до експериментальної психології, до теорії умовних рефлексів І. Павлова. Режисер прагнув до наукового обґрунтування системи, аналізу творчості на основі «фізіології головного мозку», об'єктивного вивчення вищої нервової (психічної) діяльності. У ХХ столітті театральні діячі почали активно звертатися до наукових здобутків, «суміжних» до театру наук, які вивчали людину. У 1923 р., актор МХАТ Р. Болеславський провів серію лекцій «за системою» К.С. Станіславського у Нью-Йорку. Він говорив про те, що актор повинен втілити на сцені людську душу зі всіма її фізичними, ментальними та емоційними аспектами [1, с. 8]. Водночас достатньо популярною стала теорія психоаналізу Зігмунда Фрейда в американському суспільстві. Хоча Фрейд не мав безпосереднього впливу на Р. Болеславського але він вплинув на американську публіку і акторське співтовариство США, тому що акторська гра та психоаналіз досліджують механізми внутрішнього світу людини, тому наука і мистецтво неминуче з'єднались. Вже у кінці ХІХ століття виникли книги «Происхождение видов» (1859), «О выражении эмоций у человека и животных» (1872) Чарльза Дарвіна, які викликали великий резонанс у мистецтві. Батько натуралізму, французький новеліст Еміль Золя створював склад-

них персонажів, завдяки яким досліджував вплив нашої спадковості і середовища. Ідея полягала в тому, що суспільство породжує нас, а ми, у свою чергу, породжуємо суспільство. Частиною цього суспільства є театр, який ми створюємо. Неможливо не заперечувати те, що сучасний театр – це відображення внутрішніх процесів країни та людей, які є її частиною.

Також не можна обминути тих знань, які базувалися більше на східних практиках, ритуальних діяннях, які використовували відомі актори та режисери. Антонен Арто говорив про духовний аспект та виділяв таке поняття, як «каббала» – містична традиція, яка ставить питання про походження душі та її долі; М. Чехов виявляв інтерес до антропософії Рудольфа Штайнера – віри у внутрішній духовний світ, в який можливо потрапити завдяки саморозвитку; Гротовський цікавився езотеричними трудами Г. Гурджієва, в яких поєднувалася містична течія ісламу, відома як «суфізм», з християнством, буддизмом та іншими релігійними віровченнями; К.С. Станіславський практикував йогу зі своїми акторами та використовував таке поняття, як «енергія прана». Багато з припущень, які раніше сприймалися тільки як містичне знання, сьогодні вже є науково доведеними фактами, деякі знаходяться на рівні гіпотез. Тому педагогу (у професійній підготовці майбутнього актора) важливо поєднуватися всі знання, які були вже описані у роботах вищеперахованих театральних діячів, у поєднанні з науковими здобутками у «суміжних» науках. Все це важливо для того, щоб не тільки визначити необхідні організаційно-педагогічні умови створення і проведення акторського ігрового тренінгу, а мати змогу довести дієвість запропонованих умов на практиці. Більшість із тих, хто писав про акторську гру, особливо в ХІХ та ХХ столітті, були акторами: Девід Гаррік (1717–1779), Бенуа Констан-Коклен (1841–1909), К.С. Станіславський, Михайло Чехов (1891–1955), Всеволод Мейерхольд (1874–1940), Ута Хаген (1919–2004), Жак Копо (1879–1949), Луї Жуве (1887–1951) – вони добре знали, як створювати роль зсередини, тому у своїх роботах в основному спиралися на свій особистий досвід. З іншого боку, всім відомий Дені Дідро (1713–1784) був філософом. Йому були цікаві всі види мистецтва, не тільки акторська майстерність. Спостерігаючи за роботою акторів, він запропонував ідеї, які викликали багато суперечок про акторську майстерність, які продовжуються і сьогодні. Критик Уільям Арчер (1856–1924) також був спостерігачем, та його ідеї про акторську гру народжувалися з об'єктивної точки зору, а не із суб'єктивної точки зору актора, який залучений у процес. Ми бачимо, що режисери, науковці, філософи, психологи розглядають

акторську професію в контексті своєї професії, і це незмінно впливає на способи навчання, які вони пропонують. Це не може не впливати на розвиток акторського тренінгу.

За думкою М.Б. Олександровської, «наукові досліді останніх десятиліть в інших сферах фокусуються на тому, як «внутрішнє почуття» стає все більш визнаним методом оцінки ситуації, по мірі того, як ми більше дізнаємося про нейропиптиди, які передають інформацію по всьому тілу. Сьогодні, коли наука доводить, що наше тіло і розум (свідомість) нероздільні, що за своєю природою людина психофізична. Чим більше відкриттів ми родимо про те, як функціонують людські істоти, тим глибші наші питання щодо акторської майстерності» [1, с. 12].

Сьогодні неможливо педагогу виховувати студента, не звертаючись до поняття, яким у своїй книзі «Професійна підготовка акторів у просторі Євразійського театру ХХІ сторіччя», користується М.Б. Олександровська – «інтеграційна методологія», яка передбачає консолідацію безлічі областей, шкіл, напрямків, рівнів знань про людину в смисловому полі психології та різних сферах активності людей [1, с. 12–13]. Автор підкреслює, що інтеграційна методологія ніякою мірою не знімає принцип системності в підході до проблеми освіти сучасного актора. Вона дозволяє розширити поле «огляду» всіх видів діяльності людини.

Психофізичний апарат актора слід розглядати не тільки з позиції мистецтва, а з точки зору об'єктивних законів природи. Сучасний педагог для того, щоб виховувати акторів, готових до професійної діяльності, має звертатися до методів активного впливу на психічні процеси студента, способи тренування та розвиток їхньої рухливості, заснованих на процесах психічної саморегуляції. Сучасні наукові здобутки з психології, психофізіології, біоенергетики дають знання педагогу для того, щоб позитивно впливати на розвиток особистості майбутнього актора.

Етапи звільнення психофізичного апарату актора пов'язанні з його свідомим вольовим зусиллям, спрямованим на визволення зовнішніх органів тіла від зайвої напруги, на здатність володіння заданим об'єктом уваги. Проте, як відомо, для зосередження на заданому об'єкті мало свідомих вольових зусиль, необхідна м'язова свобода, а досягнення м'язової свободи треба вміти контролювати увагу. За думкою Л.В. Грачової, це замкнене коло не розірвати, якщо не враховувати принципово нові знання про механізми психічних процесів та методи свідомої психорегуляції, засновані на них, що використовуються вже в багатьох сферах людської діяльності (спорт, психотерапія, психологія праці тощо) [5, с. 2].

Сучасний педагог акторської майстерності має знаходити можливості, які йому може надати сучасний рівень знань про природу людини та закони творчості. Сутність роботи актора, за К.С. Станіславським, полягає в організації такого стану підсвідомості, коли природно та мимоволі створюються умови для органічної дії у ролі. Організувати особливий стан підсвідомості не можна лише засобами впливу на свідомість, а саме на це направлені всі вправи наявних тренінгових систем. Інший шлях управління підсвідомістю, відкритий Станіславським, шлях східних психотехнік – вплив на підсвідомість за допомогою зміни стану свідомості.

Механізми впливу на несвідоме активно вивчаються сучасною наукою, методи східних психотехнік сьогодні багато в чому отримують наукове підтвердження. Педагогам з акторської майстерності варто звернути увагу на дослідження, пов'язані зі східними техніками (йога, буддизм, дзен-буддизм), та виявлення можливостей застосування цих методів в акторській психотехніці для розвитку та вдосконалення психофізичного апарату актора, створення акторського ігрового тренінгу на цій основі. Тому в процес навчання актора поступово входить йога, яка стає одним із предметів у багатьох театральних закладах [5, с. 10].

Сучасному педагогу варто звернути увагу на те, що сьогодні існує велика кількість видів театру: політичний, документальний, перформативний тощо. Актор та педагог не може точно знати, у якому театрі він буде працювати. Тенденції сучасності говорять про те, що і навчання актора повинно включати всю інформацію не тільки в теоретичному плані, а і в акторському тренінгу, щоб він міг практично практикувати та освоювати знання. Актор в першу чергу – це майстер дії, тому важливо включати в акторський тренінг різноманітні вправи, в тому числі вправи на дихання з йоги, на збільшення енергетичного ресурсу, на роботу з емоційним інтелектом.

Серед гуманістичних тенденцій розвитку системи театральної освіти сьогодні можна назвати найважливішу: орієнтацію на особистісний розвиток. Фокус уваги театральних педагогів необхідно звернути на характер мотивації майбутнього спеціаліста: потреба в самовираженні та спілкуванні, в реалізації своїх здібностей, у прагненні домагатися максимальних результатів у вибраній справі, його ставленні до праці. Для того, щоб педагогу мати змогу розуміти студента та впливати на його мотивацію у навчанні, потрібно бути обізнаним у психології виховання творчої особисті, цікавитися останніми теоретичними розробками та практичними відкриттями. Сьогодні все частіше актор виступає не просто виконавцем ролі, але й є співавтором вистави. Для того, щоб майбутньому

актору мати змогу та сміливість творчо діяти на сцені та бути безпосереднім учасником у створенні вистави, у процесі навчання педагогу важливо вміти розкрити творчий потенціал студента та почуття творчої свободи. Сучасний освітній процес із невпинним розвитком цифрових технологій, які впливають на швидкий розвиток психології, вимагає від педагога з акторської майстерності так само швидко реагувати на зміни та бути готовим запропонувати ті педагогічні та психологічні прийоми, які допоможуть майбутньому актору у його професійному становленні.

Театральний педагог С.В. Гіппіус проаналізував акторський тренінг з точки зору психофізіології, науково обґрунтував і визначив місце і значення акторського тренінгу в акторському вихованні як фундаменту акторської школи. За думкою С.В. Гіппіуса, тренінг актора повинен дати відповідь на такі питання: «Як ми сприймаємо явища життя? Як ми впливаємо на них? Як взаємодіємо з іншими при спілкуванні з ними? Як сприймаємо думку партнера? Як народжуються наші думки у відповідь? Як ми робимо найпростішу фізичну дію?» [2, с. 186–188]. Багато із цих питань розглядає наукова дисципліна – психологія, різниця полягає лише у відмінностях понятійного апарату, які використовує акторська майстерність та психологія. Ігровий акторський тренінг повинен виходити з елементів, що створюють життєве самопочуття та виявляються у дії. С.В. Гіппіус зазначає, що найперші, найпростіші його елементи – відчуття та сприйняття, які ми отримуємо від органів чуття, безперервно пов'язані з навколишнім світом [2, с. 186–188].

Перше завдання тренінгу – розвиток органів чуття та вдосконалення механізмів сприйняття, оскільки саме сприйняття, згідно із сучасною психологією, є основним регулятором дії. Відчуття включаються у сприйняття в різних поєднаннях, з переважанням то одного, то іншого, і всі вони в людини «прикріплені» до другої сигнальної системи, до слова, вимовленого або промайнуло в думках.

Друге завдання тренінгу – вдосконалення образної пам'яті та освоєння механізмів мислення та мови.

Третє завдання тренінгу – освоєння механізму життєвої взаємодії. Сприймаючи навколишній світ, діючи в ньому, людина перебуває в постійній взаємодії зі світом, людьми.

І всі вони зливаються у головне завдання – «Робити себе!».

С.В. Гіппіус – один із тих педагогів, які створили свій власний тренінг, а саме у книзі «Тренінг розвитку креативності. Гімнастика почуттів», спираючись в першу чергу на відкриття у психології.

Театральний педагог Н.В. Рождественская вважає, що можна говорити про здатність до саморегуляції, стійкості до стресу, пластичності в постановці цілей та їх досягненні як про межі творчої обдарованості [3]. У процесі навчання майбутній актор постійно зустрічається зі стресом, виникнення якого пов'язано з потребою постійного виходу на сцену. Тобто психофізичний інструмент актора (особливо в перші роки навчання) знаходиться в більшій емоційній напрузі, ніж у звичайному житті: стресовий стан характеризується напруженням фізичного та психічного стану організму. Взагалі, в мінімальних дозах стрес потрібен організму для підтримки його оптимального режиму роботи, але в надмірних кількостях він вкрай негативно впливає на ефективність людини. Такий стан підвищує ймовірність виникнення професійного вигорання. Стресові стани формують у студента підвищення рівня тривожності та посилюють самоконтроль, який блокує спонтанність, що веде також до зниження здатності до імпровізації, уяви як важливих елементів творчості. Педагогу потрібно володіти певними знаннями з психології, щоб вміти створити такі умови, які допоможуть студенту подолати стресові ситуації для максимальної реалізації творчої особистості та готовності до професійної діяльності.

Найважливішим завданням вищої професійної освіти, у тому числі театральної, стає перехід від парадигми передачі знання до парадигми навчання самостійно знаходити та обробляти інформацію. У зв'язку із цим у сучасних умовах результатом освіти має бути не стільки засвоєння студентом нових ідей, скільки формування в нього передумов для змін у власній поведінці, які можна розуміти як навички соціалізації, як готовність до виконання завдань майбутньої професійної діяльності.

Саморозвиток особистості залежить від рівня творчої спрямованості освітнього процесу. Ця закономірність становить основу індивідуально-творчого підходу. Основне призначення цього підходу полягає у створенні умов для самореалізації особистості, у виявленні та розвитку її творчих можливостей. Вивчення психологічних аспектів готовності актора до професійної діяльності є актуальним завданням науки та педагогіки.

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Отже, сучасному педагогу з акторської майстерності постійно потрібно слідкувати за науковими здобутками. Особливо важливу роль у професійній підготовці актора грає обізнаність педагога у знаннях з психології. Тому що як і психологія, так і акторська майстерність працюють з людиною: її почуттями, спогадами, думками тощо. Починаючи з ХХ століття розвиток акторської майстерності не обходився без

використання «суміжних наук». Відомі режисери та актори постійно спиралися на наукові відкриття та розробляли свої акторські методи, техніки, прийоми на базі останніх здобутків науки.

Актуальною в педагогічному процесі стає «інтеграційна методологія», запропонована М.Б. Олександровською, яка передбачає консолідацію безлічі областей, шкіл, напрямків, рівнів знань про людину в смисловому полі психології та різних сферах активності людей. Серед гуманістичних тенденцій розвитку системи театральної освіти сьогодні можна назвати найважливішу: орієнтацію на особистісний розвиток, тому

фокус уваги театральних педагогів необхідно звернути на характер мотивації майбутнього спеціаліста.

У процесі навчання майбутній актор постійно зустрічається зі стресом. Стресові стани формують у студента підвищення рівня тривожності та посилюють самоконтроль, який блокує спонтанність. Педагогу потрібно володіти знаннями з психології, нейробіології, фізіології, щоб вміти створити такі умови, які допоможуть студенту подолати стресові ситуації для максимальної реалізації творчої особистості та готовності до професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Александровская М.Б. Профессиональная подготовка актеров в пространстве Евразийского театра XXI века. Санкт-Петербург : Изд-во «Чистый лист», 2011. 392 с.
2. Василики Велтсиса. Феномен актерского восприятия и его значение в процессе профессионального воспитания актера. Автореферат. Москва, 2019. 27 с. URL: <http://docplayer.com/211574689-Vasiliki-veltsista-fenomen-akterskogo-vozpriyatiya-i-ego-znachenie-v-processe-professionalnogo-vozpitanija-aktera-na-pravah-rukopisi.html> (дата звернення: 15.01.2022).
3. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2001. 225 с.
4. Гоулман Д. Эмоционный интеллект. Харків : Віват, 2019. 512 с.
5. Грачова Л.В. Процессы психической саморегуляции актерской профессии. Автореферат. Санкт-Петербург, 1992. 21 с. URL: <https://cheloveknauka.com/v/405393/a/#?page=1> (дата звернення: 21.01.2022).
6. Маслоу А. Психология бытия. Москва : Рефл-Бук, 1997. 319 с.
7. Сергиенко Е.Л. Психологическая готовность к актерской профессиональной деятельности. URL: <http://www.art-education.ru/electronic-journal/psihologicheskaya-gotovnost-k-akterskoj-professionalnoj-deyatelnosti> (дата звернення: 21.10.2021).
8. Станиславский К.С. Собрание сочинений в 8 томах. Т. 2. Москва : Искусство, 1989. 511 с.
9. Стариков П.А. Как найти вдохновение и использовать его ресурсы: современные возможности. 2016. 555 с.
10. Черкасский С.Д. Мастерство актера: Станиславский – Болеславский – Страсберг: История. Теория. Практика. Санкт-Петербург : РГИСИ, 2016. 816 с.
11. Чиксентмихайи М. В поисках потока: Психология увлеченности повседневной жизнью. Санкт-Петербург : Basic Books, 2003. веб-сайт. URL: <https://www.rulit.me/books/v-poiskah-potoka-psihologiya-vklyuchennosti-v-povsednevnost-read-210191-1.html> (дата звернення: 21.11.2021).

REFERENCES

1. Aleksandrovskaya M. B. (2011) Professionalnaya podgotovka akterov v prostranstve-evrazijskogo teatra XXI veka [*Professional training of actors in the space of the Eurasian theater of the XXI century*]. Sankt-Peterburg: izd-vo «Chisty list». 392 pp. [in Russian].
2. Vasiliki Veltsista (2019) Fenomen akterskogo vozpriyatiya i ego znachenie v protsesse professionalnogo vozpitanija aktera [*The phenomenon of actor's perception and its significance in the process of professional education of an actor*]. Avtoreferat. Moskva, 2019. 27 pp. Retrieved from: <http://docplayer.com/211574689-Vasiliki-veltsista-fenomen-akterskogo-vozpriyatiya-i-ego-znachenie-v-processe-professionalnogo-vozpitanija-aktera-na-pravah-rukopisi.html> [in Russian].
3. Gippius S. V. (2001) Trening razvitiia kreativnosti. Gimnastika chuvstv [*Creativity development training. Gymnastics of the senses*]. Sankt-Peterburg: Izdatelstvo «Rech». 225 pp. [in Russian].
4. Stanislavskij K. S. (1989) Sbranie sochinenij v 8 tomakh [*Collected Works in 8 volumes*]. Moscow: Iskustvo, Vol. 2, 511 pp. [in Russian].
5. Grachova L. V. (1992) Protsessyi psichicheskoy samoregulyatsii akterskoj professii [*Processes of mental self-regulation of the acting profession*]. Avtoreferat. Sankt-Peterburg, 21 pp. Retrieved from: <https://cheloveknauka.com/v/405393/a/#?page=1> [in Russian].

6. 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 pp. [in Russian].
7. Stanislavskij K. S. (1957) Sobranie sochinenij v 8 tomakh. [*Collected Works in 8 volumes*]. Moscow: Iskusstvo, Vol. 4, 550 pp. [in Russian].
8. Maslou A. (1997) Psikhologiya bytiya [*Maslow A. Psychology of Being*]. Moscow: Refl-Buk. 319 pp. [in Russian].
9. Goulman D. (2019) Emocijny'j intelekt [*Emotional intelligence*]. Kharkiv: Vivat. 512 pp. [in Ukraine].
10. Cherkasskii S. D. (2016) Masterstvo aktera: Stanislavskii-Boleslavskii-Strasberg: Istoriiia. Teoriiia. Praktika [*The skill of the actor: Stanislavsky - Boleslavsky - Strasberg: A History. Theory. Practice*]. Sankt-Peterburg: RGISI. 816 pp. [in Russian].
11. Chiksentmikhaji M. V poiskakh potoka: Psikhologiya uvlechennosti 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-psihologiya-vklyuchennosti-v-povsednevnost-read-210191-1.html> [in Russian].