Федеральное агентство связи

Ордена Трудового Красного Знамени

федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования

«Московский технический университет связи и информатики»

Кафедра «Информатика»

Курсовая работа по дисциплине «Основы программирования»

на тему «Психология артистической деятельности»

Выполнила студентка группы БСТ2002

Сергеева А.А.

Проверил: доц. Кафедры???Гуриков С.Р.

Москва 2020

Оглавление

[**Введение** 3](#_Toc54874194)

[**Техническое задание** 5](#_Toc54874195)

[**Глава 1 — Теоретическая часть** 8](#_Toc54874196)

[**1.1 Обучение актера и подготовка его к роли** 8](#_Toc54874197)

[**1.2 Выражение эмоций с помощью «языка тела»** 14](#_Toc54874198)

[**1.3 Теория психологии личности** 21](#_Toc54874199)

[Список используемых источников 34](#_Toc54874200)

# **Введение Цвет?**

**Актуальность темы.** В 21 веке особой популярностью пользуются различные театральные постановки, начиная различными спектаклями и заканчивая балетом. **В начале**, хочется отметить, что театр — это то искусство, которое в первую очередь учит быть человеком, чувствовать и сопереживать. **Во-первых**, ничто так как театр не оказывает на людей сильное эмоциональное влияние. И, **во-вторых**, только театр может дать заинтересованному человеку живое восприятия действительности. Он одаривает своих зрителей истинными ощущениями и эмоциями. **Как известно,** главным объектом в театральных постановках является актер, а также актерская игра. Поэтому артисту очень важно уметь правильно испытывать и передавать все чувства и эмоции. В связи с развитием театра и увеличением театральных постановок за последние годы усилился интерес к научным и специальным исследованиям психологических, а не только, искусствоведческих (театроведческих), аспектов личности и сценической деятельности актера.

По традиции выделяют внутреннюю и внешнюю артистическую технику. Внутренняя техника артиста заключается в создании необходимых внутренних (психических) условий для естественного и органического зарождения действия. Вооружение артиста внутренней техникой связано с воспитанием в нем способности вызывать в себе правильное самочувствие. Для внешней техники необходимо, чтобы актер владел своим вниманием, своим телом (мускулатурой) и умел серьезно относиться к сценическому вымыслу как к подлинной правде жизни. **Тем не менее,** воспитание внутренней и внешней техники не может осуществляться раздельно, ибо это две стороны одного и того же процесса, причем ведущим началом в этом единстве является внутренняя техника. Общая идея заключается в том, что при отсутствии правильно сформированного внутреннего состояния творчество оказывается невозможным. Поэтому важно более детально и профессионально изучить вопрос о психологии актера, так как она отличается от психологического состояния обычного человека, не сталкивающегося с публичными выступлениями.

Дополнительным подтверждением актуальности темы служит тот факт, что сейчас бурно развивается и киноиндустрия, в которой требуются профессиональные актеры. В связи с этим идет изучение психологии и эмоций людей, занимающихся артистической деятельностью, а также разработка методических пособий по проработке внутреннего состояния.

**Объектом исследования**, проведенного в рамках данной курсовой работы, является внутреннее психологическое состояние артиста.

**Предметом исследования** является психология деятельности артиста.

**Цели работы и задачи исследования**. Цель работы – исследование теории про психологию артистической деятельности и разработка программного продукта для создания электронного конспекта по теме «Психология артистической деятельности». Поставленная цель определила следующие основные задачи исследования:

1. Анализ теоретической части про психологию артистической деятельности.
2. Разработка программного продукта для создания электронного конспекта по теме «Психология артистической деятельности» и проверяющего знания читателя.

**Методы исследования**. Для решения поставленных задач были использованы теоретические методы исследования. Теоретическую основу исследования составили труды в области психологии артиста Г. Вильсона.

# **Техническое задание**

* 1. **Основание для разработки**

Программный продукт разработан в соответствии с заданием, полученным от кафедры «Информатика» Московского технического университета связи и информатики, и утвержденное научным руководителем доцентом кафедры «Информатика» К.П.Н. Гуриковым С.Р. Дата утверждения: 2 октября 2020 года.

Абзацы должны быть в тексте. Выравнивание. Надо читать ГОСТ

* 1. **Назначение разработки**

Разработанный программный продукт предназначен для ознакомления с основными теоретическими положениями по теме курсовой работы «Психология артистической деятельности» и для проверки знаний пользователя по представленному материалу.

* 1. **Требование к программе**
     1. **Требование к функциональным характеристикам**

Разработанный программный продукт должен обеспечить выполнение следующих функций:

- Возможность ознакомления с теоретической частью по теме курсовой работы «Психология артистической деятельности»;

- Возможность вывода результатов для пользователя.

* + 1. **Требование к надежности**

Разработанное программное обеспечение должно иметь:

- Устойчивую работу в соответствии с алгоритмом функционирования;

- Выдавать сообщение об ошибке;

- Поддерживать диалоговый режим в рамках предоставляемых пользователю решений;

- Защиту от несанкционированного копирования.

* + 1. **Требование к составу и параметрам технических средств**

- Процессор с тактовой частотой не ниже 1,8 ГГц;

- Объем оперативной памяти минимум 2 Гб;

- **Дискретный видеоадаптер;**

- Объем свободного дискового пространства;

- Чтение компакт-диска.

* + 1. **Требование к информационной и программной совместимости**

Программа должна инсталлировать, функционировать и корректно работать при наличии следующего программного обеспечения:

- Операционная система Windows 10;

- База данных Amazon RDS ЗАЧЕМ??

* + 1. **Требование к транспортированию и хранению**

Программа составляется на флеш-карте. Программная документация предоставляется в электронном и печатном виде.

* 1. **Требование к программной документации**

В ходе разработки программы должны быть подготовлены текст и описание программы, методика испытаний, руководство пользователя.

* 1. **Стадии и этапы разработки**

Стадии и этапы разработки представлены в таблице 1.

Таблица 1 ­­— Стадии разработки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № Этапа | Название | Срок | Отчетность |
| 1 | Утверждение темы курсовой работы | 25.09.2020-02.10.2020 | Выбрана тема |
| 2 | Написание «Введения» | 02.10.2020-15.10.2020 | Реализация «Введения» |
| 3 | Подготовка технического задания и 1 главы | 15.10.2020-30.10.2020 | Реализация технического задания и 1 главы |
| 4 | Разработка программного продукта | 30.10.2020-08.11.2020 |  |
| 5 | Защита курсовой работы | 09.11.2020 |  |

# **Глава 1 — Теоретическая часть ЗДЕСЬ И ДАЛЕЕ НАДО ЧИТАТЬ ГОСТ В ЧАСТИ ОФОРМЛЕНИЯ ЗАГОЛОВКОВ**

Театр — явление социальное. **Основное отличие** между посещением «живой» театральной постановки, музыкального концерта или иного театральго представления и просмотром кинофильма или телепередачи состоит в чувстве сопричастности некоему социальному событию. Многие происходящие в театре феномены могут быть объяснены в тех же терминах, в которых социальные психологи обычно описывают групповые события и групповую деятельность в целом. **Обратим внимание** на чувствительность исполнителей к реакциям публики. В театре обратная связь с аудиторией является непосредственной. Знаки симпатии, удовлетворения или одобрения передаются от публики через рампу к исполнителям, вдохновляя и поддерживая последних. В идеале этот процесс развивается по спирали: публика выражает одобрение, уверенность актеров в себе возрастает, качество их игры повышается, аудитория принимает их еще лучше, и так далее. Но эффекты обратной связи не всегда позитивны. Возможно и развитие аналогичной негативной ситуации. И даже если первоначальная реакция публики одобрительна, неопытные исполнители, встречая непривычные им знаки внимания зрителей, зачастую пытаются «прыгнуть выше головы»; в результате все их жесты и движения становятся настолько утрированными, что симпатическая связь с публикой теряется. **Таким образом,** чтобы не столкнуться с негативной реакцией, актеру важно грамотно и ответственно подойти к обучению и изучению всех тонкостей актерского искусства. А если исполнитель и столкнется, то нужно уметь адекватно воспринимать негатив.

## **1.1 Обучение актера и подготовка его к роли**

Однажды американский актер Джордж Бернс сказал: «Самое главное в актере — это искренность. Если актер способен притвориться искренним — он состоялся». Эта лаконичная фраза содержит указание на оба основных подхода к актерской игре, которые можно обозначить как художественный и технический. Последний иногда называют «французской системой», поскольку он был детально описан в конце XIX века Франсуа Дельсартом. **Основное различие** между этими двумя подходами исполнительского мастерства состоит в том, играет ли актер «изнутри — наружу» или «снаружи — вовнутрь», то есть «вживается» ли он в роль или проецирует себя на аудиторию, рассматривая роль главным образом с точки зрения публики. Поэтому указанные выше типы актерской игры можно назвать, соответственно, «внутренним» и «внешним». Основные отличия представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Основные различия между художественным и техническим подходами к актерской игре

|  |  |
| --- | --- |
| Художественный подход | Технический подход |
| Внимание концентрируется на мыслях и чувствах персонажа. | Мысленная «точка зрения» — внешняя, то есть ориентированная на восприятие публики («Отойди и взгляни на себя со стороны»). |
| Связан с системами Станиславского и Штрасберга. | Связан с «французской школой» (Дельсарте) и такими британскими режиссерами, как Гатри и Оливье. |
| Главная задача — искренность. | Главная задача — общение с публикой. |
| Подготовка основана на «эмоциональной памяти», анализе персонажа, импровизации и внутреннем монологе. | Подготовка основана на моделировании, обратной связи, дисциплине, «языке тела» и манипуляции зрительским вниманием. |
| Больше подходит для авангардного театра и лирических фильмов. | Подходит для классических театральных постановок, оперы и эпических фильмов. |

**Художественная и техническая системы актерской игры**

Художественный метод игры чаще всего ассоциируют с именем Константина Сергеевича Станиславского и Московским Художественным Академическим Театром. Станиславский полагал, что европейский театр конца XIX века уделяет чересчур много внимания внешним атрибутам поведения сценического персонажа, таким, как поза, жест и голос. Поэтому он постарался переориентировать внимание актеров на внутренние процессы. Станиславский в общих чертах обозначил приемы, посредством которых актер в своем воображении может лично пережить ситуации, созданные драматургом, и эмоции персонажей пьесы. **В частности**, он рекомендует актеру «вжиться» в роль, представить, как бы он чувствовал себя в данной драматической ситуации. **Во-первых**, актер должен задать себе вопрос: «Как бы я поступил, если бы оказался в подобных обстоятельствах?» Это «если бы», которое Станиславский называл «магическим если бы», являлось ключом к созданию полноценного образа. **Во-вторых,** способность, которую, по мнению Станиславского, следует упражнять и развивать актеру, — это эмоциональная память. Актер должен попытаться вспомнить похожие ситуации из своей жизни и воссоздать эмоции, которые он при этом переживал. Эти эмоции и вызванные ими жесты затем включаются в драматическое изображение персонажа. **Таким образом,** работа актера состоит в том, чтобы находить внутри себя материал, который можно адаптировать к роли. Еще один представитель художественного метода — режиссер Ли Штрасберг, который в 1948 году открыл школу театральной подготовки «Студия актера» в Нью Йорке. Штрасберг делал акцент на психологическом анализе персонажа и на своеобразном интровертном отношении актера к персонажу, что вело к натуралистической, иногда глубокомысленной интерпретации ролей. Этот метод хорошо подходил не столько для классических театральных постановок, сколько для американского авангардного театра и развивавшегося кинематографа.

Режиссеры и актеры, предпочитающие технический подход, такие, как Тайрон Гатри и Лоуренс Оливье, указывают, что многие аспекты актерской техники не имеют ничего общего ни с чувствами, ни с реализмом. **Например,** актер обязан сознавать, что бывают такие ситуации, когда он должен повернуться к публике лицом, чтобы его слова были услышаны. Иногда, чтобы добиться этого, достаточно просто занять позицию в центральной части сцены, а иногда приходится привлекать внимание зрителей с помощью особых приемов. **Точно так же** в стандартную подготовку актера входит правило, гласящее, что движущийся по сцене персонаж должен (за исключением особых, весьма редких случаев) находиться ближе к зрителям, чем неподвижно стоящие персонажи. Этих примеров вполне достаточно, чтобы понять общий принцип: если актер чересчур «погрузится» в роль, то его эгоцентризм сведет на нет усилия всей труппы.

Существует также опасность, что излишняя демонстрация чувств негативно повлияет на способность публики сопереживать эмоциям, которые испытывает персонаж. **Например,** если актер искренне плачет на сцене, это может смутить публику или показаться нелепым. Как это ни парадоксально, демонстрация актером полного самообладания в ситуации, провоцирующей проявление чувств, производит на зрителя более сильное впечатление.

Необходимо проводить различие между тем, какие чувства испытывает актер в связи с эмоциями своего персонажа, и чувствами второго порядка, которые вызывает персонаж у публики. **Таким образом**, актер, подходящий к игре «технически», в процессе своей подготовки уделяет основное внимание сложному искусству голосовых приемов, пластическому воплощению образа, выбору костюма и грима, помогающим создать иллюзию.

**Несомненно,** что для успешной актерской игры необходимо сочетание обоих подходов — художественного и технического. Своими неоспоримыми достоинствами обладают оба подхода актерской игры — и художественный, и технический, поэтому следовало бы воспринимать их как взаимодополняющие, а не как несовместимые. Лучшие актеры берут от каждой системы все необходимое в соответствии с требованиями конкретной роли. В одних ситуациях каждое движение на сцене необходимо выполнять с заранее продуманной точностью, а в других случаях актеру действительно следует «вжиться в роль» посредством своеобразного самогипноза.

Допущение персонажей в свой внутренний мир — это процесс самопостижения. Актеры не просто посредники: они проникают в свой собственный внутренний мири овладевают им. Персонаж, который «владеет» исполнителем роли в ходе спектакля или сохраняется в его сознании после представления, — это аспект внутреннего «Я» актера. В отличие от большинства людей, актер сталкивается с этим аспектом «Я», принимает его, переживает и «переваривает». Поэтому работа над сценическим образом может пробудить скрытый, подавленный опыт, и не исключено, что именно это явление многие актеры воспринимают как «одержимость». Актерская игра — это не просто демонстрация актером своей личности, а сосредоточение на особых аспектах собственного «Я», которые ему не всегда хотелось бы выставлять напоказ.

**Импровизация и анализ роли уберите все промежуточные заголовки**

Импровизация и анализ роли — это два элемента системы актерской игры, широко используемые в современных театральных школах, они могут принести определенную пользу на стадии создания сценария.

Анализ роли может быть полезен, когда необходимо понять, что именно подразумевается в какой-либо двусмысленной реплике или как мотивировать тот или иной поступок героя. **Но в тоже время** актеры могут потратить слишком много времени на абстрактное обсуждение своих персонажей и взаимоотношений между ними. Обычно получается гораздо лучше, если отношения между персонажами складываются в ходе репетиционных прогонов, когда выполняются все технические требования к постановке (такие, например, как правильное пространственное расположение персонажей на сцене). Плохо, если у актера заранее сложится целостное представление о персонаже, а впоследствии какие-то реплики или действия пойдут вразрез с этим представлением. Самые важные открытия, связанные с персонажем и его поступками, всегда приходят в процессе сценического воплощения роли.

Недостаточно, чтобы режиссер и актеры осознали мотивы, руководящие персонажами пьесы. Эти мотивы следует продемонстрировать публике с помощью внешних выразительных средств, а для этого обычно требуется известный уровень актерского мастерства. Многие актеры способны весьма успешно сыграть роль, не слишком глубоко понимая своего персонажа, подобно тому, как большинство людей живет повседневной жизнью, не осознавая внутренних причин своего поведения. А проследить за тем, чтобы зритель понял истинные мотивы поведения актера на сцене и адекватно оценил замысел постановщика (вне зависимости от того, насколько тщательно актер проанализировал свою роль), — это уже работа режиссера.

**Следует отметить**, что в ходе спектакля актер должен до некоторой степени «погружаться» в роль, однако не менее важно, чтобы он все время мысленно наблюдал за представлением как бы со стороны публики. Возможно, именно в этом состоит различие между актерской игрой и эгоцентрическим потворством своим желаниям. Эффект самогипнотической идентификации с изображаемым персонажем: перспектива актера ограничивается до такой степени, что сам он считает свою игру великолепной, хотя публика может вовсе и не разделять этого убеждения. С точки зрения публики, такой актер теряет контакт с реальностью и уходит в мир собственных фантазий.

**Наблюдение и моделирование**

Большинство актеров согласятся с тем, что для сценического воплощения персонажа необходимо задействовать собственные внутренние ресурсы. Однако рано или поздно наступает момент, когда актер достигает пределов своего внутреннего «Я» и начинает нуждаться в большем. На этой стадии приходится включать в роль материал, почерпнутый из наблюдений за другими людьми. Актеры, особенно мастера перевоплощения (в противоположность харизматическим «звездам»), развивают в себе наблюдательность, чтобы при необходимости включить в образ своего персонажа черты окружающих людей. **Очевидно,** что путем наблюдения и подражания актер черпает вдохновение, необходимое для успешной подготовки к роли. Перед тем как взяться за создание образа, актеры нередко погружаются в субкультуру, представителя которой нужно изобразить на сцене, или пытаются найти в реальной жизни человека, который мог бы послужить им прототипом героя.

## **1.2 Выражение эмоций с помощью «языка тела»**

**Как известно**, люди пользуются двумя различными языковыми системами, которые могут передавать как согласованную по смыслу, так и конфликтующую информацию. Одна из этих систем — вербальная, или речевая, с которой мы все знакомы, на каком бы языке ни говорили — на английском, французском, арабском или любом другом. Вербальная система эффективна для передачи информации о фактах и предметах, для рассуждения и решения проблем; кроме того, речевые высказывания могут быть переведены в письменную форму. Но существует и более таинственный язык, называемый «языком тела», который мы используем бессознательно и с помощью которого более непосредственно и правдиво выражается человеческая личность: ее чувства, эмоции, потребности, отношения. **Как правило**, это называется эмоциональной экспрессией. Этот язык сложнее передать на письме, но он очень важен для межличностных отношений и представляет особый интерес для актеров, танцовщиков, мимов и других артистов исполнителей.

**Контроль над действиями**

Техническая система актерской игры уделяет внимание не только тому, что актер должен делать, но и тому, чего он делать не должен. Признак дилетанта на сцене — беспокойство, которое он проявляет в моменты, когда ничем не занят. Неопытные актеры в такие минуты нервно стискивают пальцы или переминаются с ноги на ногу, а публика (зачастую вполне оправданно) воспринимает такие движения как проявление тревоги. **Очевидно,** что задача актера — удерживать внимание зрителя с помощью реплик и мимики, поэтому, чтобы публика не отвлекалась, они должны научиться контролировать движения своих рук и ног. Уже указывалось на опасность того, что актеры, обучавшиеся по методу Штрасберга, могут внушить себе неадекватный эмоциональный образ и начать производить соответствующие этому образу сумбурные, непоследовательные действия. Сведение движений тела к минимуму полезно еще и тем, что оно обеспечивает четкость рисунка роли и свидетельствует об уверенности актера в себе. Чем меньше актер жестикулирует и двигается, тем более значительным становится каждое его движение и тем более сильное впечатление на зрителя он производит. **В то же время** актерам следует контролировать свои движения также и для того, чтобы не привлекать к себе внимания зрителя в то время, когда оно должно быть направлено на других исполнителей. Как правило, задача режиссера — разработать постановку так, чтобы в каждый момент спектакля внимание публики было приковано к какому-либо значимому жесту или движению. А задача актеров — способствовать этому процессу, участвуя в нем и исподволь направляя взгляд зрителей в нужную сторону (даже если для этого приходится повернуться к публике спиной).

**Проявление эмоциональной экспрессии**

В своей классической книге «Выражение эмоций у человека и животных» Ч. Дарвин отмечал, что многие особенности внешнего выражения эмоций у человека естественным образом проистекают из характера его поведения. Например, стискивая зубы и сжимая кулаки, человек готовится драться, и, следовательно, выражает тем самым свой гнев. Поскольку у такого человека зубы стиснуты, то говорить ему приходится уголком рта, а дышать — тяжело и раздувая ноздри, из-за чего он становится похож на храпящего быка. **Такое же** «животное» происхождение у хохота с открытым ртом и обнаженными зубами: частично такой смех происходит от сигнала угрозы у приматов (демонстрация готовности к укусу). Гневное выражение лица характеризуется низко нахмуренными бровями, плотно сжатыми губами и зубами, выпяченной нижней челюстью, бледностью (кровь отливает от лица в органы, более важные для предстоящей драки, например, в бицепсы) и наклоном головы вперед (словно для того, чтобы «боднуть противника). Проявление различных эмоций представлены в таблице 2.

Таблица 2 — Эмоции и их проявление

|  |  |
| --- | --- |
| Эмоции | Проявление |
| Страх/шок | Человек замирает и умолкает, глаза широко открыты и настороженны, мускулы напряжены, дыхание становится чаще и глубже. |
| Тревога/волнение | «Нервные» движения: человек расхаживает взад-вперед, почесывает голову, щелкает пальцами и стискивает руки. |
| Состояние релаксации | Отсутствие мышечного напряжения. О релаксации свидетельствует также широкая улыбка, которая, в отличие от смеха с открытым ртом, служит выражением дружелюбия, счастья и умиротворенности. |
| Отвращение | Высовывание языка и воспроизводство звука, похожего на блеяние. |
| Визг | Зов о помощи и попытка отпугнуть врага. |
| Плач/хныканье | Способ выражения более мягкой или более затяжной формы страдания. Сочетание с определенным выражением лица (широко раскрытые глаза, расслабление лицевых мышц) и сигналы «беспомощности». |

**Обнаружение лжи**

Если вспомнить замечание Джорджа Бернса о том, что актерское мастерство — это умение «притворяться искренним», то **очевидно,** что для артиста-исполнителя будут наиболее интересны исследования, посвященные выявлению побочных признаков эмоциональных переживаний. Пытаясь скрыть свои эмоции, люди нередко вполне успешно контролируют выражение лица, но выдают себя характерными телодвижениями. Ложь с трудом распознается по лицу, однако, как обнаружили Экман и Фризен, лгущий человек может выдать себя жестом, невольно поднося руку к лицу (словно пытается прикрыть рот и удержать его от лжи). Прикосновение к лицу не всегда означает, что говорящий лжет, но часто указывает на испытываемое им напряжение того или иного рода. Лгущие люди чаще пожимают плечами, словно какая-то часть их личности пытается снять с себя ответственность за неправду. **Кроме того**, пытаясь солгать, человек нередко суетится и вертится на месте, как будто испытывает общее беспокойство или хочет поскорее выйти из неудобной ситуации.

Современные исследователи выделили невербальные признаки сильно мотивированной лжи. В их число вошли расширение зрачков, повышение голоса, более отрывистое, чем обычно, произношение слов и запинки в речи. По сравнению с менее мотивированными лжецами, люди, которые изо всех сил стараются солгать, склонны к избыточному контролю за некоторыми жестами. Например, они реже моргают глазами, отводят взгляд и двигают головой и телом. Результаты исследований показывают, насколько сложной проблемой может оказаться совокупность методов по выявлению лжи (детекция лжи). В нашей культуре принято считать, что люди с бегающими глазами — лжецы; поэтому мы едва ли купим подержанный автомобиль у торговца, обладающего таким свойством. Однако если люди изо всех сил стремятся, чтобы их ложь не была разоблачена, они намеренно стараются исключить любые сигналы, которые, по их мнению, могут их выдать. В результате они превышают норму обычного визуального контакта с собеседником: вместо того, чтобы периодически отводить взгляд в сторону, они говорят неправду, неотрывно глядя ему в глаза. **Следует добавить**, что они старательно пытаются не моргать и не суетиться, поскольку общеизвестно, что это может свидетельствовать о намеренной лжи. Поэтому, если обнародовать результаты исследований по проблеме детекции лжи, все открытия скоро могут стать бесполезными: в качестве признаков обмана придется обращать внимание на противоположные сигналы (преувеличенные проявления «честности»).

**Визуальный контакт**

**Как известно**, глаза — самое мощное из имеющихся у нас «сигнальных устройств», поэтому иногда их называют «зеркалом души». Терапевты, стремящиеся улучшить социальное поведение пациента, обычно считают необходимым скорректировать недостатки фиксации взгляда; так же поступают и режиссеры, работающие с неопытными актерами. Некоторые люди выглядят стеснительными и неуклюжими из-за того, что слишком старательно избегают визуального контакта; другие, напротив, кажутся грубыми из-за того, что чересчур много смотрят прямо в глаза своим собеседникам. При разговоре люди смотрят друг другу в глаза в течение примерно трети всего времени. Если визуальный контакт длится гораздо меньше, это может указывать на чувство вины, скуку или невнимание, а если гораздо больше — то, как правило, подразумевает какую-то угрозу. Но это лишь весьма общее толкование, и в ходе исследований обнаружилось множество значимых вариаций длительности визуального контакта:

1.Обычно человек больше смотрит в глаза собеседнику, когда слушает, чем когда говорит сам.

2.Взгляд в глаза часто используется для «передачи слова» своему собеседнику.

3.Дружелюбно настроенные собеседники смотрят в глаза друг другу чаще, чем люди, испытывающие взаимную антипатию, а женщины — чаще, чем мужчины.

4.Как уже отмечалось выше, влюбленные смотрят друг другу в глаза, чтобы выразить взаимную близость; при этом их зрачки расширяются, что является признаком интереса и возбуждения.

5.В использовании визуального контакта существуют определенные культурные различия. Итальянцы, например, обычно смотрят в глаза собеседнику дольше, чем англичане, из-за чего считают англичан холодными (тогда как англичане находят итальянцев чересчур фамильярными).

6.Долгий взгляд в глаза может использоваться как средство установления лидерства. Среди детей широко распространена «игра в гляделки», эквивалент которой можно наблюдать и у взрослых. Личности, склонные к покорности, и люди, занимающие низкое социальное положение, как правило, избегают прямого визуального контакта. В результате большую часть времени они смотрят на ботинки.

**Таким образом**, визуальный контакт может использоваться либо как средство достижения близости, либо как средство запугивания, либо для установления контакта с собеседником. **Из этого следует**, что, уклоняясь от взгляда в глаза собеседнику, человек тем самым или пытается избежать сближения, или выражает социальную покорность.

**Лицевая экспрессия**

Поскольку лицо — важнейший орган внешнего выражения эмоций, не удивительно, что артисты-исполнители должны с большой оглядкой прибегать к косметическим операциям по подтяжке кожи лица с целью удаления морщин. Правда, на статичной фотографии актеры после косметической операции могут выглядеть моложе, но зато они нередко теряют выразительность лица и способность тепло улыбаться. В худшем случае они становятся похожи на восковые фигуры.

**Обратим внимание** на то, что левая сторона человеческого лица в целом более выразительна, чем правая. Этот вывод был сделан на основе исследований, в ходе которых людям предлагали определить эмоцию актера по фотографиям, разделенным на левую и правую половины. Возможно, это объясняется тем, что правое полушарие мозга воспринимает больше эмоций, чем относительно «холодное», логическое левое полушарие, и эти эмоции передаются контралатеральным лицевым мышцам, которыми оно управляет. Если бы этот эффект был достаточно силен (что сомнительно), то актер, стоящий в левой части сцены, находился бы в более выгодном положении для мимического выражения своих эмоций. **Однако не исключено**, что тенденция к «левосторонней» эмоциональной выразительности наблюдается лишь в случае, когда эмоция имитируется, а не переживается в действительности. Некоторые исследователи полагают, что искренняя эмоция затрагивает обе стороны лица и что левой частью лица сильнее выражаются лишь те чувства, которые человек пытается продемонстрировать намеренно. По-видимому, здесь участвуют два разных проводящих пути нервной системы: сознательная экспрессия опосредуется корковыми структурами, тогда как спонтанные эмоции опосредуются подкорковыми частями мозга.

**Невербальные аспекты речи**

Слова, которые произносят люди, часто бывают менее значимы, чем форма их преподнесения. Иностранцам, маленьким детям и даже животным можно передать голосом довольно много информации, даже если они не понимают значения слов. В школах актерского мастерства популярно следующее упражнение: студент говорит одно, подразумевая при этом нечто другое. Поразительно, насколько эффективно при этом можно передать истинный, невысказанный смысл. Информацию об эмоциональном состоянии и истинных намерениях говорящего содержат не только жесты и мимика, но и такие характеристики речи, как интенсивность, высота, тон и скорость.

Человек, говорящий громким голосом, вовсе не обязательно стремится к доминированию: возможно, он считает, что иначе его просто никто не будет слушать. Тихий голос может быть более угрожающим, поскольку он подразумевает с трудом контролируемый гнев. Неожиданное усиление интенсивности голоса — признак желания особо подчеркнуть какие-то слова. Низкий тон голоса кажется сильным и мужественным, поскольку ассоциируется с мужскими гормонами — биологическим источником социального доминирования. У высокого голоса то преимущество, что в нем меньше посторонних шумов, благодаря чему он лучше слышен. Кроме того, высокий голос часто звучит жалобно, и это пробуждает в других людях (особенно в мужчинах) героические инстинкты защитника. Чувство страха обычно выражается частыми повышениями и понижениями тона, изменением интенсивности голоса и восходящей интонацией в конце предложений. Звучный голос с придыханием воспринимается как эмоциональный, тогда как тонкий голос, относительно свободный от «шумов», — как более формальный и деловой. Быстро говорящие люди кажутся умными, хорошо информированными, уверенными в себе и энергичными.

Чтобы определить эмоцию человека по невербальным аспектам речи, следует учесть комплекс разнообразных признаков, многие из которых принимаются в расчет совершенно бессознательно. Талантливые актеры интуитивно чувствуют «паралингвистическое» воздействие роли и активно им пользуются. Правда, если актер применяет подобные приемы слишком примитивно, то зритель может воспринять его игру как чересчур «покровительственную». **Но в общем**, формальное знание этих общих правил не только удовлетворяет непосредственный интерес артиста-исполнителя, но и может помочь ему в создании специальных эффектов или в понимании механизма, посредством которого достигаются эти эффекты.

## **1.3 Теория психологии личности**

Знание психологии личности может помочь актеру лучше подготовиться к исполнению роли. Например, было проведено множество исследований на тему, каким образом отдельные черты личности объединяются в более широкие характерологические категории — такие, как экстраверсия, эмоциональность и авантюризм. Экстраверты не только общительны, но и, как правило, нуждаются в повышенной стимуляции (любят яркие цвета, громкую музыку и разнообразие переживаний). Эмоциональные люди во всем проявляют эмоциональную гиперреакцию: они пугливы, тревожны, капризны и «истеричны», однако при этом отличаются высокой эмпатией (чувствительностью к переживаниям других людей). Изучая типичные взаимосвязи между отдельными чертами личности, актер сможет лучше воссоздать достоверный сценический образ. В работе актера могут быть полезны и другие теоретические подходы к исследованию личности. Один из них — классификация личностей по типу их ведущей потребности. Работая над ролью, актер должен помнить, чего в действительности больше всего желает его персонаж.

**Эмоциональный синтез**

Группа европейских психологов (М. Блох и его коллеги) предложила систему подготовки актеров, основанную на хладнокровной, формальной имитации разных эмоций посредством «языка тела». Они утверждают, что актеры могут научиться передавать публике эмоции путем сознательного контроля над тремя группами невербальных сигналов:

1.Поза тела (напряжение или расслабление мышц, настроенность на приближение к партнеру или на уклонение от него).

2.Выражение лица (открытые или закрытые глаза, рот и т. п.).

3.Дыхательные движения (амплитуда и частота).

Этот набор включает три основные формы экспрессивной моторики, которые в наибольшей степени поддаются сознательному контролю и, следовательно, подходят для целенаправленной тренировки. **Однако**, большинство других признаков эмоций (например, частота пульса или кровяное давление) менее заметны внешнему наблюдателю и, возможно, естественным образом сопровождают перечисленные выше экспрессивные движения. **Как правило**, выделяют шесть базовых эмоций:

1.Счастье (включая смех, удовольствие и радость).

2.Печаль (плач, скорбь и горе).

3.Страх (тревога, паника).

4.Гнев (агрессия, враждебность, ненависть).

5.Эротизм (чувственность, вожделение).

6.Нежность (братская любовь, материнские/отцовские чувства, дружба).

**Утверждается**, что каждой из этих эмоций соответствует уникальная комбинация двигательных паттернов, представленных в таблице 3. Позы классифицируются как напряженные (Н) и расслабленные (Р), а направления движения — как приближение (П) и уклонение (У). Так же учитываются основные паттерны дыхания и мимическое губ.

Таблица 3 — Дифференциация шести базовых эмоций по двигательным паттернам

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Эмоция | Поза | Направление | Характерное дыхательное движение |
| Счастье | Р | П | Резкий выдох (губы открыты). |
| Печаль | Р | У | Резкий вдох (губы открыты). |
| Страх | Н | У | Апноэ на вдохе (губы открыты). |
| Гнев | Н | П | Гипервентиляция (губы плотно сжаты). |
| Эротизм | Р | П | Малая амплитуда, низкая частота (губы открыты). |
| Нежность | Р | П | Малая амплитуда, низкая частота (губы сомкнуты в расслабленной улыбке). |

Рисунок 1 показывает, каким образом шесть базовых эмоций отображаются в метрике пространства, описываемого двумя параметрами: позы (напряжение/расслабление) и параметра (приближение/уклонение).

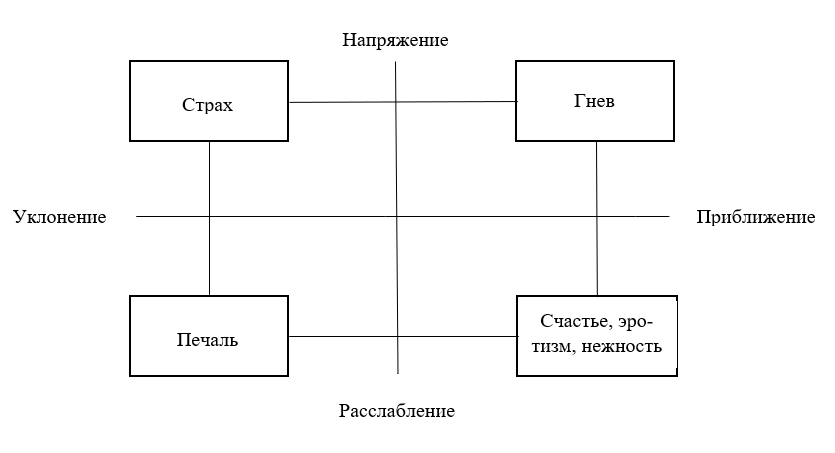


Рисунок 1 — Графическое изображение шести базовых эмоций

Каждой эмоции соответствует подробное описание типичных паттернов позы/лица/дыхания. Каждый из этих паттернов по отдельности отрабатывается в процессе обучения. В противоположность методу Штрасберга считается, что актеру не нужно стремиться переживать эмоции наяву, это может помешать исполнению роли. Затем, после изучения базовых эмоций, переходят к различным их сочетаниям, например:

гордость = счастье + гнев (объединенные в подходящей пропорции);

ревность = гнев + страх + эротизм.

Результативность этого подхода к обучению актерской игре получила документальную оценку. Первоначально имитация двигательных проявлений эмоций вызывала субъективное переживание соответствующей эмоции, подтверждая результаты исследования Экмана. Но позднее, после периода тренировки, как выяснили М. Блох с коллегами, переживание эмоций угасало и становилось ненужным. Эффективность процедуры тренировки оценивали двумя способами:

1.Актеры, тренировавшиеся по методу Блоха, показали на полиграфе те же результаты физиологических измерений (электропроводимость кожи, кровяное давление и т. д.), что и не актеры, подвергшиеся гипнозу и под внушением испытавшие соответствующую эмоцию. Эта экспериментальная модель позволяет сопоставить техническую и художественную системы актерской игры. Оказалось, что они практически неотличимы друг от друга (по крайней мере в отношении проведенных измерений).

2.**Д**раматические сцены, разыгранные актерами, которые обучались по методу Блоха, были оценены независимыми зрителями как более «выразительные» по сравнению со сценами в исполнении актеров, обучавшихся по системе Станиславского с использованием «эмоциональной памяти».

Хотя с интуитивной точки зрения эти результаты могут показаться неправдоподобными, Блох с коллегами описали процедуру эксперимента настолько подробно, что другие исследователи могут повторить его и сделать свои собственные выводы. **Кроме того**, они утверждают, что их система обладает следующими преимуществами над традиционными методами подготовки актеров:

1.Вносит четкость в картину внешнего выражения эмоций, отделяя необходимые в драматической ситуации чувства от побочных волнений (например, от страха сцены, неловкости, «скачков» адреналина).

2.Дает актерам и режиссерам инструмент, основанный на внешних проявлениях и не зависящий от эмоций, которые нередко бывают весьма неопределенными и трудно поддаются словесной передаче.

3.Сохраняет психическое здоровье актеров, избавляя их от необходимости возвращаться к личным переживаниям и возрождать чувства, которые могут быть болезненными. **Кроме того**, актеру уже не нужно искусственно вызывать в себе чувства, которые могут распространиться и на его реальную жизнь, приводя к конфликту идентификации, к проблемам в отношениях с людьми и т. д.

4. В ходе применения этой системы актерской тренировки могут проявляться побочные терапевтические эффекты. В качестве примера приводится случай с некоей актрисой, чья проблема заключалась в смешении чувств эротизма и страха. Научившись разделять их, эта актриса сообщила об улучшении своей личной жизни.

**Конечно,** что многие преподаватели и начинающие актеры сочтут этот подход слишком «холодным» и непривлекательным. Потребуется еще много новых доказательств превосходства этого подхода, прежде чем он получит повсеместное признание. И все же система Блоха — любопытная иллюстрация того, каким образом научные принципы невербальной коммуникации могут напрямую использоваться в обучении исполнительскому искусству.

**Личностные особенности и стрессовые ситуации в профессии артистов-исполнителей**

Артисты-исполнители большую часть жизни проводят на виду у публики. Нередко их воспринимают едва ли не как богов: для преданных поклонников просто увидеть любимого кумира, прикоснуться к нему или получить его автограф — самое волнующее событие в жизни. Публика и средства массовой информации с восхищением, завистью и благоговением следят за стилем жизни, любовными приключениями, браками и разводами знаменитостей**. Но как правило**, известные артисты в реальности сталкиваются с множеством стрессовых ситуаций.

**С одной стороны**, некоторые люди, в том числе и многие психоаналитики, полагают, что артисты-исполнители плохо приспособлены к условиям социальной жизни: это инфантильные индивидуумы со склонностью к эксгибиционизму или невротики, для которых их профессия является своеобразной программой самолечения**. С другой стороны**, многие утверждают, что в начале своей карьеры артисты бывают вполне нормальными и даже привлекательными людьми, но со временем на них сказываются специфические для данной профессии стрессы и изнурительный образ жизни. Но есть и такие, кто считает артистов удачливыми и гармонично развитыми людьми, которые лишь кажутся невротиками из-за необходимости раскрываться перед публикой и из-за повышенного интереса к ним средств массовой информации. **С этой точки зрения**, личных проблем у артистов не больше, чем у любого другого человека; просто «звезды» выставляют напоказ эти проблемы, чтобы выглядеть интереснее. **Наконец**, можно предположить, что поведение артистов кажется эксцентричным из-за того, что они относительно свободны от социальных запретов, сдерживающих представителей других, более консервативных профессий (например, политиков или священников).

**Эксгибиционизм**

Одна из психоаналитических теорий утверждает, что для артистов-исполнителей характерна инфантильная потребность демонстрировать себя окружающим людям. Не получив в детстве достаточно внимания и поддержки родителей и других людей, они сохранили неудовлетворенную потребность в социальном одобрении, которая и выражается в форме артистической деятельности. **Следовательно**, выход на сцену представляет собой, в сущности, такую же попытку привлечь к себе внимание, какую мы наблюдаем в поведении ребенка, который прежде, чем нырнуть в бассейн, кричит: «Папа, посмотри на меня!» В обоих случаях человек всего лишь требует аплодисментов и восхищения. Но еще не доказано, что причиной такой склонности является недостаток внимания и одобрения в раннем детстве. Не менее резонно было бы предположить, что эксгибиционизм развивается у них в результате поощрения «театрального» поведения в детстве. **Иными словами**, многие артисты еще в раннем возрасте могли усвоить, что демонстративное поведение влечет за собой вознаграждение и похвалу; получая положительное подкрепление, эта поведенческая модель быстро стала для них привычной.

**Трудности самоидентификации**

Еще одна психоаналитическая гипотеза, связанная главным образом со спецификой работы актера, состоит в том, что выступление на сцене — это часть поиска актером своего собственного «я». Опять-таки по причине негативного детского опыта актер перестает понимать, кто он такой на самом деле, а исполнение роли в пьесе или фильме позволяет ему хотя бы на время отчетливее ощутить свое «я». Изучая вопрос о наличии у профессиональных актеров проблем с образом «я», Генри и Симс обратились к проективному Тесту тематической апперцепции (ТАТ), который позволяет испытуемым понять свои скрытые, неосознанные мотивы и самостоятельно оценить степень «расплывчатости» своего «я». Когда спустя несколько недель, в период репетиций новой постановки, актеры прошли повторное тестирование, обнаружилось, что трудности самоидентификации у них несколько уменьшились. Исследователи предположили, что роли, над которыми работали актеры, дают им четкие параметры самоидентификации, которых им недоставало в связи с детским опытом «разделения ролей». Генри и Симс утверждают, что, поскольку в детстве актерам не удалось развить сильное чувство «я», вся их дальнейшая жизнь превратилась в «поиски подходящего жизненного стиля» Так начались эксперименты с ролями; впоследствии они стали составной частью актерской игры и превратились в способ существования». **На первый взгляд**, предположение о том, что актер находится в вечном поиске отчетливой самоидентификации, кажется вполне правдоподобным. Но, к сожалению, столь же убедительной представляется и противоположная по смыслу гипотеза, что актер изначально обладает четкой самоидентификацией, но постепенно ее утрачивает. Согласно этой теории, необходимость частого исполнения разнообразных ролей ведет к утрате чувства «я», и в результате актер рано или поздно перестает понимать, кто он такой.

**Так же** часто публика вносит свой вклад в закрепление нечеткой самоидентификации артиста-исполнителя: люди склонны обращаться с актерами так, словно не отличают их от персонажей пьесы или фильма. Иногда общественное восприятие навязывает актеру некую упрощенную схему поведения и требует от него вести себя в соответствии с этой схемой в реальной жизни; поскольку такой примитивный образ отличается от подлинной личности человека, то актер может полностью потерять почву под ногами.

**Таким образом**, можно прийти к заключению, что артисты-исполнители действительно могут испытывать проблемы с самоидентификацией, но вызываются эти проблемы не столько детской дезориентацией, сколько чрезмерной идентификацией с изображаемыми персонажами.

**Личностный профиль артистов-исполнителей**

**Как известно**, большинство психологических исследований личности актеров использовало психоаналитические методы, обладающие сомнительной валидностью, и всего лишь в нескольких исследованиях на эту тему применялись проверенные измерительные процедуры. Было установлено, что актеры склонны к экстраверсии и эмоциональности и что артисты-исполнители (в основном любители) импульсивны и склонны к эксгибиционизму. Стэйси и Голдберг утверждают, что профессиональные актеры более склонны к рефлексии, они интровертны и депрессивны по сравнению с актерами-учениками; на основе этого можно предположить, что профессиональный опыт до некоторой степени влияет на характер личности. Хэммонд и Эделманн провели сравнительное исследование трех групп (51 работающий профессиональный актер, 58 актеров-любителей и 52 человека в контрольной группе) с помощью личностного опросника Айзенка, самооценочной шкалы Розенберга, шкалы социальной желательности Марлоу-Кроуна, а также шкал самосознания, самонаблюдения, заботы об адекватности, застенчивости и общительности. Актеры оказались менее застенчивыми и менее склонными к социальной тревоге, но чуть более экстравертными и общительными, чем представители контрольной группы. Кроме того, они были более склонны к рефлексии и проявляли большую чувствительность к экспрессивному поведению других людей, чем не актеры. По большинству этих личностных черт актеры-любители заняли промежуточное положение между не актерами и профессионалами. Результаты этих исследований ни в какой мере не поддерживают чрезвычайно негативный (психопатологический) стереотип личности актера, отстаиваемый психоаналитиками. Правда, Хэммонди и Эделманн обнаружили слегка повышенные показатели психотизма и нейротизма у актеров по сравнению с членами контрольной группы, но и эти показатели остаются в пределах нормы. Эмпирических исследований личностных особенностей музыкантов, певцов и танцовщиков также весьма немного.

**Причины стресса**

Стрессовые состояния, которым подвержены многие актеры, певцы, танцовщики и музыканты, **несомненно**, во многом связаны с напряженным образом жизни и изматывающей конкуренцией, свойственной их профессиям. Многим артистам-исполнителям приходится работать сверхурочно и путешествовать по всему миру; им редко удается расслабиться, поскольку они находятся под неусыпным надзором публики, критиков и продюсеров; довольно часто их работа плохо оплачивается, а работодатели и публика обращаются с ними, как с праздношатающимися тунеядцами. **Кроме того**, артистов вообще очень много, и каждому из них грозит опасность в любой момент оказаться не у дел и утратить свою популярность. Такое постоянное давление порождает высокую степень неуверенности.

Вдобавок существует несколько источников стресса, которые имеют чисто физическую природу. Боль в плечах, очевидно, связана с синдромом перегрузки: до 50% музыкантов-инструменталистов страдают от проблем, вызванных частым использованием одних и тех же групп мышц в ходе многочасовых репетиции выступлений на сцене. Певцы живут в постоянном страхе перед узелковым ларингитом, поражающим голосовые связки и грозящим положить конец их карьере. Танцовщики всецело зависят в своей работе от физического здоровья: ведь тело — их главный инструмент; кроме того, в контракт может входить пункт об ограничении веса, для соблюдения которого требуется постоянная диета. **Не исключено**, что неустанная борьба за поддержание изящного телосложения является одним из факторов распространенной среди танцовщиков депрессии. Источники стресса, связанные с частыми путешествиями, профессиональным оборудованием, ночной работой, переутомлением, недостатком возможностей для репетиций, перегруженностью работой или, напротив, отсутствием работы, а также с деловыми конфликтами по поводу художественных и финансовых вопросов. Учитывая все эти стрессоры, неудивительно, что актеры-исполнители обнаруживают высокие показатели невротизма и психотизма, а также сами считают, что в большой степени подвержены стрессам.

**Однако,** тревога не всегда наносит ущерб качеству исполнения. Определенная степень эмоционального возбуждения обычно благотворно влияет на выступление артиста; это относится даже к такому уровню тревоги, который самому исполнителю кажется дискомфортным и нежелательным.

Эмпирические данные в пользу положительного влияния тревоги на качество выступления артиста были получены в исследовании Коньин. Она наблюдала за четырьмя голландскими актерами-любителями (двое мужчин и две женщины), которые репетировали и ставили на сцене одноактную пьесу «Бенда». В ходе двух репетиций и двух спектаклей у актеров постоянно измерялась частота пульса. Актеры предоставили самоотчеты о качестве каждого спектакля и об уровне; четыре эксперта (административные работники театра) независимо друг от друга оценили игру актеров по тем же опросникам. Данные о частоте пульса показали, что в присутствии публики возбуждение актеров значительно повышается по сравнению с состоянием на репетициях. Несмотря на сильные различия в общем уровне активации, рисунок пиков и спадов частоты пульса во время спектакля и во время репетиции оказался практически одинаковым. Пульс начинал учащаться, когда актер стоял за кулисами перед выходом; частота резко возрастала, как только актер выходил на сцену, и почти так же быстро снижалась, когда он возвращался за кулисы. Кульминация, приходившаяся на период длительного монолога, составляла около 180 ударов в минуту, вдвое превышая исходный уровень. Этот высокий уровень стресса подтверждается самооценками и оценками экспертов, представленными на рисунке 2. И качество выступления перед публикой было оценено актерами и экспертами выше, чем качество игры на репетициях. Повидимому, стресс и качество игры взаимосвязаны: они оказались выше всего во время премьеры и ниже всего — на второй репетиции, которую провели между спектаклями для закрепления успеха.

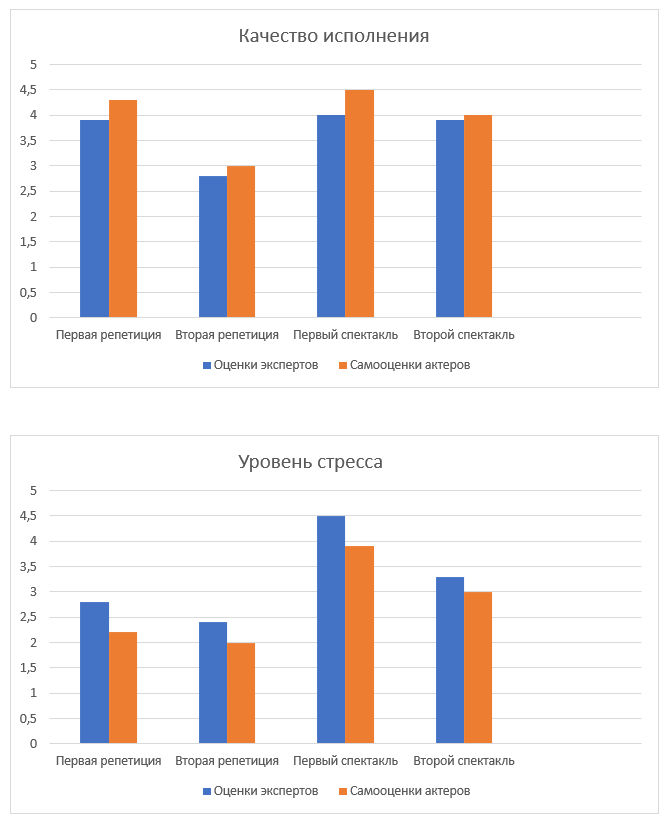


Рисунок 2 — Качество актерской игры и уровень стресса по оценкам экспертов и по самооценкам актеров

**Цена успеха**

Может показаться, что самое трудное в профессии артиста — это успешно пройти прослушивание и получить работу. Однако у славы тоже есть своя цена. Одна из проблем знаменитости —это недостаток частной жизни. Публика и пресса чрезвычайно бдительно следят за жизнью «звезд» и нередко предают гласности внебрачные связи знаменитости, что повышает вероятность распада семьи. Проблемы в браке могут возникнуть также из-за многочисленных поклонниц или поклонников. Разумеется, иногда причиной проблем с психическим здоровьем становится не столько слава, сколько внезапная утрата популярности. Многие артисты взлетают на вершину успеха со скоростью ракеты, но столь же быстро низвергаются обратно к нищете и безвестности, успев тем не менее привыкнуть к роскошному образу жизни. **Тем не менее**, многие утверждают, что артисты-исполнители часто страдают от «привыкания к постоянной любви». И хотя имеется в виду главным образом стремление артистов к социальному одобрению и к укреплению самооценки, с этих позиций можно трактовать и ситуацию неожиданной утраты популярности, влекущую за собой болезненные, а подчас и роковые последствия.

Вывод

**В заключение следует сказать**, что в 1 главе описывались способы выражения эмоций, а также внутреннее психическое и эмоциональное состояние актеров. Работа артистов-исполнителей непростая, поскольку она связана является публичной, напряженной и стрессовой; также идет большое давление от публики и ее реакции к самому актеру. Человеку, работающему в этой сфере, следует детально изучить вопросы, касающиеся личного внутреннего состояния, правильного появления эмоций, восприятия и анализа эмоций. Актеру важно не потерять свое внутреннее «Я», которое определяет его как личность. Так же, он должен тренировать в себе умение скрывать личные эмоции, не соответствующие изображаемому персонажу, и при этом отчетливо выражать чувства, которые должен испытывать персонаж.

ВЫВОД ДЕЛАЕТСЯ ПО ЗАДАЧАМ, УКАЗАННЫМ ВО ВВЕДЕНИИ. КАКАЯ ЗАДАЧА РЕАЛИЗОВАНА, ПРО НЕЕ И ГОВОРИТЕ

# Список используемых источников

1. Гост 7.32-2017 СИБИД. Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления (с Поправками). - URL: <http://docs.cntd.ru/document/1200157208> (дата обращения: 25.10.2020).
2. Гленн, Вильсон Психология артистической деятельности: таланты и поклонники / Вильсон Гленн; перевод А. И. Блейз. — 2-е изд. — Москва: Когито-Центр, 2019. — 384 c. — ISBN 1-85302-166-0, 5-89353-031-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/88314.html (дата обращения: 29.10.2020).
3. Гост 19.201-78 ЕСПД. Техническое задание. Требования к содержанию и оформлению. - URL: <http://docs.cntd.ru/document/gost-19-201-78> (дата обращения: 29.10.2020).